

Csemáné Váradi Erika\*



# Az alternatív technikák mint az áldozati jogok gyakorlásának támogatói

„A negatív érzelmek, indulatok emlékei bilincsbe verik, fogva tartják az embert.”<sup>1</sup>

Egy bűncselekmény elszenvedése igen sokféle, eltérő jellemű és mértékű következményt von maga után. Ezek egy része jól körülírható, objektíven meghatározható. Vannak azonban olyan – elsősorban pszichés – hatások, melyek sokkal szubjektívebbek, nehezebben (vagy egyáltalán nem) „szabványosíthatók”, s épp e komplexitásuk miatt kezelésük is nagyon különböző módszereket igényelhet. Ugyanakkor épp ezek azok, amelyek a legnagyobb sebet ejtik, s amelyek akár az életük végéig is képesek megnehezíteni az áldozatok mindennapjait.

## 1. EMBERI SZÜKSÉGLETEK ÉS ÁLDOZATI HELYZETEK

Bár a Maslow nevéhez fűződő *szükséglet*-piramis létjogosultságáról – pontosabban az egyes szintek hierarchiájáról és egymásra épüléséről – vita<sup>2</sup> folyik, az azonban nem kérdőjeleződött meg, hogy léteznek alapvető igények, melyek részben az ember, mint humán organizmus működési szükségletéből, részben a személyiség csak az emberi fajra jellemző folyamatos fejlődéséből, életkorfüggő szerepváltozásából adódnak.<sup>3</sup>

Egy viktimizációs helyzet – pszichés hatásait tekintve – legközvetlenebb formájában épp a szükséglet-hierarchia (a létfenntartáshoz elengedhetetlen feltételek, például étkezés utáni) második legfontosabb alapszintjén lévő *biztonsági* igényeket támadja. Az áldozat azonban nem csak biztonságérzetében szenvedhet csorbát; sokszor úgy érzi, elveszítette

az élete feletti kontrollt, a mindennapok kiszámíthatóságát, azt, hogy megfelelő, tudatos életvezetéssel, nagy valószínűséggel képes megteremteni a saját maga által kívánt életbiztonságot.

Noha legerőteljesebben ezek a negatív tapasztalások hatnak az érintettre, azonban a viktimizáció káros következményei nem állnak meg ennél a határnál. Érintik a mindennapi társas kapcsolatok minőségét jelentősen befolyásoló olyan pszichológiai igényt is, mint a *bizalom*. Egy bűnelkövetés számos bizalmi viszonyt megrengethet: bizalmat a szűkebb-tágabb környezet, a közösség, a társadalom tagjai, vagy épp a rend, az erkölcsi normák betartásának fontossága, az igazságosság, mint eszme meghatározó volta iránt. Azaz olyan bizalmi faktorokról van szó, melyek egy ember életszemléletének tartóoszlopait jelentik.

Már önmagában ezen érzelmi szükségletek elhúzódo ki-elégítetlensége is képes a mindennapi viselkedést (is) befolyásoló pszichés problémák kiváltására, mint a szorongás vagy a magányosság, elhagyatottság. Az áldozat környezetében megjelenő személyek iránti bizalmatlanság mint alapattitűd, nemcsak a megfelelő minőségű magán- és szakmai kapcsolatok menedzselésében generálhat komoly nehézséget, de hosszabb távon fennmaradva – közvetlenül és áttételesen is – inkább a passzív viselkedési stratégia, az introvertált személyiség irányába taszítja az egyént. A hatásaiban nem kezelt irányítás- és bizalomvesztéssel oki összefüggésben, az újabb áldozati helyzet bekövetkeztétől való folyamatos félelem talaján végső esetben akár generalizált szorongásos zavar<sup>4</sup> is kialakulhat. A „generalized anxiety disorder” (GAD) jellemzője a legalább hat hónapon keresztül, szinte napi gyakorisággal a legkülönbözőbb dolgok miatt megjelenő aggodalom. A GAD jellegzetes tünete e folyamatosságon túl az is, hogy gyakran egyfajta általános érzésként, racionális ok vagy indok nélkül van jelen. Bár esetenként e belső feszültség lehet kimondottan intenzív, a csekélyebb mértékű szorongás megélése is – épp annak

\* Csemáné Váradi Erika: PhD, LLM, Mádl Ferenc Összehasonlító Jogi Intézet, Közjogi Kutatási Főosztály, vezető kutató.

1 POPPER Péter: Tudod, hogy nincs bocsánat... In: BAGDY Emőke – KOLTAI Mária – PÁL Ferenc – POPPER Péter: *A belénk égett múlt. Elengedés, megbocsátás, újrakezdés*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2011, 152. o.  
2 Lásd erre részletesebben FORGÁCS Attila: *Fejezetek a kommunikáció szociálpszichológiájából*. (1.4.4.4. Maslow szükségletpiramisa és az elmélet kritikája) Akadémiai Kiadó, Budapest, 2017.  
3 UYSAL, H. Tezcan – SIBEL Aydemir – Emine GENC: Maslow's Hierarchy Of Needs In 21st Century: The Examination Of Vocational Differences. Chapter 23. In ARAPGIRLIOGLU Hasan – Atilla ATIK – Robert L. ELLIOTT – Edward TURGEON (eds.): *Researches on Science and Art in 21st Century Turkey*. Gece Kitaplığı, Ankara, 2017, 217. o.

4 KEREKES Zsuzsanna: *A szorongás, mint adaptív viselkedés. A szorongás-érzékenység mérésének tapasztalatai különböző csoportoknál*. PhD-értekezés. PTE, Pécs, 2012, 76–79. o.

tartóssága miatt – megterhelő a szervezet számára. Mindez állandó fáradságot, nem szűnő aggodalmat, heves szívverést, magas vérnyomást, illetve egyéb pszichoszomatikus tüneteket okozhat, s melyek súlyát felerősíti a beteg azon tapasztalata, hogy egyedül nem, vagy csak nagy erőfeszítések árán képes úrrá lenni rajtuk.

A pszichiátriai zavar kialakulása mögött a bűncselekmény elszenvedésének az emberi alapszüksületekre gyakorolt, és az áldozat által – különböző okok miatt – kezeletlenül hagyott hatásai állhatnak. Ez nem azonos a bűncselekmény – vagy más, az egyén által pszichésen traumatikus élményként detektált történés – megélésével összefüggésben megjelenő *poszttraumás stressz-szindrómával*<sup>5</sup>. A következményi tünetek kialakulása a konkrét személy rezilienciafokának, traumafeldolgozó képességének, pszichológiai adottságainak függvénye; így egy jogsértő deliktum kapcsán nemcsak a sértett válhat veszélyeztetetté, de akár egy szemtanú is.

A szimptomák közös jellemzője, hogy az érintett – noha képzeletben, rémálmok vagy hallucinációk formájában, nagyon intenzív pszichés vagy vegetatív reakciókkal kísérten újra és újra átéli a történeteket – kognitív szinten kerül minden olyan aktivitást és kontaktust, amely erre emlékeztetné őt. Az elkerülő viselkedés széles körű: kiterjedhet a helyszínre, az időjárásra, a napszakra, az öltözködésre, az étkezésre stb. csakúgy, mint azokra az emberekre vagy tevékenységekre, akik/amelyek képesek őt e múltbéli eseményekhez kötni (pl. város, ahová nem megy „soha többé” vissza; esős időben nem mozdul ki a lakásból egy közlekedési baleset miatt; nem eszik adott típusú ételt, mert mindig ezt főzött az elkövetőnek; menekül a korábbi kollégákkal való találkozás elől, mert ismerték őt és helyzetét, mikor együtt élt bántalmazó párjával). Háttérben nemcsak a „klasszikus” szégyenérzet állhat, hanem a beteg által megélt disszociatív flashbackek is. A traumatizáló esemény filmszerűen lefutó, élethű megismétlődése („flashback”) az eredeti áldozati helyzettel azonos lelki szenvedést okoz az egyénnek, amelynek „előhívója” bármi és bárki lehet [pl. egy illat, hangszín, látvány, esemény (pl. eső)]. A sértetti reakció a „betolakodó” kínzó emlékek visszatértének megelőzése (elkerülő viselkedés), ennek sikertelensége esetén a hatás „enyhítése” (pszichoaktív szerek, önkárosító, önsértő magatartások).

A mentális tünetek mellett, mint a beszűkült érzelmi tevékenység, az erős gyászreakció, vagy a depresszív hangulat, fizikai tünetek is megjelenhetnek: például alvászavarok, dühkitörések, koncentrációs nehézség, váratlan (és „indokolatlan”) sírási rohamok, szomorúság, elkeseredettség.

Ha az áldozat nem kér, a környezet nem nyújt segítséget (pl. szégyenérzet miatt, az okozati összefüggés felismerésének, a súlyosság helyes értékelésének hiányában), s a tünetek nem enyhülnek, akkor egy hónap eltelte után már PTSD diagnosztizálható.

Ha a tünetek fennállása nem éri el a három hónapnyi időtartamot, akkor akut, ha ezt meghaladja, akkor krónikus pszichiátriai kórképről van szó. Fontos kiemelni: lehet, hogy az áldozat látszólag jól megbirkózik a negatív hatásokkal,

ez azonban nem jelenti azt, hogy a PTSD veszélye elmúlt. Előfordul, hogy a tünetek fél évvel (vagy később) jelentkeznek először (késleltetett kezdetű PTSD). Egy bűncselekmény megélése olyan mélyen képes az emberi lelken sebet ejteni, hogy annak hatásai csak hónapokkal később válnak érzékelhetővé.

Visszatérve az emberi szükségletek körére: a bűncselekmény a pszichiátriai kórisémek kialakulásának „hiányában” is egy újabb, még magasabb szintű szükséglet károsodását idézheti elő; ez pedig az *elismerés*. A kategória két alelemre bontódik, attól függően, hogy kitől várjuk el ennek kinyilvánítását: önmagunktól vagy a környezetunktől? A kettő közül – álláspontom szerint – az előbbi csorbulhat jobban. A sértetti helyzet tipikusan nem (vagy csak egyes speciális körülmények esetén, közvetetten) érinti a másoktól érkező tisztelet vagy társadalmi presztízs meglétét, illetve annak konkrét megjelenési szintjét. Ezzel szemben az áldozati helyzettel járó kiszolgáltatottság, tehetetlenség érzete, az „elszenvedői pozíció” passzivitása, a „miért pont én” kérdésre adandó válasz mind az önértékelést mélyen érintő, az énképet erősen befolyásoló megközelítés. Önmagunk el nem fogadása kihat az önbizalmunkra, arra, hogy tudjuk-e, elhiszük-e: van, amiben jók vagyunk. Az énkép épp erre épül. A sértettre „ragadó” vesztes pozíció miatti önelutasítás az önbecsülés elvesztését, vagy jelentős csökkenését váltja ki, amely végső soron az önmagunkról kialakított mentális képet is torzítja. Az énkép milyenségében az önbizalom mellett az áldozati helyzet megélésével érintett önértékelés és önbecsülés játszik jelentős szerepet.

Egy ember életszemléletének meghatározója azon személyiségvonásainak összessége, amelyeket önmagának tulajdonít. Minél közelebb van egymáshoz az aktuális énkép és az éniideált megtestesítő változat, amelyet elérni vágyunk, annál kiegyensúlyozottabb a személyisége, pozitívabb a szubjektív jólléte, annál inkább érzi jól magát a saját bőrében. Egy áldozat önmagáról kialakított képe saját helyzete okán nagyon messze kerülhet ideális énképétől. Egy sikeres, büszke, energikus, az életét irányítani tudó személy, és egy vesztes („lúzer”), a történeteket szégyellő, azt a megélt szerepébe kényszerített, így az eseményekkel passzívan sodródó személy képe nagyon messze áll egymástól. És ki választaná szívesen az utóbbit? Önmaga megvetése, elutasítása pedig további pszichés problémákat generálhat.

Hatásait tekintve a pszichiátriai zavarokká súlyosbodó pszichológiai problémák lehetséges következményei<sup>6</sup> is riasztóak, és közvetlenül vagy áttételesen az érintett környezetére, a kisebb közösségre, végső soron a társadalom egészére is negatívan hathatnak. A magatartás-változások körében megjelenő agresszió vagy antiszociális viselkedés, a hangulati és érzelmezavarok (mint a harag, ingerlékenység) növelik a jogsértő magatartások rizikóját. A kognitív funkciók károsodása – így a figyelem- és koncentrációzavar –, vagy a munkahelyi és szociális teljesítmény zavarai (pl. a csökkent munkateljesítmény) összességében az egyén munkavállalói aktivitását, hatékonyságát érintik. Az olyan magatartás-változások, mint az öngyilkossági kísérletek vagy a pszichoszomatikus tünetek (alvászavar,

5 KERÉKES Zsuzsanna: A Poszttraumás stressz. In GYÖNGYÖSINÉ KISS Enikő – SZ. MAKÓ Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pro Pannonia Kiadó, Pécs, 2015, 248–275. o.

6 SZABÓ Emese: Poszttraumás stressz (PTSD) tünetei és kezelése. Házipatika, 2018. 05. 27. [Online:] [https://www.hazipatika.com/betegsegek\\_a\\_z/poszttraumas\\_stressz\\_ptsd](https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/poszttraumas_stressz_ptsd) (megtekintés: 2023. 03. 10.).

testi panaszok) az egészségügyi ellátás, betegszabadság igénybevételének esélyét vetítik előre. Míg ezek a hatások pénzben is kifejezhetőek, le nem írhatóak azok a károk, amelyeket egy olyan családban felnövő gyermek él meg, ahol a szülő nem képes belső lelki problémái miatt rá figyelni, ellátni „feladatait”. Egyéb hatásait tekintve is – mint a hiányosan betöltött szociális szerep, a mások iránti közöny, a romló társadalmi interakciók – mind a szűkebb-tágabb közösség, mind a társadalom egésze számára negatív irány. Közvetlenül az áldozat vonatkozásában, közvetetten a többi érintettre kifejtett káros következmények miatt ezek a pszichológiai változások akkor is komoly rizikófaktort jelentenek, ha nem alakulnak ki a korábban jelzett kórismérvek.<sup>7</sup>

## 2. AZ ÁLDOZATHIBÁZTATÁSTÓL A MESÉK ÜZENETÉIG

Mint hogy ugyanazon magatartás még egy adott személy esetén is nagyon különböző reakciókat válthat ki épp aktuális érzelmi, pszichés, kognitív állapotának függvényében, így szinte lehetetlen vállalkozás lenne az áldozatok által megélhető valamennyi traumatikus élmény csokorba gyűjtése és áttekintése.

Mégis fontos két nagyon tipikus, az áldozat saját helyzetének megítélését és a sértetti szerep feldolgozását negatív irányba befolyásoló – külső és belső – tényező kiemelése.

A szűkebb-tágabb környezet egyik tipikus megnyilvánulása az *áldozat hibáztatása*<sup>8</sup>. Az általános, nem csak a bűncselekményekkel kapcsolatosan megjelenő reakció lényege, hogy az adott negatív esemény – legyen az valamely jogsértő magatartás, emberi tragédia, katasztrófa, baleset stb. – sértettjeit tesz ki felelőssé mindazért, ami velük történt.

Mi állhat mindennek hátterében? Miért nem az empátia, az együttérzés jellemzi ilyen esetben (sem) a társadalmat, hanem egy támadó, negatív reakció? A jelenség mögött tipikusan néhány pszichológiai működési mechanizmus, illetve azok sajátos magyarázata áll.

Ezek egyike az ún. attribúciós hiba. Az attribúció „az emberek viselkedésére adott magyarázat és értelmezés, vagyis különböző cselekedeteik okainak azonosítása”.<sup>9</sup> E folyamat során eltérő okok miatt számtalan téves feltevés, nem adekvát, nem a valóságnak megfelelő konklúzió vonható le. Az alapvető attribúciós hiba lényege, hogy valamely személy viselkedéséből határozottan és kétségektől mentesen vonunk le következtetéseket az érintett személyiségére vonatkozóan. Az attribúciós hibák hátterében sokszor a kognitív torzítás, mint szisztematikus gondolkodási hiba áll.

Az a tény, hogy egy áldozati helyzettel összefüggésben az érintett viselkedését belső, személyes jellemzőinek tulajdonítják, s a külső erők vagy változók szerepét – így például

az elkövető jelentőségét – figyelmen kívül hagyják, az érvédő torzításokra vezethető vissza, melynek célja azon hipotézis megőrzése, hogy „ez velük soha nem történhet meg”.

Az ún. önkiszolgáló típusú attribúciós torzítás oka nem kognitív, hanem motivációs jellegű. Az egyén célja a jutalom (azaz a siker, megbecsülés, elismerés, dicséret stb.) megszerzése, és a megszegyenülés (a kudarc, a lenézés stb.) elkerülése. Míg a pozitív történések okát az egyén önmagában látja (sokat dolgozott érte, kellően okos, felkészült stb.), addig a negatív történéseket a külső körülményekben, illetve más személyekben (csalt, gazdagabb, ügyesebb, szerencsésebb, nagyobb a kapcsolatrendszere stb.).

Az ember szemléletmódja, gondolkodása éncentrikus, így az áldozati helyzethez – amellyel egyébként sem szívesen azonosulna – kapcsolódó oktúlajdonítás során a saját magához kapcsolt pozitív megállapítások ellentétét rendeli a másik félhez. Azaz ő nem volt elég körültekintő, nem tett meg mindent a helyzet megelőzése érdekében stb. Ez nemcsak önmaga pozitívabb színben történő feltüntetését teszi lehetővé, de azt is, hogy a másik fél felelősségének kimondásával megőrizhető legyen a kontrollképesség.

Az önkiszolgáló, érvédő torzítás és a „just-world-hypotesis” mellett a motivációs kontroll szintén fontos szerepet kap az áldozathibáztatás jelenségének megértésénél. Az az emberi késztetés, hogy igyekszünk megérteni a körülöttünk zajló eseményeket, és az így levont következtetéseinkre alapozva – épp a számunkra kívánatos elérhető „eredmény” érdekében – megpróbáljuk prognosztizálni a jövőbeli történéseket, valójában nem más, mint „törekvés az események kézben tartására”.

Ez fontos motivációs erő, cselekedeteink, döntéseink hajtórugója. Hisszük, hogy emberi lényként erre képesek vagyunk. Így, ha azt a következtetést vonjuk le, hogy az egyén áldozattá válásában valamely fokban ő maga játszott közre, kimondhatjuk ezért való személyes felelősségét. Másrészt megállapíthatjuk, hogy melyek azok a magatartások, amelyeket kerülnünk kell annak megelőzése érdekében, hogy mindez velünk is megtörténjen. A korábban ismertetett pszichés működési mechanizmusokkal együttműködésben e folyamatok az áldozat hibáztatásához, e tény rögzítéséhez vezethetnek, ezzel megőrizve azt a feltételezésünket, hogy képesek vagyunk uralni és befolyásolni saját sorsunkat.

A másik tipikus jelenség már belső eredetű; egy olyan, kultúrantropológiai jellegű alaptétel, mellyel gyermekkorunktól kezdve találkozhatunk – szüleink nevelési módszereitől a társadalom különböző szociálpszichológiai reakcióiig.

Alapigazságként – a mesék, anekdoták, erkölcsi tanítások üzeneteként – megtanultuk, hogy az életben mindenki elnyeri méltó jutalmát, hogy a „jó ember jót érdemel”, és ha valami rossz történik, annak oka van. A „rossz” általában valamilyen büntetés: egy helytelen döntés vagy elítélendő cselekedet jogos következménye, amelynek célja az egyensúly helyreállítása. Ez az elméleti tétel köszön vissza a klasszikus büntetőjogi iskola „megérdemelt büntetés”, „jogszerű megtorlás” szankció-megközelítésében is.

Ha valakivel egy bűncselekmény köntösébe bújva valamilyen „rossz” történik, akkor két ok miatt is hajlamos az önhibáztatásra. Egyrészt – a *világ igazságos működésébe vetett hit* („just-world-hypotesis”) logikája alapján – mindannyiunkban él az igazságosság iránti vágy. Szilárdan vélelmezve döntési

7 APA (American Psychiatric Association): *DSM-5 diagnosztikai klasszifikációs rendszer*. Budapest: Oriold és társai, 2016. [DSM – Diagnostic and Statistical Manual]

8 CHERRY, Kendra: *Why Do People Blame the Victim?* verywellmind, 2020. 07. 23. [Online:] <https://www.verywellmind.com/why-do-people-blame-the-victim-2795911> (megtekintés: 2023. 04. 02.)

9 ATKINSON, Richard C – Ernst HILGARD: *Pszichológia*. Osiris, Budapest, 2005, 735. o.

lehetőségünk, sorsunk irányítása feletti hatalmunk létét, igyekeznünk jó döntéseket hozni. Ha saját erkölcsi felfogásunk, világlátásunk szerint helyesen cselekszünk, akkor képesek vagyunk kizárni negatív hatásokat, azt, hogy bármi rossz is történjen velünk. Könnyebb azt elfogadni, hogy egy negatív történet elszenvedése valamely korábbi rossz cselekedetünk büntetése, semmint azt, hogy életünk feletti irányítási lehetőségeink korlátozottak, hogy egy erkölcsös, helyes, a társadalmi elvárásoknak megfelelő életvezetés még nem garancia sem a jóllétünkre, sem boldogságunkra.

Ez összefügg a másik, az emberi lélek működését meghatározó karakterjeggyel, a magyarázat keresésével. Örök emberi sajátosság, hogy szeretnénk megérteni környezetünk történéseit, a „világ” működését, azt, hogy mi miért történik. Ennek oka részben saját határaink feltérképezése, annak megismerése, van-e befolyásolási lehetőségünk mindezek alakulására. Ezért – ha nem találjuk a reális, racionális okot – akkor is ragaszkodunk annak létehez, néha átlépve a transzcendentális térbe. „Vajon mit tehettem előző életemben, hogy ezt érdemlem...” „Biztos valami nagy bűnt követhettem el...” „Bizonyára nagyon gonosz ember voltam...”

Mind ez könnyen elvezethet az önvádhoz. A külső környezet reakciói miatt megtapasztalható áldozathibáztatás is ebbe az irányba tolja az egyént. Ha e két folyamat hatására eljut annak elfogadásáig, hogy tulajdonképpen ő tehet áldozattá válásáról, arról, amit meg kell(ett) élnie, akkor már nemcsak vesztesként, de bűnösként is tekint önmagára. Egy ilyen személyt – még ha önmagáról van is szó – szeretni, elfogadni (vele azonosulni) pedig nehéz. Ez újabb rizikófaktorként jelenhet meg az egyébként is meglévők mellé a mentális, lelki zavarok, pszichés problémák kialakulásával összefüggésben.

### 3. VIKTIMIZÁCIÓS HATÁSOK, ÁLLAMI VÁLASZOK

Mint minden életbeli történet, az áldozattá válás is nagyon különböző spektrumú és mélységű hatásokat válthat ki, mely számtalan – egyénen kívüli, illetve belüli, állandó vagy időleges – tényező függvénye.

Így mértékét jelentősen befolyásolja, hogy az érintett mi- ben látja a történetek okát. A *magyarázó forrásmegjelölés elmélete* szerint az érintett általános életfelfogásának komoly szerepe lehet ebben. Az optimista attitűdű személyek a pozitív történeteket általában belső és globális, míg a negatív történeteket külső és speciális okoknak tulajdonítják, míg a pesszimizista személyek éppen fordítva.<sup>10</sup> Azaz, míg egy optimista attitűdű személy nagyobb eséllyel gondolja majd az áldozattá válás körülményeivel összefüggésben a külső környezet, az adott sajátos helyzet szerepét relevánsnak, addig a pesszimizista attitűdű inkább önnön jellemzőiben, az őt a személyisége részeként (azaz mindenkor) meghatározó tulajdonságaiban leli meg a választ. Így az utóbbi személyi kör esetén nemcsak a konkrét áldozati helyzettel járó viktimizációs hatások jelennek meg markánsabban pszichológiai rizikófaktorokként, de az egyébként is alacsonyabb fokú önbecsülése további sebeket kap.

Az általános életszemléletnek, egy-egy esemény értelmezési módjának mikéntje egy ember személyiségének viszonylag állandó – ugyanakkor alakítható – jellemzője. Szerepe kiemelkedő, hiszen a mindennapi társas lét számtalan kihívást, konfliktushelyzetet, akadályt hoz magával, s azt, hogy milyen stressz-szituációként azonosítja ezt az érintett személy, jelentősen függ optimista vagy pesszimizista felfogásától.

Önmagában egyetlen áldozati helyzet megélése is komoly következményekkel jár a pesszimizista személy esetén önbecsülésére, későbbi reakcióira. Ha azonban a viktimizációs hatások elhúzódnak, vagy ismétlődővé válnak, már nem csak esetükben jön létre a tanult tehetetlenség,<sup>11</sup> mint újabb rizikófaktor. A jelenség lényege: ha valaki rendszeresen azt tapasztalja, hogy a negatív élethelyzeteket nem tudja elkerülni vagy kezelni, azaz azok – vagy hatásaik – elől képtelen valamilyen módon elmenekülni, saját tehetetlenségének tényével szembesülve kialakul benne egyfajta érzelmi közömbösség ezen helyzetekkel kapcsolatban. Ennek eredményeként a későbbi, hasonló történetekre még akkor is tehetetlenül, megadóan, depresszíven reagál, ha egyébként módja és lehetősége lenne azok sikeres elhárításához. Ehelyett passzívan, a nehézségekbe beletörődve fogadja el „sorsát”.

Bármelyik tényezőre is (pesszimizista életfelfogás, attribúciós hiba, tanult tehetetlenség stb.) vezethető vissza az áldozattá válás következményeinek fokozott megjelenése, az érintett személy külső támogatás nélkül nem képes ezekkel megbirkózni; a hosszú távú, élete minden területét érintő negatív kihatások pedig mind környezete, mind a társadalom egésze szempontjából<sup>12</sup> jelentősek lehetnek.

Az egyes elemek kölcsönösen befolyásolják egymást, fel- erősítve, fokozva hatásaikat, melyek azonban e körön is túlnyúlva, igazolhatóan a személy egészségi állapotára is kihatással vannak. [Hazai vizsgálatok<sup>13</sup> igazolták, hogy a tipikusan pesszimizista felfogású férfiaknál (akik egyértelműen általánosságban is negatív elvárásokkal számolnak) ez egyértelműen veszélyeztető tényezőként jelenik meg az egészségre káros magatartások – így például az alkoholfogyasztás vagy dohányzás – vonatkozásában.]

Az áldozatsegítés szerepe a viktimizációs hatások mind közvetlen, mind közvetett vonatkozásait érintően kiemelkedően fontos – legyen szó akár az érintett személyről, akár a közösség vagy a társadalom szintjéről. A támogatás nyújtásának azonban komoly kihívással kell szembesülnie azáltal, hogy ezen sokféle, különböző fokban és szükségletében sértett, ezáltal eltérő beavatkozásiigényű személyi kört kell megcéloznia.

Maga az áldozatsegítés – ahogy az deklarálásra kerül – „a bűncselekmények áldozatává vált személyek részére nyújtott pénzbeli és egyéb szolgáltatás”.<sup>14</sup> Célja tehát ezen keretek közötti aktív fellépés, az ehhez szükséges intézményi, pénzügyi és humán keretrendszer megteremtése és ezek széles körű

11 BODNÁR Gabriella – SIMON Péter: *A viselkedés pszichológiai alapjai*. EKTf Liceum Kiadó, Eger, 1997, 55. o.

12 A pesszimizista életszemlélet egészségminőségre, a különböző betegségek gyakoribb előfordulási arányára, a hosszabb gyógyulási időszakra stb. vonatkozó kihatásaira lásd többek között ATKINSON et al, 2005: 543. o.

13 Szondy Máté: *Optimizmus, pesszimizmus, egészség és egészségmagatartás*. A doktori értekezés tézisei. ELTE, Budapest, 2008, 14–15. o.

14 DRASKOVICH Edina: *Áldozatsegítés, áldozatvédelem. Infogyjzset*, 2022/14. sz. 1. o.

10 ATKINSON et al, 2005: 542–543. o.

alkalmazása. Ez túlnyúlik az áldozatsegítés kiépített szervezetrendszerén is, hiszen például az 1744/2013. (X. 17.) Korm. határozat a Nemzeti Bűnmegelőzési Stratégiáról (2013–2023) kiemelt céljaként deklarálja az áldozattá válás megelőzésével és az áldozatok segítségével kapcsolatos tevékenység fel erősítését.<sup>15</sup>

Mennyiben lehet, illetve lehet-e az áldozati helyzetből való pszichés kilépés támogatása ezen állami tevékenység feladata? Kell-e fókuszálnia az áldozatsegítő tevékenységnek az áldozat lelki egészségének helyreállítására, pszichés állapotának javítására?

Nem vitatható, hogy az áldozat fogalma nevesítetten is szerepelteti a lelki, pszichés sérülés lehetőségét, s ennek fontosságát számos formában a hazai áldozatpolitika is elismeri. A telefonos segélyvonal kialakítása, a pszichológusi segítség lehetőségének megteremtése közvetlenül is támogatást nyújt mindehhez.

Tény, hogy az elmúlt években igen komoly lépések történtek az állami áldozatsegítés további kiépítésére, eszközparkjának bővítésére, amely irányában a jelenlegi kriminálpolitika is elkötelezett. Az Áldozatsegítő Központok, illetve az Áldozatsegítő Pontok kiépítése mind e cél megvalósítását szolgálta. Ezeket keresztül az áldozatok felvilágosítást kaphatnak lehetőségeikről (és kötelezettségeikről is), jogi tanácshoz és ezzel összefüggésben (pl. beadványok elkészítése) gyakorlati segítséghez is juthatnak. Sőt, ha szükséges, akkor érdemi ügyvédi képviselőt igénybevételehez is hozzásegítik őt. Amennyiben a jogsértő magatartás egyben anyagi krízishelyzetet is okozott, úgy akár azonnali pénzügyi segélyben is részesülhet az érintett erre vonatkozó kérelme alapján (amelynek megírásában szintén kaphat támogatást). Az áldozatsegítés azonban nem csak a közvetlen áldozatot célozza meg: így személy elleni erőszakos bűncselekmények súlyos sérültjei mellett a halálos áldozatok hozzátartozói is élhetnek az állami kárenyhítés lehetőségével.

Bár az érzelmi, pszichológiai támogatás nyújtása is fontos elem, azonban – épp a lefedni kívánt áldozati kör sokféleségéből adódóan – e szolgáltatások csak a célcsoport korlátozott részét érhetik el. Másrészt a beavatkozás jellege okán sem lehetnek képesek e módszerek, illetve technikák teljes változást elérni.

Így igen jelentős segítséget, érzelmi támogatást tud nyújtani a hét minden napján, éjjel-nappal, ingyenesen hívható Áldozatsegítő Vonal. Ez azonban – értelemszerűen – nem egy terápiás, vagy hosszabb távon, személyre fókuszáltan megvalósítható beavatkozási forma (ez nem is célja). Az állami áldozatsegítés keretében igénybe vehető pszichológusi szolgáltatás pedig más okok miatt korlátozott, így azt a támogató, a traumafeldolgozás kompetenciáját erősítő hatást, amire az áldozatoknak szükségük lenne, csak egy szűk kör kapcsán tudja kifejezni. E lehetőségi kört bővíti, hogy az Áldozatsegítő Központok folyamatos szakmai együttműködésben dolgoznak az állami és civil szakmai társszervekkel, valamint a karitatív, egyházi szervezetekkel, az áldozatsegítő szolgálatokkal, és szükség esetén őket is bevonják a segítő-támogató tevékenységbe, így az áldozatok számára speciális, személyre szabott segítő támogatások biztosíthatóak.<sup>16</sup>

Fontos, hogy bármelyik formára is fókuszálunk, alapfeltétel, hogy az áldozat megjelenjen a rendszerben – azaz elsődlegesen egy aktív döntés szükséges részéről, hogy hajlandó/képes legyen az intézményrendszerhez fordulni, óhajtja igénybe venni a felkínált lehetőségeket.

Míg ez nem szükségképpen valósul meg, addig a büntető-eljárással, illetve az azt megtestesítő szervekkel valamennyi sértett biztosan találkozik. Így az a fontos kérdés, hogy ennek során milyen formában és körben érvényesülnek jogai, illetve milyen tapasztalatokat szerez az állam, a társadalom részéről áldozati státuszát illetően, kiemelt szerephez jut.

A büntető eljárásjog – mind nemzetközi, mind uniós, mind hazai szinten – kiemelten foglalkozik az áldozatok – többek között a specifikus védelmi szükségletekkel rendelkező áldozatok – érdekeivel, az áldozati jogokat egyre szélesebb körben és hangsúlyosabban garantálva. Minthogy ezek az eljárás egyes szakaszaihoz kapcsolódva eltérő tartalommal bírnak, így a szabályozás nevesítetten, ennek keretében határoz meg különböző garanciákat.

A törvényi rendelkezések fontos célja elsősorban az érintett személyek védelmének (pl. zárt tárgyalás, adatok titkosan kezelése), illetve jogérvényesítési lehetőségének (pl. információhoz való jog) biztosítása. Ezek közül néhány közvetlenül is szolgálja az ismételt viktimizációs rizikó bekövetkezéének csökkentését, illetve megelőzését (pl. szembesítés elkerülése, tanúvallomás zártcélú távközlő hálózaton keresztül). A formális (büntető) eljárás során tehát – melynek célja – funkciójából adódóan a törvény által szigorúan meghatározott – nem jelennek meg olyan eszközök, melyek a már kialakult áldozati helyzet traumájának feldolgozásában támogatják, erősítik a sértettet.

#### 4. ALTERNATÍV TECHNIKÁK, ÖNELFOGADÁS ÉS MEGBOCSÁTÁS

*„Ugyanazok az emlékek, sérelmek, indulatok vezérlik, ezek nem hagyják továbbmenni.*

*A tartós harag ezért veszélyes, mert megállítja az ember lelki, szellemi fejlődését és arra készteti, hogy a múltját ismételtesse.”<sup>17</sup>*

Fontos lenne az áldozati élménnyel való megküzdés képességének elsajátítása, hiszen a feldolgozatlan negatív tapasztalások mind a fizikai, mind a pszichikai egészségre károsan hatnak<sup>18</sup>. Az emberi agy ugyanis egy újabb negatív élmény esetén a korábbi fájdalomként megélt, s a megbocsátás hiánya okán ma is ugyanúgy ható események emlékképeit is előhossa – akaratunktól függetlenül. Részben ezzel is összefüggésben a szervezet működését például a stressz jelenlétének egy magasabb szintje, a test természetes védekező mechanizmusának kevésbé hatékony működése jellemzi. Hasonlóan rossz mentális állapot, depresszió, illetve poszttraumás hatások igazolhatóak

15 1744/2013. (X. 17.) Korm. határozat a Nemzeti Bűnmegelőzési Stratégiáról (2013–2023).

16 Áldozatsegítő Központ honlapja: <https://vansegitseg.im.gov.hu/kerjen-segitseget/>

17 POPPER, 2011: 152. o.

18 Lásd erről részletesebben SZONDY Máté: A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2006/(7)1. sz., 15–34. o.

azoknál, akik alacsony megbocsátási hajlandósággal, illetve képességgel rendelkeznek.

Vállalhatja-e egy, a bűncselekményt elkövető személy büntetőjogi felelőssége felőli döntést célzó eljárás<sup>19</sup> azt, hogy a sértettek lelki szükségleteire is figyelemmel, arra megfelelő válaszokat ad?

Jelenleg hatályos büntetőeljárás törvényünk a felelősségre vonás célja mellett rögzíti, hogy különös hangsúlyt fektet „a bűncselekmények sértettjeinek fokozott védelmére, valamint jogaik érvényesítésére”. A 2017. évi XC. törvény 50. §-a értelmében sértettnek az a természetes vagy nem természetes személy tekinthető, akinek vagy amelynek a jogát vagy a jogos érdekét a bűncselekmény közvetlenül sértette vagy veszélyeztette.

A törvény önálló cím alatt, az 51. §-ban határozza meg a sértett jogait és kötelezettségeit. Ezek nemcsak a már korábban (el)ismert sértetti jogokat garantálják, de azokat tovább bővítik. Az új megközelítésmód egyik jellemzője, hogy a sértett kímélete azáltal is fokozottabb szerephez jut, hogy ezek megmaradnak a lehetőségek szintjén: azaz a sértett dönthet úgy is, hogy nem él velük. Kímélete, egyéni pszichés szükségletei nagyobb hangsúlyt kapnak, mint a „kierőszakolt jogérvényesítés”. Szintén pszichológiai jelentőségénél fogva nyílt meg a sajátos nyilatkozási jog lehetősége, illetve kap önálló fejezetet a különleges bánásmódot igénylő személlyel való rendelkezési kör (XIV. fejezet Különleges bánásmód biztosítása a büntetőeljárásban).

E keretek mellett létezik azonban egy olyan jogintézmény a büntetőeljáráshoz kapcsolatosan, melynek – bár nem ez az elsődleges célja –, mégis jelentős, a sérült áldozati szükségletek helyreállítási folyamatát is megtámogató hatása van.

Az alternatív konfliktuskezelési technikák közül a mediáció az, amellyel a közvetítői eljárás keretében általánosan elfogadott módszerként találkozunk az abban részt venni kész elkövető, illetve áldozat.

Hazánkban a büntetőügyi közvetítés rendszerének kiépítése során a transzformatív mediáció alkalmazása melletti döntés született. Ez a mediációs iskola, mely egyébként a legfiatalabb a négy közül, abból az alapfeltételezésből indul ki, hogy minden probléma gyökere a felek közötti rossz kommunikációból, a nem konstruktív viszonyból ered, és amennyiben ez helyreállítható, úgy a felek már önmagukban, külső segítség nélkül is képessé válnak a konfliktus kezelésére.

A „képesé tétel” a transzformatív – és így a büntetőügyi mediáció – módszertani sajátossága. A mediátor feladata a folyamatban tehát az, hogy a felek képessé váljanak – először – saját szükségleteik megfogalmazására, érzelmeik kifejezésére, a másik motivációinak megértésére és szükségleteinek elismerésére.

E pszichológiai „fejlődésfolyamat” eredménye az lesz, hogy immár meghallva a másik fél problémáit, véleményét, helyzetét, az eddigi negatív érzelmeik semlegesítése után pozitív tartalmú konstruktív interakció indulhat meg közöttük.

A mediáció – különösen annak transzformatív formája – célja az érintettek érdekeinek, szükségleteinek feltárása, a közöttük lévő kommunikáció és kapcsolat javítása.

<sup>19</sup> Országos Bírósági Hivatal honlapja: <https://birosag.hu/ugyfeleknek/birosagi-eljarasok/buntetoeljaras>

Egy jól végigvitt, szakmailag kifogástalan mediációs ülés a hivatkozott néhány változáson túl több olyan fontos, csak sajátélményű tapasztalás útján, sokszor nehéz szembenézésekkel, önismereti utazással teli folyamat, amelynek hatása jóval túlmutat ezen a körön, a mediációs ülés helyiségének falain, sőt a büntetőeljárás keretein is. Ez az áttételes, tulajdonképpen az érintettek egész életére befolyással bíró változás mind elkövetői, mind áldozati oldalon megjelenhet,<sup>20</sup> s kihatásait tekintve sokkal szélesebb körű lehet.

Így például elkövetői oldalon ez érdemben befolyásolhatja a személyt későbbi döntéshozatalainak irányát tekintve; s minthogy az ember egy és egész, ezek nem szűkülnek le a büntetőjogi szempontból releváns magatartási körre. A másik fél, a körülötte élők érdekeinek, érzéseinek, döntéseinek jobb megértése, az erre való nyitottság, az empátikus készségek megerősödése minden társadalmi interakcióban működésbe lépve pozitív változásokat generál.

Áldozati oldalon nemcsak az a fontos, hogy a személy képessé válik a korábbi szerepe által rákényszerített negatív pszichés állapottól való érzelmi eltávolodásra, ennek eredményeként pedig a történetek kognitív síkon történő feldolgozására, a szükséges „életkövetkeztetések” levonására, de az is, hogy a megbocsátás, megbékélés tanúsításával elhagyhassa áldozati önképét, s újra aktív, döntést hozni tudó és erre lehetőséggel bíró, önmagát becsülő és elfogadni kész emberként élhessen tovább. Kiegyensúlyozott, harmonikus tagja legyen családjának, szűkebb-tágabb környezetének, közösségének.

(Érdemes megjegyezni, hogy esetenként a mediáció is, de különösen más konfliktuskezelési technikák, mint például a kör- és konferenciamodellek, melyeket nálunk pilot-jelleggel alkalmaznak, közvetlenül is képesek a történetben érintett más, harmadik szereplő látásmódjának alakítására, a helyzettel kapcsolatos érzékenyítésre. E tekintetben hatással lehetnek olyan negatív jelenségekre is, mint a „victim-blaming”. Ahogy azt Fejér Máté találóan rögzíti: „[...] az áldozathibáztatás jelensége nem magyarázható csupán annyival, hogy az illető rosszindulatú, vagy örül annak, hogy az áldozattal baj történt. [...] A háttérben sokkal összetettebb, esendőbb és emberibb ok húzódik meg, ez pedig nem más, mint az értelmes életbe vetett hitünk; az, hogy elviselhetetlennek éreznék a tudatát, miszerint a gondosságunk, elővigyázatosságunk, múltbeli jócselekedeteink bizonyos esetekben egyszerűen hiábavalóak, és nem védenek meg bennünket a veszélyben.”<sup>21</sup>)

Bármely bűncselekmény számtalan személyen belüli, illetve személyek közötti konfliktushelyzetet jelent. Egy valódi konfliktusfeloldási folyamat – különösen a társas környezetben belüli, érzelmileg erőteljesen átítatott, eszkalálódott, vagy évek óta elhúzódó ellentétek kapcsán – nehéz, hosszadalmas feladat. Hasonlóan jelentős terhet róhat az érintettek egy büntetőjogi tényállást kimerítő, vagy azzal összefüggésben keletkező ellentét kezelése. Meggyőződésünk, hogy mindez nagyon

<sup>20</sup> Lásd erről röviden CSEMÁNÉ VÁRADY Erika – NÉMETH Zoltán: A gyermek részvétele a (közvetítői) mediációs eljárásban, különös tekintettel a polgári és büntetőeljárásra. *Fontes Iuris*, 2020/1. sz., 16–17. o.

<sup>21</sup> FEJÉR Máté: „Minek ment oda” – avagy az áldozathibáztatás lélektani háttere. *Mindset online pszichológiai szaklap*. 2020. 03. 19. [Online:] <https://mindsetpszichologia.hu/minek-ment-oda-avagy-az-aldozathibaztat-as-lelektani-hattere> (megtekintés: 2023. 04.03.).

fontos, s komoly hozadékaik vannak mind az érintettek jelenét, mind jövőjét érintve.

Az áldozati helyzettel – illetve az ehhez kapcsolódó konfliktusszituációval – kapcsolatban megjelenő pszichés, lelki hatásokkal való megküzdés nehéz kihívás. Az elkövető irányába való „odafordulás”, a megbocsátás, megbékélés érdekében történő erőfeszítések megtétele azonban nemcsak az áldozati helyzet komplex negatív hatásai alóli felszabadulás reményét hordozza magában, de egyéb pozitív, az önképet közvetlenül is erősítő, így áttételesen a *szubjektív jóllétre* ható aspektusa is van.

Csikszentmihályi Mihály fogalmazta meg azt a paradoxont<sup>22</sup>, hogy bár azt feltételeznénk, a legfelelőbb boldogság-érzés egyfajta ellazult, relaxációs állapotban éri az egyént, ez valójában nincs így. Ezek a pillanatok a kemény munkához, a felfokozott testi vagy szellemi teljesítményhez kapcsolódnak, mely valamely feladat teljesítését, eredmény elérését célozza. Ebben az értelemben a boldogságérzést tehát maga az egyén hozza létre.

Minden ember leírható egy adott pillanatban a kihívással, melyet akkor megél, illetve a készségekkel, melyeket ott és akkor magáénak érez, a mindennapi kihívások és készségek sokasága pedig meghatározza az őt érintő kihívások és jellemző képességek erősségének átlagos szintjét. Ez valamennyi embernél különböző, s egyfajta alappontnak tekinthető. Ha a kihívás nem elég magas, s a készségek szintje is alacsony, akkor az egyén kezdi rosszul érezni magát. Noha az ellazultság ideiglenesen még üdítő érzést jelent, a kihívások további csökkenése kedvetlenné, majd fásulttá teszi az embert. Az alapponttól való másik negatív irányú eltérést az jelenti, ha a kihívások mellé nem társul a készségek szintje. Ez szorongáshoz, illetve már a konkrét aggodalom, félelem kialakulásához vezethet.

A flow megélése egyben a siker, az eredményes munka és teljesítmény visszatükrözése is, mely az egyén önbecsülését, önértékelését fokozza.

Ha mindezt egy kihívást jelentő, a komfortzónán kívül eső készségbevonást is szükségessé tevő konfliktushelyzet feloldására tett erőfeszítés eredményeként éli meg a személy, a flow-érzésen túl erősíti asszertív viselkedését, s képességét a konszenzuskereső konfliktuskezelési technika alkalmazására.

Az ellentétek, viták sikeres feloldásának nem csak e körben tetten érhető következményei vannak. Az állampolgárok szubjektív jóllétének mára elfogadottan meghatározó faktorává váltak az *önelfogadás* vagy a *megbocsátás képessége*. Aki képes megbocsátani, könnyebben képes a személyi kapcsolatai ápolására, javítására, az életét érintő negatív irányú változásokkal való megküzdésre. Sőt, ezek az emberek összességében is sokkal elégedettebbek az életükkkel.<sup>23</sup>

Fontos megállapítás, hogy az a tény, mennyire érzi jól magát valaki a helyzetében, sokkal kevésbé függ a pozitív érzelmek jelenlététől, semmint a negatívok hiányától. Így azok, akik képesek önmagukat elfogadni, s megteremteni a belső

harmóniájukat, épp e negatív attitűdjük hiánya miatt képesek sokkal erőteljesebb szubjektív jóllét megélésére.<sup>24</sup>

A megbocsátás és önellfogadás képessége<sup>25</sup> tehát javítja az egyén kapcsolatait, kihat pszichés, érzelmi állapotára, optimista vagy pesszimista attitűdjére, végső soron pedig arra, hogy mennyi boldog pillanatot tud teremteni magának. Ugyanakkor ez visszafelé is igaz, hiszen a pesszimista hozzáállás, a negatív történések előrevetítése, szinte várása értelem-szerűen csökkenti annak esélyét, hogy az egyén szubjektíve jónak élje meg társas kapcsolatait.

Képessé válni a megbocsátásra általában nehéz folyamat, hiszen a „gyógyító erejű” megbocsátás feltétel nélküli; amíg ezt nem tudja megtenni a sértett fél, addig elsősorban a másik felelősségét látja, s a „passzív áldozat”, a „sértést *elszenvedő*” személy szerepébe rögzül. Ha azonban felismeri saját döntési lehetőségeit, aktív, szabadon cselekvő féllé válik. Fontos, hogy a megbocsátás nem lehet a másikkal szembeni játszma része, vagy nem történhet kényszerből, a sértett fél kiszolgáltatottságának folyamánként. Mint ahogy az sem azonos a „gyógyító erejű” megbocsátással, ha arra csak a gyors lezárás érdekében kerül sor, azért, hogy „kimeneküljön” a sértő magatartás mögötti konfliktus feldolgozásának nem könnyű folyamatából. A valódi, megbékélést hozó változás mindkét fél részéről erőfeszítésekkel, az önmagukkal, (érzéseikkel) való szembenézés nehézségével jár.

Fontos utalni arra: nem minden jogsértő magatartás, nem minden elkövető vagy áldozat alkalmas az alternatív konfliktuskezelés folyamatában való részvételre – még akkor sem, ha például a közvetítői eljárás lefolytatásának törvényi kritériumai fennállnak.

Az – esetenként akár bűncselekményi formát is öltő – konfliktushelyzetek valódi feloldási lehetőségének megteremtése nemcsak egy büntetőjogi relevanciával bíró jogintézmény eredményesebb alkalmazásának záloga, de egyben akár az érintettek életminőségét befolyásoló kérdésként is meghatározható.

Az a tény, hogy az olyan alternatív technikák, mint a mediáció – noha nem ez a deklarált céljuk, mégis – képesek egyfajta generátoraként működni az áldozati helyzettel kapcsolatos káros lelki hatások feldolgozási folyamatában, és segítenek a bűncselekmény elszenvedésével együttjáró *negatív érzelmek szintjének csökkentésében vagy feloldásában*, sokkal nagyobb jelentőséggel bírnak a sértettek akár egész életére kihatóan, mint gondolnánk. A „szubjektív jóllétnek” (SWB – Subjective Well-Being), amely a boldogság tudományos fogalmának Szondy Máté szerint<sup>26</sup> a leggyakrabban használt megfelelője, az *élettel való elégedettség* és a *pozitív érzelmek magas szintje* mellett épp ez a harmadik eleme.

Fontos kiemelni, hogy szubjektív jóllétünk – azaz mennyire érezzük magunkat boldognak – nem azonos az életünkkel való elégedettséggel. Ez utóbbi ugyanis egy értelmi síkon megadott válasz; egy „száraz”, tényszerű számvetés eredménye,

22 CSIKSZENTMIHÁLYI Mihály: *Flow – Az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2001.

23 Lásd erről részletesebben SZONDY Máté: A megbocsátásra való hajlam korrelátumai: kapcsolata a szociodemográfiai jellemzőkkel, az optimizmussal és a boldogsággal. *Pszichológia* 2007/(27)3. sz., 221–239. o.

24 Lásd erről részletesebben SZONDY, 2006: 15–34. o.

25 Lásd erről részletesebben CSEMÁNÉ VÁRADI Erika: A megértéstől a megbocsátásig. In: SZABÓ Miklós (szerk.): *Studia Iurisprudentiae Doctorandorum Miskolciensium*. Miskolci Doktoranduszok Jogtudományi Tanulmányai. Tom. 15/1. Bibo Kiadó, Miskolc, 2014, 67–90.

26 SZONDY Máté: A szubjektív jóllét és a törekvések kapcsolata késő serdülőkorban. *Alkalmazott Pszichológia*. 2004/(6)4. sz., 53–72. o.

mely – még ha a mérleg nyelve egyértelműen efelé hajlik is – nem keletkeztet automatikusan boldogságérzetet. Objektivizált világunk fogyasztói társadalmában ezt sokszor azonosítjuk az anyagi helyzettel, holott – visszautalva a szükségletek körére – ezek csak az alapot jelentik. A valódi elégedettséghez szükséges a bizalom, az elismerés élményének megélése is.

Az étellel való elégedettség a szubjektív jóllét egyik eleme, így tehát míg az étellel való elégedettség – komponens kizárólag csak kognitív természetű, a tágabb értelmű szubjektív jóllét viszont – az elégedettség motívuma mellett – magában foglalja még a pozitív és negatív érzelmi komponenseket is, amelyek értelemszerűen affektív természetűek.

Külön is érdemes kiemelni a tény: a minden emberi magatartás fő mozgatórugóiként meghatározott három pszichés szükséglet – mint az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás – épp a viktimizációval összefüggésben sérül, de amelyek helyreállításán a mediáció képes segíteni.

Az öndetermináció elmélete szerint<sup>27</sup> az ember pszichológiai alapszükségleteinek kielégítése nagyon fontos; e cél elérésénél például a társas hatások jelentős szerephez jutnak. Az alapszükségletek közül kiemelkedik az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás – melyek mindegyike kapcsolódik az áldozati helyzethez. Az autonómia, mint lelki igény, felöleli azt, hogy az egyén képes legyen szabadon, saját elhatározásának megfelelő döntést hozni. A kompetencia arra való igényünket testesíti meg, hogy önmagunkat a társadalom cselekvő szereplőjeként lássuk. Míg a másokhoz, a közösséghez, a társadalomhoz való kapcsolódás olyan elemeken keresztül valósulhat meg, mint az elismerés vagy a bizalom.

A mediációs folyamat során az áldozat visszanyerheti autonómiáját – hiszen szabadon, befolyásolásmentesen dönthet saját igényéről, szükségletéről, az elkövető általi jóvátétel mikéntjéről és elfogadásáról stb. Megélheti a kompetens állapot érzetét, amennyiben passzív, elszennvedő félből az eljárás adta keretek között aktív, kezdeményező személlyé válik – aki javaslatot tehet, tanácsot adhat az elkövetőnek. Míg a folyamat során újra megélheti az elismerést (a mediátortól, hogy megjelent, s aktívan részt vett az ülésen), megkaphatja a tiszteletet (az elkövetőtől) és gyakorolhatja a bizalmat. Ezek jelentősen segítik önképének javulását, önbecsülésének helyreállítását.

Képessé válik tehát túllépni az áldozati helyzet okozta veszteségeken, amelynek jelentőségét jól jelzi a következő idézet: „A traumatikus emlék »megfagy«, időtlenné válik. Amikor felidézünk egy ilyen emléket, hirtelen annak kimerevített idejében találjuk magunkat: olyan elevenen éljük újra

az egykori élményt, mintha valóság lenne. Minden ugyanúgy, sémaszerűen játszódik újra.”<sup>28</sup>

A „pozitív egészségpszichológia” vizsgálatai<sup>29</sup> azt erősítik meg, hogy az egyén olyan pozitív attitűdje, mint az önbecsülés, belső harmónia, vagy az optimizmus, erőteljesebben vetítik előre egészség-magatartását. S bár a kapcsolat távolinak tűnhet, a valóságban az alternatív megoldások jól működő rendszere maga is érdemben tehet hozzá egy sikeresebb társadalom életre hívásához. Így a nemzetközi dokumentumokban kijelölt irányokban szükséges a jelenlegi gyakorlat további javítása, jó példák átvétele, az eszközrendszer bővítése, fejlesztése, hiszen – ahogy Csíkszentmihályi Mihály megfogalmazta:<sup>30</sup> „[A] boldogság keresésében a rész megoldásoknak nincs helyük.”

Bármilyen különbözőek is az emberek, s az áldozati helyzetek, egy közös mindenképpen van bennük: negatív, káros, sértő jellegük. Az érintettekre gyakorolt hatás is igen különböző lehet. Az érintettek szeretnék megérteni a történeteket, s ehhez – néha téves, vagy rossz következtetésre vezető – válaszokat adnak. Nem csak az lehet veszélyes, ha az egyén önmagát teszi egyedüli felelősévé a történeteknek. Annak is megvannak a – noha más jellegű – rizikóhatásai, ha az okok meghatározásakor másféle hibát vét. Ilyen lehet például ún. prediktív hozzárendelés, mely lehetőséget biztosít a jövőbeli döntéseink befolyásolására. Ha pl. annak tulajdonítjuk az adott lopási cselekményt, hogy rossz helyen/településen álltunk meg, akkor okként e tény nevesítve legközelebb majd elkerüljük az adott helyszínt – de, mint korábban, úgy most sem zárjuk be az autót, míg „beugrunk” egy kávéra.

Egy viktimizációs trauma azért is dolgozható fel nehezebben, mert gyakran váratlanok, irányíthatatlanok a helyzetek. Ezt az áldozatok azon köre éli meg különösen ijesztő fenyegetésként, akik „nem kapnak megfelelő támogatást a társaiktól, vagy nem rendelkeznek olyan képességekkel, amelyek segítik őket a stresszel való megbirkózásban”. A megbocsátás képességének támogatása, az érzelmi szükségletek kielégítése az áldozatsegítés egyik legfontosabb területe. „[...] rossz mentális állapot, depresszió, illetve poszttraumás hatások igazolhatók azoknál, akik alacsony megbocsátási hajlandósággal, illetve képességgel rendelkeznek.”<sup>31</sup>

Az, hogy van a büntetőeljárás keretében egy olyan technika és jogintézmény, mely e tekintetben is jelentős pozitív hatással bír az érintettek, újabb lehetőség és indok<sup>32</sup> annak még szélesebb körű és gyakoribb alkalmazása mellett.

27 MARTOS Tamás: *Életcélok és lelki egészség a magyar társadalomban*. SOTE, Budapest, 2010, 37. o.

28 KOVÁCS Petra: A személyes időperspektívák elmélete és gyakorlata. *Magyar Coacheszemele*, 2013/1. sz., 8. o.

29 Lásd erről bővebben BAGDY, 2011: 49–102.

30 CSÍKSZENTMIHÁLYI, 2001: 25.

31 Lásd erről részletesebben például SZONDY Máté: A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése. *Mentálhigiénié és Pszichoszomatika*, 2006/(7)1. sz., 15–34. o.

32 CSEMÁNÉ VÁRADI Erika – NÉMETH Zoltán: A gyermek részvétele a (közvetítői) mediációs eljárásban, különös tekintettel a polgári és büntetőeljárásra. *Fontes Iuris*, 2020/1. sz., 16–17. o.