

KÓNYA ZOLTÁN

## ENGEDETLEN SZÜLŐK

**Az erőszakmentesség alkalmazása  
a családterápiában**



**Az alapgondolat az, hogy másokat nem, csakis saját gondolkodásunkat és viselkedésünket áll módunkban megváltoztatni. A terápiás üléseken csak a szülők vesznek részt, összesen öt alkalommal, lépcsőről lépésre sajátítva el az erőszakmentesség elméletét és gyakorlatát.**

**A** családon belüli erőszak fogalma leginkább a feleségét ütlegelő férj vagy a gyermekét változatos módon bántalmazó szülő képét juttatja eszünkbe. A párkapcsolatban megnyilvánuló erőszak és a gyermekbántalmazás főleg az utóbbi fél évszázad kutatásai nyomán kerültek a segítő foglalkozású szakemberek látókörébe. Egyre több bizonyíték szól amellett, hogy a pszichiátriai betegségeként értelmezett magatartásminták jelentős részének hátterében valamilyen traumatikus élmény áll, melyek zöme a családhoz köthető.

Az említett jelenségek mellett a harmadik évezred küszöbén elterjedőben van az erőszaknak egy új mintája, amelyről korábban ritkábban hallottunk. Az elkövető itt a gyermek vagy kamasz, aki szüleit szavakkal vagy tettelegesen bántalmazza, felettük basáskodik, tőlük feltétlen engedelmességet vár el. A tehetetlen, megfélemlített szülők elleni erőszak rendszerint csupán egyik eleme egy gazdagabb problémás viselkedési repertoárnak, melyet a gyermek, saját hatalmát megtapasztalva és hatalmi pozícióját fokozatosan erősítve, háborítatlanul gyakorolhat: kirívó fegyelmi problémák otthon és az iskolában, érzelmi zsarolás, vandalizmus, drogozás, iskolakerülés.

A kamaszkori súlyos viselkedési problémákra a segítő szakmák (gyermekpszichiátria, klinikai pszichológia) általában diagnózisok felállításával (pl. „viselkedési zavar”), a problémás kamasz egyéni terápiájával (amennyiben hajlandó elfáradni a pszichológushoz vagy bevenni a gyógyszert), illetve családterápiával válaszolnak. A beavatkozások hatékonysága hírhedten szerény. Aki a hata-

lomba belekóstol, nem szívesen mond le róla. Minél idősebb a gyermek, annál kevésbé hatásos a büntetés, és annál nagyobb a kockázata annak, hogy a megoldási kísérletek eszkalálódó, kölcsönös erőszakba torkollnak.

Az alábbiakban a beavatkozás egy lehetséges alternatíváját szeretném ismertetni. Kidolgozója Haim Omer izraeli pszichológus, családterapeuta. Módszerének alapja a Gandhi által megfogalmazott és alkalmazott erőszakmentes ellenállás filozófiája. A szülők feletti zsarnokoskodás megfékezésén túl az erőszakmentes ellenállás hatékonynak bizonyult más viselkedési problémák – például a gyermekkori kényszeres viselkedés (*ang.* OCD, obsessive-compulsive disorder) – kezelésében is.<sup>1</sup> A terapeuta itt nem közvetlenül a gyermek magatartását próbálja módosítani, hanem a szülők számára ajánl hasznosabb válaszlehetőségeket a gyermek megnyilvánulásaira. Az alapgondolat az, hogy másokat nem, csakis saját gondolkodásunkat és viselkedésünket áll módunkban megváltoztatni. A terápiás üléseken csak a szülők vesznek részt, összesen öt alkalommal, lépésről lépésre sajátítva el az erőszakmentesség elméletét és gyakorlatát. Az ülések között a szülők és a segítők telefonon beszélhetik meg a gyakorlatba ültetés esetleges nehézségeit. Omer olvasatában Gandhi erőszakmentessége a következő négy nagy témát foglalja magába: elköteleződés az erőszakmentesség mellett, a jelenlét gyakorlása, a közvélemény mozgósítása, valamint a kibékülési gesztusok gyakorlása.

## Elköteleződés az erőszakmentesség mellett

■ Az első és legfontosabb teendő a lemondás az erőszak valamennyi fajtájáról. Az erőszakra nem erőszakkal válaszolni nehéz feladat. Amikor a kamasz ellenségesen viselkedik, fenyegetőzik, kiabál vagy üt, a szülők szinte törvényszerűen hasonló viselkedéssel válaszolnak. Ez az erőszak fokozatos eszkalációjához vezet. A szülők által alkalmazott megoldási kísérlet így a probléma részévé válik. Ehhez képest már az is jelentős előrelépést jelent, ha nem tesznek semmit.

A kölcsönös erőszak ördögi köre mindenki számára nyilvánvaló. Az interakció itt *szimmetrikus*, amikor például a kamasz egy veszekedés kapcsán emeli a hangerőt, a szülők szintén hangosabban reagálnak. Omer Haim hívta fel a figyelmet az eszkaláció egy másik formájára, mely az előbbi mintával ellentétben *aszimmetrikus*: a gyermek és a szülők magatartásmintái itt kiegészítik – és ilyen módon erősítik – egymást. Ha a gyermek követelőzik, a szülő beadja a derekát. A fenyegetésre meghátrálás a válasz, mely még több fenyegetéshez vezet.

A segítő megtanítja a szülőket arra, hogy észrevegyék az eszkaláció veszélyét, tartózkodjanak a provokatív magatartásokra adott haszontalan válaszoktól (érvelés, hibáztatás, lelkizés, könyörgés, fenyegetés, dühroham, gúny, megfutamodás), és ehelyett próbáljanak erőszakmentes üzeneteket közvetíteni a gyermek felé:

Az eszkaláció veszélyét magában rejtő üzenetek	Erőszakmentes üzenetek
Ha így viselkedsz, nem fogadlak el.	Nem fogadom el azt, ahogyan viselkedsz.
Meg kell változnod!	Tudom, hogy nem tudlak megváltoztatni. Kész vagyok bármit megtenni annak érdekében, hogy ellenálljak a viselkedésednek.
Vigyázz, mert...	Soha nem foglak megtámadni, bántani.
Erősebb vagyok nálad.	Jelen vagyok.
Ha így folytatod, le is üt, fel is üt.	Nem adom fel. Nem mondom le rólad. A szülőd vagyok és az is maradok.

## Jelenlét

■ Úgy tűnik, testileg és lelkileg egyre kevésbé vagyunk jelen gyermekeink életében. Hiányunk – gyakran saját döntéseink eredményeképpen – egyéb irányú elfoglaltságainkból fakad. A gyermekek azonban néha maguk fokozzák ezt a hiányt azáltal, hogy kitiltanak bennünket az élettereikből: szobájuk ajtaját bezárják, feliratokat helyezve el rajta, melyek egyértelművé teszik, hogy nem kívánt személynek tartanak, és circuszt csinálnak, ha mégis bemelegszünk. A kamasz szobája fokozatosan szentélyé válik, melybe csak a kiválasztottak léphetnek be, a belépési engedély megadása vagy megtagadása pedig a hatalmi viszonyok demonstrálásának eszközeivé válik. Az iskolai zaklatás is gyakran az iskola olyan zugaiban történik, melyek hasonlóképpen szentélyek, ahol a pedagógusok nem szívesen látottak, és amelyeket éppen ezért inkább elkerülnek.

A fizikai jelenlét az erőszakmentes ellenállás nagy hatású összetevője. A terápiás programban részt vevő szülők előbb szerepjáték formájában, majd saját gyermekükkel való kapcsolatukban is megtapasztalják a néma jelenlét méltóságteljességét, erejét. A jelenlét számos formát ölthet. Egyik hasznos alkalmazása a „beülés” (*ang. sit-in*) technikája. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a szülők egy általuk megválasztott időpontban bevonulnak a gyermek szobájába, helyet foglalnak az ajtó előtt, testükkel eltorlaszolva a kijáratot, és az erőszakmentesség pozíciójából megfogalmazzák azt a magatartást, amelyet nem tudnak elfogadni a gyermek részéről, tőle várva javaslatokat a helyzet megoldására. Amennyiben a gyermek partnernek bizonyul a párbeszédben, és valamilyen kézzelfogható javaslattal áll elő, a szülők tudomásul veszik a választ, és távoznak. Elfogadható válasz hiányában a szülők döntenek el, hogy mennyi időt szánnak jelenlétük gyakorlására. A terápia gondosan felkészíti a szülőket arra, hogyan kezeljék a gyermek lehetséges reakcióit a számára váratlan helyzetre. A beülés célja nem az, hogy a gyermeket rábírják saját viselkedésének megváltoztatására. Igazi eredménye, hogy a szülők megtapasztalják saját erejüket, és a gyermek megtapasztalja azt, hogy szülei jelen vannak az életében.

## A közvélemény mozgósítása

■ A információ szabad áramlásának akadályozása egyaránt jellemzi az elnyomó politikai rendszereket és azokat a családokat, ahol erőszak alkalmazásával egyesek elnyomnak másokat. A titkolózás a hatalom birtokosainak pozícióját erősíti. Az olyan családokban, ahol a gyermekek a zsarnok szerepébe lépnek, maguk az elnyomott szülők a titok fő őrzői. Úgy érzik, szülői minőségükben kudarcot vallottak, és nem szeretnék, ha szégyenükről mások tudomást szereznének. Ezzel sajnós megfosztják magukat a társas támogatás értékes lehetőségétől. Az elszigetelődés kiszolgáltatottá teszi őket.

A beavatkozás egyik célja a társas támogatói háló feltérképezése, mozgósítása. A terapeuta arra bátorítja a szülőket, hogy osszák meg aggodalmaikat mindazokkal, akik számukra és gyermekük számára fontosak, akikben megbíznak. Ez önmagában is hasznos lehet, de még hatásosabb, ha a támogató csoport tagjai közvetlen kapcsolatba lépnek a gyermekkel, és erőszakmentes üzeneteket közvetítenek számára: „Értettem róla, hogy mi történt... (utalás a gyermek elfogadhatatlan viselkedésére). Szeretném, ha tudnád, hogy fontos vagy számomra, és aggódom érted!” A több irányból érkező, szelíd nyomásgyakorlásnak ez a formája különösen hatásos lehet, ha olyan személyek részéről érkezik, akinek jó a kapcsolata a gyermekkel, vagy akire ez valamilyen okból felnéz (nagynéni, fociédző, lelkész stb.). Támogató személy gyakorlati segítsége a beülés technikájának alkalmazásakor is hasznos lehet, elsősor-

ban egyszülős családokban, illetve ha az előzetes tapasztalatok alapján a gyermek részéről tettelegességre lehet számítani.

## Kibékülési gesztusok

■ A kamaszkori súlyos viselkedési problémák egyik sajnálatos következménye, hogy az eszkalálódó konfliktusok kitöltik a szülők és a gyermekek közösen eltöltött idejének nagy részét, fokozatosan kiszorítva azokat a konstruktív, pozitív tevékenységeket, amelyekre korábban sor került. A szülők által kezdeményezett kibékülési gesztusok ez utóbbiakat igyekeznek visszahozni a család életébe. Kibékülési gesztusnak számítanak a gyermek erőfeszítéseit értékelő megjegyzések, dicséretetek, kisebb ajándékok, kedvenc ételének elkészítése, közös szabadidős programok kezdeményezése.

A gyermek nem minden esetben fogadja el ezeket a gesztusokat. A kibékülési gesztus elutasítását a szülők az erőszakmentesség szellemében tudomásul veszik és elfogadják: „Azért mondtam (tettem, javasoltam, vásároltam stb.) ezt, mert az apád/anyád vagyok, és fontos vagy számomra. De tudom, nem bírhatlak rá arra, hogy elfogadd tőlem.” A gesztus megtétele akkor is előrelépést jelent, ha azt a gyermek nem fogadja el. Fontos további szempont, hogy a kibékülési gesztus sohasem a gyermek esetleges helyes viselkedését jutalmazza, hanem attól teljesen függetlenül a gyermek személyének értékelését fejezi ki.

## A parancsok megtagadása

■ Számos családban szerveződnek olyan, a szülők által nyújtott „szolgáltatások”, melyekről a szülő rendszeresen gondoskodik, melyekre a gyermek feljogosítva érzi magát, és amelyeket a szülő kötelességének tart biztosítani. Példák: a gyermek autóval történő iskolába szállítása, olyankor is, amikor ezt önállóan megoldhatná, ételek felszolgálása a gyermek által megkövetelt minőségben és időpontban, divatos és drága ruhák megvásárlása. A szülő automatikus szófogadása rendszerint hosszú évek során, észrevétlenül alakul ki, és a megszokás oda vezet, hogy egy idő után a gyermek és a szülő egyaránt magától értetődőnek tartja.

Az erőszakmentes ellenállás részeként a szülő elhatározza, hogy többé nem nyújt olyan szolgáltatásokat, melyekre a gyermek részéről kényszerítve érzi magát. Ugyanakkor tudatosan újra művelni kezdi azokat a tevékenységeket, melyeket a gyermek megtiltott számára („a tiltások megszegése”). Sok szülő számára igazi revelációt jelent annak felismerése, hogy nem köteles a gyermek parancsait végrehajtani. A parancsok megtagadása nem a gyermek helytelen magatartására adott megtorló intézkedés, hanem a szülő saját belátásán alapuló, személyes döntéséből fakadó, saját szabadságának és szülői tekintélyének visszanyerését célzó bátor tett. A szülő nem a gyermeket próbálja manipulálni, hanem önmagát változtatja meg, véget vetve saját korábban tanúsított automatikus és kényszerű engedelmességének.

## Egy sikertörténet

■ Mint a bevezetőben említettem, Haim Omer terápiás módszere a viselkedési problémás kamaszok szüleit veszi célba. Az erőszakmentesség gyakorlatba ültetése a család otthonában történik, az ülések közötti periódusban. Az erőszakmentes ellenállásnak a terápiás ülés során „élesben” való gyakorlása a segítő számára további lehetőségeket nyit meg, amint azt a következő történet is szemlélteti.

Dani tízéves kisfiú, figyelemhiányos hiperaktivitás diagnózissal, iskolai agresszív magatartás okán küldték családterápiára. Az első ülésen édesanyjával vesz részt, és

meggyőzően szemlélteti, hogy nem hiába aggatták rá a diagnózist: képtelen (vagy nem akar?) egy helyben ülni, reakciói alapján nehéz eldönteni, hogy meghallotta-e a kérdéseinket, és sűrűn érdeklődik afelől, hogy mikor lesz már vége ennek az egésznek. Több ízben megfogalmazott magyarázata a magatartására: „...mert rossz vagyok”.

Öttagú terápiás csapatunk<sup>2</sup> ezen első találkozást követően úgy dönt, hogy a következő ülés alkalmával egyidejűleg, de külön beszélgetünk az anyával és külön a gyermekkel, remélve, hogy az utóbbival így könnyebb lesz valós párbeszédet kialakítani. A terv gyakorlatba ültetésének kedvez az a körülmény, hogy csapatban dolgozunk, mely kétféle osztható, és rendelkezésre áll két szoba, melyeket egy harmadik helyiség választ el egymástól. A második ülés elején ennek megfelelően ismertetjük a tervet a családdal. Az anya aggódik, szerinte a gyermek nem szokott hozzá az efféle elválasztáshoz, és biztosan sírni fog;<sup>3</sup> e kétségek ellenére Danit optimistán áttereljük a másik terembe, ahol terveink szerint egyszerre hárman fogunk vele dolgozni: egy pszichiáter kollégám, pszichológus kolléganóm és jómagam.

Néhány másodpercnyi viszonylag nyugodt eszmecsere után követően Dani közli, hogy vissza akar menni a másik szobába az anyához. Szelíd nyugalommal elmagyarázzuk, hogy erre egy kicsit később kerül sor. Dani nem fogékony az érvekre, és az ajtó felé indul. Most nagyon gyorsan kell dönteni. Az egyik opció hagyni, hogy az anyához siessen, bebizonyítva, hogy itt ő az úr, tízéves létére úgy viselkedhet, mint egy éretlenebb négyéves, hat felnőtt tehetetlen asszisztenciája mellett – a terápiás kudarc biztos receptje. A másik lehetőség valamilyen módon megállítani, jelezve, hogy a szabályokat most a felnőttek állítják fel, és azokat neki is be kell tartania. Az utóbbi mellett döntünk.

Hamarabb érek az ajtóhoz, mint a fiú, becsukva tartom, miközben Dani kétségbeesett dühvel rángatja a kilincset és hangosan sír. Eszembe villan Haim Omer tanácsa a szülők számára: ha a gyermekük rájuk támad, a támadás erőszakmentes semlegesítésének leghatékonyabb eszköze az ölelés által történő immobilizálás. Dani ugyan nem rám támadt, hanem a kilincsre, de azért gyorsan átölelem őt, és meglepetten tapasztalom, hogy ő is meglepődik, és mintha izmai is ellazulnának, ordítása veszít erejéből. A páciensek megölelésének kérdése annak idején egymással vitázó táborokra osztotta a pszichoanalitikusokat, de ez most haszontalan elméleti szempont. A helyzetet kihasználva eltávolítom Danit az ajtótól, és ez lehetővé teszi, hogy az ajtó elé székeket helyezünk, és azon helyet foglalva teljes ellenőrzés alá vonjuk a ki-be járást.

A java azonban csak ezután jön. Dani minden eszközzel jelzi, hogy nem fogadja el a szabályokat. Folyamatosan és hangosan zokog, a számára egy bögrében előkészített színes ceruzákat a földre szórja, és aggódva veszem észre, hogy tekintete a függönyöket pásztázza, vajon érdemes lenne-e letépni őket a függönytartóval együtt. Tudom, hogy az anya a másik szobában hallja az óbégatást, és némi joggal aggódik, hogy mit művelünk a fiával.

Erőszakmentes stratégiánk alapelvei: a provokációk figyelmen kívül hagyása, az eszkaláció megelőzése és a néma fizikai jelenlét. A ceruzák szétszórásakor nem mondjuk, hogy „ejnye, ejnye”, és nem utasítjuk a gyermeket azok összeszedésére. Kollégáimmal semleges témákról beszélgetünk, és időnként a gyermek felé fordulva vagy nevét említve tapintatos kibékülési gesztusként jelezzük, hogy figyelembe vesszük, gondolunk rá. Körülbelül tizenöt percnyi bömbölést követően fokozatosan bekövetkezik a csoda: Dani előbb abbahagyja a pityergést, majd megdöbbenésünkre összeszedi és helyére rakja a ceruzákat, aztán orrát kifújva és könnyeit letörölve derűsen együttműködik egy komoly figyelmet igénylő játékos gyakorlatban, melynek témája a családján belüli kapcsolatok színeivel, körökkel és vonalakkal történő ábrázolása – ami korábban elképzelhetetlennek tűnt. Az anya a másik szobában nem

tud hová lenni a csodálkozástól: ezt hogyan csinálták? A beavatkozás hatása szemmel látható és tartósnak bizonyul. Az ülést követően Dani otthon kijelenti, hogy „*m-am îndreptat*” – megjavultam, jó útra tértem – és a továbbiakban ehhez is tartja magát. Az anya kéri, hogy osszuk meg vele is a titkot. A titok nagyrészt arról szól, hogy mit *nem* tettünk a kritikus negyedóra alatt: nem futamodtunk meg a konfrontáció elől, és nem engedtünk, jobb meggyőződésünk ellenére, a gyermek akarátának; őrizkedtünk minden olyan magatartástól, mely a helyzet eszkalációjához vezethetett volna, például nem kértük, hogy hagyja abba a kiabálást, és nem szidtuk meg a rendetlenítésért; ellenőrzésünk alá vontuk azt, amit módunkban állt ellenőrizni (az ajtó eltorlaszolása), de nem próbáltunk kontrollálni olyan dolgokat, melyek ellenőrzésünkön kívül estek (például nem próbáltuk meg rábírní, hogy ne sírjon); a helytelen viselkedés abbahagyását követően úgy bántunk vele, mintha mi sem történt volna, nem nehezteltünk rá, jelezve, hogy őt magát szeretjük és értékeljük; az ülés végén tanúsított konstruktív magatartásáért nem dicsértük meg, jelezve, hogy ez az a viszonyulási mód, melyet életkora és képességei alapján joggal várunk el tőle, és amelyet természetesnek tartunk.

## Az erőszakmentesség hatása

■ Gandhi elveinek következetes alkalmazása egy sor pozitív változást eredményez a családban:

- a szülők (egyszülős családokban a szülő) megtapasztalják saját, erőszakmentes jelenlétén és cselekedeteik összehangolásán alapuló erejüket;

- a szülők nem válaszolnak a gyermek provokációira, és ezzel megelőzik a konfliktushelyzetek eszkalációját. Függetlenül attól, hogy a gyermek változtat-e viselkedésén, a családi otthon biztonságosabb helyé válik;

- a szülők példát mutatnak a gyermek számára a konfliktusok erőszakmentes kezeléséből, fontos értékeket közvetítve;

- az erőszakmentes attitűd kiterjedhet más területekre, emberi kapcsolatokra is.

Omer leírja egy szülő esetét, aki előbb rakoncátlan gyermekével kapcsolatban alkalmazta az erőszakmentességet, majd sikerrel gyakorolta ezt a szomszédjával kialakult konfliktushelyzetben is.

A módszer hatékonyságát vizsgáló egyik korai kutatás negyven családra terjedt ki.<sup>4</sup> A szülők harminckét esetben ültették gyakorlatba a terápián tanultakat. Két esetben semmilyen hatását nem látták a beavatkozásnak, tizenöt családban jelentős javulást tapasztaltak a gyermek viselkedésében, a maradék tizenöt esetben pedig az ötletes kezelést követően a probléma teljesen megszűnt. Egy újabb kutatás tükrében a terápia eredményeképpen a vizsgált csoportban csökkent a szülők tehetetlenségi érzése, a gyermekek viselkedése jelentősen javult, a szülők saját tekintélyüket megerősítve érezték.<sup>5</sup> A beavatkozás idősebb gyermekek esetében ugyanolyan hatékonynak bizonyult, mint fiatalabbaknál. A terápia idő előtti abbahagyása minimális volt. A szerzők ezt részben azzal magyarázzák, hogy az erőszakmentesség filozófiája a legtöbb szülő számára rokonszenves, és egybecseng saját személyes értékeivel.

### ■ JEGYZETEK

1. Haim Omer: *Non-violent resistance: a new approach to violent and self-destructive children*. Cambridge University Press, Cambridge, 2004.

2. A csapatban végzett munka a rendszerszemléletű családterápia jellegzetes eszköze, a problémák sokszempontú megközelítését mozdítja elő. A kolozsvári AGAPE Pszichoterápiás Központban a csapatmunka a családterápiás képzés élő szupervíziós részének egyik formája.

3. Több újabb kutatás mutat rá a figyelemhiányos hiperaktivitás és a szülő-gyermek kapcsolatot jellemző bizonytalan kötődési minták közötti összefüggésre. (Rudi Dallos – Arlene Vetere: *Systemic therapy and attachment narratives. Applications in a range of clinical settings*. Routledge, London, 2009.)

4. Haim Omer: *Helping parents deal with children's acute disciplinary problems without escalation: the principle of nonviolent resistance*. Family Process 2001. 1. sz. 53–66.
5. Uri Weinblatt – Haim Omer: *Nonviolent resistance: a treatment for parents of children with acute behaviour problems*. Journal of Marital and Family Therapy 2008. 1. sz. 75–92.

#### ■ IRODALOM

Rudi Dallos – Arlene Vetere: *Systemic therapy and attachment narratives. Applications in a range of clinical settings*. Routledge, London, 2009.

Ifat Lavi-Levavi – Iris Shachar – Haim Omer: *Training in nonviolent resistance for parents of violent children: differences between fathers and mothers*. Journal of Systemic Therapies 2013. 4. sz. 79–93.

E friss kutatás érdekes eredménye, hogy az apákkal összehasonlítva az anyák gyakrabban keveredtek eskaláló konfliktusba a gyermekkel, és a terápiát követően is pesszimistábban nyilatkoztak az ezen a területen elért előrelépésről.

Eli Lebowitz – Dan Dolberger – Efi Nortov – Haim Omer: *Parent training in nonviolent resistance for adult entitled dependence*. Family Process 2012. 1. sz. 90–106.

Az erőszakmentes ellenállás hatékonyságát először 4–17 éves gyermekek csoportjában vizsgálták, alkalmazását azonban később kiterjesztették olyan fiatal felnőtt „gyermekekre”, akik – szüleik nyakán élösködve – fejlesztve érzik magukat arra, hogy eltartsák őket.

Haim Omer: *Helping parents deal with children's acute disciplinary problems without escalation: the principle of nonviolent resistance*. Family Process 2001. 1. sz. 53–66.

Az erőszakmentes alapuló terápiás beavatkozás alapelveit ismertető legkorábbi cikk.

Haim Omer: *Non-violent resistance: a new approach to violent and self-destructive children*. Cambridge University Press, Cambridge, 2004.

A könyv egyik fejezete a szülők számára összeállított kézikönyv, mely a terápia során részletes, gyakorlati útmutatást nyújt az erőszakmentesség alkalmazásához.

Haim Omer – Irit Schorr-Sapir – Uri Weinblatt: *Non-violent resistance and violence against siblings*. Journal of Family Therapy 2008. 4. sz. 450–464.

A testvérek közötti erőszak Omer szerint az erőszak legelterjedtebb és ennek ellenére viszonylag kevésbé ismert formája a társadalomban, az erőszakmentes ellenállás terápiás alkalmazásának egyik fontos területe.

Uri Weinblatt – Haim Omer: *Nonviolent resistance: a treatment for parents of children with acute behaviour problems*. Journal of Marital and Family Therapy 2008. 1. sz. 75–92.

