

A változás és a változtatás lehetősége

Egy alkoholista családban felnőtt nő életútja

*Szabadságunk abban nyilvánul meg,
ahogyan azzal bánunk, amit a sors ránk mért.*

(Jean-Paul Sartre)

Minden ember meghatározott időben, meghatározott földrajzi helyen, meghatározott szülőktől, meghatározott körülmények között jön világra és fejlődik. Minden ember génállománya adott, és adott a történelmi kor, a faj és a nemzetiség is, amelybe beleszületik. Meghatározott, azaz konkrétan megnevezhető, leírható, megfogalmazható, adott, azaz nem az egyén választja, nem tudja eredendően befolyásolni, nem az ő döntésétől függ.

Az, hogy ki mihez kezd mindazzal, ami adott az életében, sok mindentől függ. De az kétségtelen, hogy ezek az „adottságok” meghatározzák életünket.

A határ fogalma mintha jelezne: valami behatárolt, véges, bezárt. S gyakran ez ellen tiltakozunk, a legkülönbözőbb módon próbálunk megszabadulni, elmenekülni a zártságból. Az ember – épp ember voltából kifolyólag – folyton tovább akar lépni jelen állapotánál, felül akarja múlni önmagát, alakítani s befolyásolni akarja életét. A határok, az adottságok mégis sokszor gúzsba kötnek, visszahúznak, bénítanak, sok esetben meg is betegítenek.

El lehet, el kell lépni a meghatározottságokat, elsősorban a családi köteleket, vagy lehet mellőzni őket ahhoz, hogy az egyén „szabadon” alakítsa életét? Mihez lehet kezdeni mindazzal, ami életünkben adott, meghatározott, amit nem mi választunk? Mit jelentenek, jelenthetnek a „gyökerek”, és erőforrássá válhatnak-e? Milyen hozzáállás segíthet felfedezni a szabadságot? Hogyan találhatunk rá a lehetőségekre, amelyek rendelkezésünkre állnak életünk, jövőnk felelős alakításához?

Egy nonprofit szervezet programvezetőjeként sok fiatal, lelkes segítő szakemberrel találkozom, akik – bár elméletileg jól felkészültek szakmájuk gyakorlására – kellő önismereti munka hiányában sok esetben a múlt foglyai voltak, s ez természetesen mind a segítői munka minőségét és hatékonyságát, mind a munka etikai alapját megkérdőjelezte (mivel a szakemberek – jóllehet tudattalanul – gyakran a klienseket használták önmaguk egyensúlyban tartásához). E személyes érési folyamaton, önismereti munkán nekem is át kellett küzdenem magam, s nyilván nem tudom objektíven megítélni, hol tartok az úton. De úton vagyok, a változás útján.

Foglalkoztatott a kérdés, hogy milyen út vezet egy kiteljesedett(ebb) személyiséghez (főként segítő szakemberként).

Meggyőződésem, hogy minden emberi életnek értelme és célja van, senki sem születik hiába. Bármilyen körülmények közé kerülünk is, nem vagyunk abszolút módon kiszolgáltatva nekik, hanem – ha másként nem, hozzáállásunkkal – értelmessé tehetjük életünket.

Másrészt viszont vallom, hogy a kapott „határok”, adottságok valóban be is szűkítik az életterületünket. Mindenkinek vannak ilyen határai, akár tudomásul vesszük, akár nem. Fontos volt megértenem e behatároltságokat, és azt, hogy a múlttal való kiengesztelődés révén ezekre adottságként, a fejlődés lehetőségeként, s ne pusztán megváltoztathatatlan valóságként tekintsek.

Tanulmányom témája egy életút feldolgozása. Azt boncolgatom, miként lehet szemügyre venni a múltat, hogy az ne tudattalanul határozzon meg, hanem felismerve jelentőségét, a múlt igazi hatását, azzal megbékélve vállaljunk felelősséget életünk alakításáért. Egy konkrét eset kapcsán – a szakirodalom alapján – a következőket szeretném körbejárni:

Sors, fordulat, lehetőség

- a múlt (azaz a családi diszfunkciók) hatásait a jelen helyzetre;
- a családi háttérre;
- a fejlődési folyamatot: a családi kapcsolatok és az alkoholizmus hatását az egyén fejlődési folyamatára;
- a továbblépési, fejlődési lehetőségeket.

Esetleírásom központi szereplője Kati, aki alkoholista családból származik, és a későbbiekben segítőhivatást választ. Megéli meghatározottságát, noha éppen ettől akar kétségbeesetten szabadulni, s már-már benne is ragad abban a hitben, hogy a múltja mindvégig átokként kíséri.

Tanulmányom hipotézise az, hogy van kivezető út ebből a meghatározottságból, meg lehet találni a szabadságot és a fejlődés, növekedés lehetőségét, ha az ember „megfizeti az árát”, vagyis kész szembenézni az alkoholista család által okozott fájdalommal és az általa közvetített mintákkal, az ezzel járó szenvedéssel, mert épp ez a szembesülés szabadít fel és tárja fel a kreatív életlehetőségeket.

Az élet egyik nagy csapdája, amikor felismeréseinket abszolutizálni akarjuk, s amikor magunkat és a világot – abszolútnak kikiáltott vagy annak megélt véleményünk alapján – jónak vagy rossznak minősítjük. A minősítés, a belső énből fakadó érzések (vonzások és taszítások) már újabb határt szabnak. Ebből nehéz kilépni. Lehet, hogy dolgozatomban nekem sem sikerül teljesen. Mindenesetre törekszem az objektivitásra.

VÁGYAK SZÁRNYÁN

Kati huszonkilenc éves erdélyi nő. Csinos, ad magára, határozott stílusa van. Szüleinek első gyermeke. Édesapja, Pál ötvenhét éves, raktárnok egy üzletben, hat éve józan, azelőtt több mint tizenhét évig aktív ivó volt. Kati édesanyja, Zsuzsa ötvenkét éves, munkanélküli, tizennyolc éves kora óta rendszeresen fogyaszt alkoholt. Két éve ő is elindult a változás útján, tanulja a józanságot, gyakran visszaesik. A második gyerek, Hanna két évvel fiatalabb Katinál. A két lány kapcsolata ellentmondásos. A családban Kati nagyobb felelősséget vállal, jobban odafordul feléjük. Kati két éve férjnél van, kap-

csolatukat, mely hat éve kezdődött, jónak mondja.

Szülővárosában, egy vidéki kisvárosban érettségizett, ezután egyetemre ment, szociális munkás szakra. Az egyetem elvégzése után munkát talált egy civilszervezet újonnan indult programjánál, emellett párjával együtt beiratkoztak a közgazdasági egyetemre, amelyet sikeresen el is végeztek. A munka mellett Kati időt szán különböző tanulmányokra, jelenleg családterápiás képzésen vesz részt.

Szociális hálója sűrű, sok barátjuk van, és tudatosan ápolják is a baráti kapcsolatokat. Szülei viselkedésére, szavaira erős érzelmekkel, indulatokkal reagál. Sok félelem és bizonytalanság bujkál benne, s ezeket nehezen engedi meg magának, sokszor kemény álarc mögé bújik, és senkit nem enged közel magához. Félt, hogy elveszíti a kontrollt, és elszabadul a pokol, ami számára a megsemmisülést jelenti. A munkájában maximális felelősséget vállal, gyakran túlórázik, félt, hogy elveszíti munkatársai megbecsülését.

Úgy érzi, élete nincs egyensúlyban. Állandó feszültségben, megkötöttségben él: egyrészt szeretné elfelejteni, megszüntetni eredeti családját, hogy párjával és majdani gyermekeivel harmóniában élhessen. Másrészt viszont látja az otthoni „bajt”: édesanyjának még mindig vannak ivási periódusai, amikor teljesen „kiüti” magát, és nem képes gondoskodni férjéről és idős szüleiről. Ekkor Kati azonnal képben van: aktív, és gondoskodik a családról. Hannára nem számíthatnak sem a szülők, sem Kati, mert nem vállal részt a gondoskodásból, legalábbis fizikailag távol tartja magát a helyzettől.

Kati egyedül érzi magát és szenved. Érzelmének hullámvasútján egyre kiszolgáltatottabbnak éli meg magát. Egyensúlyra, belső békeségre, harmóniára vágyik.

Megvalósítható? Ha igen, hogyan?

HATÁROK KÖZÖTT, BEZÁRVA: AZ EREDETI CSALÁDTÖRTÉNETEK

1. Az apa családja

Kati nem sokat tud édesapja családjáról. Pál egy határ menti nagyvárosban nőtt fel. Egy

munkáscsalád középső gyermeke. Feltűnt, hogy elég okos, mindig a könyveket bújja, érdeklődik a természettudományok és a fizika iránt, könyvtárba jár, jó a viszonya a tanárokkal, akik továbbtanulásra bátorítanak. A szülők nem figyeltek a fiúra és eredményeire: munkásszülők gyerekeként és a kommunizmus uralta Romániában magyar származással-névvél esélye sem volt egy egyetemi helyre. Így a fiú „jövője” már programozva volt: marad a „munkásosztály” tagja – ne álmodjon többről. Második gyermekként amúgy is szinte elvesztett a családban. Bátyját mint „örököszt” a szülők szinte istenítették: ő volt a mindenük, féltették-óvták, támogatták, figyeltek rá. A két évvel később született Pál nem kapott sok figyelmet – „természetes” volt, hogy van, de személyes törődés nem jutott neki. Hat évvel később született kishúguk ismét kiemelt figyelmet kapott a családban. Mivel a nagyfiúval már nem kellett annyit foglalkozni, a középső gyerek meg nem számított a családban, a kislány kapott törődést és odafigyelést. Pál visszahúzódó, magányos, hallgatag gyerek maradt. Serdülőkkora is eseménytelen volt, minden vihar nélkül. Érettségi után egy gyárban kezdett dolgozni, ahol kitűnt szorgalmával és következetességével, így hamar csoportvezetővé vált. Huszonöt éves volt, amikor egy tanulmányúton megismerkedett Zsuzsával, akibe azonnal szerelmes lett, és hat hónapi udvarlás után kész volt arra is, hogy a székely szokás ellenére férfiként ő hagyja el a szülői házat, s a lány városába költözzön.

Gyerekkoráról Pál soha nem beszélt a családban. Nem mesélt szokásokról, emlékekről, mintha megszűnt volna az ottani élete. Annyi ismert még, hogy bátyja Magyarországon alapított családot, a szülőkkal a lányuk és családja van. A nagyszülők – úgy tűnik – nem bánták, hogy középső fiuk messzire költözött. Menyüket sem fogadták szívükbe. A nagyobbik fiú távozása inkább fáj nekik – őt és családját továbbra is „jobb minőségű” emberekként emlegetik a családban. Az unokatestvérek között is csak nagyon felületes kapcsolat van, csupán nagyobb családi életfordulók alkalmával látják egymást.

Apai nagyszüleit Kati alig ismeri, hisz évente csak egyszer mentek el meglátogatni őket, és a nagyszülők is csak nagyon ritkán jártak látogatóba. Annyit viszont már gyerekként felismert, hogy a nagyszülői házban – bortermő vidéken lévén – állandó alkoholfogyasztás van: a nagymama és a nagypapa egyaránt rendszeresen iszik alkoholt, mindig szinte azonos mennyiséget, de sosem részegek. Ugyanakkor távolságtartók, és a ritka látogatásokat sem várták a gyerekek, mert a nagyszülők nem fejeztek ki érzelmeiket, csak a felszínen mozogtak. Értérendjük az anyagiak és a környezet véleménye körül forog: van egy „ideál”, amelynek meg kell felelni – külsőleg, de a belső értékek és a kapcsolatok minősége nem tűnik fontosnak.

2. Az anya családja

Zsuzsa egy erdélyi kisvárosban született, harmadik gyerekként és egyetlen lányként. A szülők – egyszerű munkásemberek – szorgalmat nagy családi házat építettek a város központjában. A két báty már nagyobb volt (hat és tízéves), amikor Zsuzsa megszületett. A kislány azonnal a család központjává vált. A szülők anyagilag gondoskodtak a gyerekekről, de az érzelmek kifejezésében nem jeleskedtek. Zsuzsa születéséig voltak a családban szabályok, de aztán minden megváltozott. Ő már picikorában nagyon szép lány volt: bronzvörös hajával, fehér bőrével és kék szemével korán kitűnt társai közül.

A szülők szinte külső szemlélői maradtak a gyerek fejlődésének, aki minden szabályt felrúgott: már az óvodában híres volt csínytevéséről, arról, hogy szeret a középpontban lenni, és mindig felhívja magára a figyelmet, ha azonnal nem kapja meg, amit akar. Anyja korán eltávolodott tőle, mert a gyerek indulathullámzásával nem tudott mit kezdeni. Az apa – csendes, természetkedvelő ember lévén – kicsi lányával sokszor ment ki a határba, s ott „engedte” szabadjára energiától túltengő gyerekét. Zsuzsa szeret-e ezeket a kirándulásokat, bár sosem volt türelme végighallgatni apja magyarázatait a természet csodáiról: mihelyt megtehetette, elszaladt, s csak rohant-rohant a hegyi utakon... Ezek a „ki-

szabadulások” Zsuzsában pozitív élményként maradtak meg, és ma is sokat emlegeti őket. Mindent meglátott, észrevett, de figyelmét semmi nem kötötte le.

Az iskoláskor is viharos volt – telve csínytevésekkel és kevés tanulmányi eredménnyel, bár ez utóbbira nem is fektetett nagy hangsúlyt a család, hisz köztudott volt, hogy magyar származással úgyis kevés esély van a továbbtanulásra, így hát ez nem is jött szóba. A tanulás mint érték nem volt jelen az életükben. Zsuzsa szeretett bátyjaival lógni, azok meg szívesen magukkal vitték csinos hűgukat különböző bulis társaságokba, ahol mindig azonnali figyelmet követelt és kapott. Így kortársainál sokkal hamarabb kezdett el társasági életet élni, szinte átugrotta a serdülőkort – s egyből fiatal leányként kezdett el létezni. Már 14-15 éves korában úgy élt, mint az akkori tizenyolc évesek: bulizott éjszakákon át, nemritkán alkoholizált, cigarettázott stb. Ez a szülőknél sok fejtörést okozott, mert egyre inkább megélték tehetetlenségüket, és azt, hogy sehogy sem tudják a három gyermeket – főként a lányt – kordában tartani. Zsuzsa vidám volt, sokat nevetett. Mesékben élt: tündérr királylányának képzelte magát, akinek kegyeiért férfiak állnak sorban. Voltak nehezebb periódusai, amikor durcás és szomorú volt, de ez elől menekült: amikor rátörtek a negatív érzések, esténként úgy aludt el, hogy meséket talált ki magában – megszépítve a valóságot. A főszereplő minden esetben ő maga volt, és a történetek rendszerint a mesebeli hercegről és boldog végkifejletről szóltak: romantikus érzelmekről, hódításokról, arról, hogy a Férfi, aki eljön érte, élete végéig az ő kívánságait lesi, és végig őt szolgálja. Ez a mesevilág menedék volt számára a realitás elől. Nem bírta elviselni a felelősséget, nem tudott alkalmazkodni, mindenhol neki kellett a közép-pontnak lennie, s nem tudott másokra figyelni. Nem bírta a kötöttségeket: ha édesanyja házimunkára kérte vagy szorította, rosszul viselte. Ha tessék-lássék neki is fogott valaminek, olyan eredménytelenül végezte el, és olyan hosszú ideig, hogy az anya megunt az állandó kontrollt és magyarázatot, s lévén, hogy egyedül úgyis hamarabb végzett a dolgával, „elengedte” lányát – felszabadítva mindennemű házimun-

ka, sőt, mindenfajta felelősségvállalás és kötöttség alól. Zsuzsa élvezte hatalmát, és egyre inkább tökéletesítette azt a tudományát, hogy másokat zsarolhat és manipulálhat, és mindig eléri, amit akar.

A családban a nagyobbik fiú gyorsabban „észhez tért”, s miután szakmát tanult (esztergályos lett), egy magyarországi kirándulás alkalmával ott is maradt. A családot egy ideig zaklatta a rendőrség, de aztán beletörődtek, hogy a család veszélytelen a kommunista rendszerre nézve, így békén hagyták őket. Zsuzsának bátyja távozása még nagyobb fokú felszabadulást hozott, hisz az utóbbi időben ő is a szülők pártján állt, és együtt próbálták „megfékezni” a lányt.

A család így viharos időket élt meg, és a szülők egyre tehetetlenebbül nézték, ahogy a gyerekek a maguk útját járva befolyásolhatatlanná válnak.

A székely szokások szerint a családban mindig is volt alkohol, hisz ha valaki „véletlenül” látogatóba érkezett (szomszédok, rokonok, barátok), „meg kellett” kínálni. Eleinte a szülők csak másokkal együtt poharaztak, mígnem észrevétlenül hétköznapijuk részévé vált az ital. Mindkét szülő rendszeres alkoholfogyasztóvá vált, de ritkán voltak hangos veszekedések vagy „túlvások”. Jellemző volt az állandó, napi alkoholfogyasztás, ami már reggel elkezdődött, majd a nap folyamán rendszeresen „ráított”, hogy a hatás megmaradjon. Az elfogyasztott alkohol mennyiség lassan növekedett az évek során, és a romboló hatás érzékelhető volt a családban.

A nagyobbik fiú Magyarországon alapított családot, évente egyszer hazatér meglátogatni a szülőket, és ebben nagyjából kimerül a családi kapcsolatok ápolása. Az ő családjában – úgy tűnik – nincs helye az alkoholnak. Tán a távollét által találta meg a fiú belső szabadságát, hogy kiegyensúlyozottabban élhessen.

A középső gyerek fiatalon (huszonegy évesen) nősült, de gyakorlatilag már akkor alkoholista volt. Felesége a két gyerek születése után öt évig bírta a férfi gépszíjas italozását és a családi veszekedéseket, majd beadta a válókeresetet. A férfi most egyedül él, lakása még van, munkahelyét viszont már hét éve elveszítette. Azóta

különböző szociális segélyeken és napszámból él, de gyakran hazájár idős szüleihez, és anyagi támogatást követel tőlük, amit további italozásra költ. Barátai már nincsenek, mivel fizetésképtelen, ivócimborái is magára hagyták. Fizikailag egyre rosszabb állapotban van, gyakran szorul orvosi ellátásra – időnként tíz napra befektetik a kórházba, ahol mosakodhat, kicsit összeszedheti és kipihenheti magát, majd ruhákat kap, és ismét kibír tán három-négy hónapot. Volt feleségével és már nagykorú gyermekeivel csak köszönőviszonyban vannak.

Zsuzsa fiatal lányként egyre inkább belevette magát az éjszakai életbe, és egyre inkább megélte: övé az egész világ. Érettségi után bekerült egy gyárba, s mivel szeretett volna ott is a munkaközösség központjává válni, ösztönszerűen ráértett, hogy ezt csak komoly hozzáállással érheti el, így a munkahelyén szorgalmasan dolgozott, és humorával, megnyerő külsejével sikerült a középpontba kerülnie. Műszaki rajzolóként irodában dolgozott, s ez bizonyos státuszt is jelentett. A munkahely mellett hétfőként továbbra is bulizni járt, nagy társasági életet élt, és e hétfői elszabadulásoknak rendszeres kísérője volt az alkohol.

Tizenkilenc éves volt, amikor megismerkedtek Pállal, aki tanulmányúton volt. Pál jóképű volt, s bár nem bizonyult a társaság középpontjának, megnyugtató és biztonságot adó fellépése imponált Zsuzsának. A nő élvezte, hogy a férfi szinte azonnal belebolondult, és hogy érzelmeivel manipulálhatja a férfit. Rövid és elég viharos udvarlási időszak vette kezdetét. Zsuzsának tetszett a férfi „mélysége” (ahogy ő nevezte), ez olyan különlegessé tette a többi, addig ismert férfi között. Ellentétben a székely férfiúi eszményképpel, ami egy percig sem engedné a „fehémpet” így kicsapongani, Pál csendes szemlélője maradt Zsuzsa társasági csillogásának. Így Zsuzsa tovább élhette a zajos, viharos, alkohollal telt hétfői kiruccanásokat, míg Pál szintén alkoholizálva a háttérben maradt. A hat hónapos időszak úgy telt el, hogy csak három-négy hetente egy hétfőjére voltak együtt. Szinte alig ismerték egymást, amikor Pál már családalapításra gondolt. Belsőleges barátnői Zsuzsának sosem voltak, de a korosz-

tályából már sokan férjhez mentek (ez nem volt szokatlan abban az időben), így Zsuzsának sem kellett sokat gondolkoznia, amikor Pál megkérte a kezét: igent mondott. Zsuzsa szülei megkönnyebbülten vették tudomásul a kapcsolatot, és remélték, hogy Pálnak sikerül megfékeznie ezt a kicsapongó teremtést.

Szülői támogatással a fiatal pár egy négyszobás tömbházlakást vásárolt, és így biztos egzisztenciával kezdték el a közös életet.

3. A család története

A házasságkötést követően Zsuzsa és Pál életében egy viszonylag nyugodt, csendesebb időszak vette kezdetét. Mindkettőjük számára új volt a helyzet, s Zsuzsának pillanatnyilag elég volt az, hogy férje mint csodálójá elég közel van hozzá ahhoz, hogy betöltse érzelmileg az életét. Bár sokat nem beszéltek a számukra lényeges dolgokról, gyorsan kialakult az életük. Megvolt egy viszonylag állandó baráti társaságuk, mindkettejüknek stabil volt a munkahelyük és a státuszuk. Pált az új munkahelyén is hamar megbízhatónak találták, s ez nagyobb felelősséggel, előléptetéssel járt. Bár hétfőként továbbra is nagy társasági életet éltek, ahol az alkohol is jelen volt, mégis az, hogy mindenkinek már stabil párkapcsolata volt, kissé megfékezte a zabolátlan és kontrollt tartani nem tudó Zsuzsát. Ez a viszonylag nyugodt időszak körülbelül két évig tartott, amikor Zsuzsa észrevette, hogy áldott állapotban van. Bár akarták a gyereket, megrémült a testében észlelt változásoktól. Más bizalmasa nem lévén anyjához fordult tanácsért, segítségért, támogatásért, biztonságért, aki viszont egyre komolyabbá váló alkoholproblémája miatt semmiféle támaszt nem tudott nyújtani a lányának. A terhesség alatt Zsuzsa nem fogyasztott alkoholt, s társasági életük hátterbe szorult, de gyakran voltak pánikrohamai. Ilyenkor Pál próbált jól-rosszul mellette állni, bár igazából nem tudták megbeszélni, mi is a baja az asszonynak.

Huszonhárom éves volt Zsuzsa, amikor megszülte Katit. A szülést követően érzelmileg igen labilis lett: vagy babaként játszott a lányával, elhalmozta szeretetével, odafigyelt rá, vagy páni

félelem vett erőt rajta, s képes volt órákig bömbölni hagyni a gyereket, mintsem felvegye és tisztába tegye. Pál időnként úgy talált a gyerekre, hogy az már el volt kékülve a sírástól, Zsuzsa meg nem volt otthon, magára hagyta a kicsit. Ebben az időszakban az anyai nagymama kezdett jobban odafigyelni a gyerekekre; fizikailag ellátta, de érzelmi kötődést ő is képtelen volt kialakítani vele.

Két évvel később megszületett Hanna. Ezt a terhességet Zsuzsa már élvezte, nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb volt a terhesség ideje alatt, de a születést követően ugyanúgy „elhagyta” a második kislányt is, mint az elsőt. A nagyszülők – most már a nagypapa is – többet voltak a gyerekekkel, sokszor elvitték őket magukhoz, s a lassan totyogó csöppségekké cseperedett lányok eljátszadzottak a kis gazdasági udvaron, a tyúkok és a kutya között. Zsuzsa Hanna születése után gyorsan munkába állt, a gyerekek a nagyszülőkre maradtak. Kati emlékszik kisgyerekkorának hangulatára, ahogy békésen eljátszozgattak az udvaron, tudva, hogy valahol a háttérben ott vannak a nagyszülők, akikre számíthatnak

Mire a lányok iskolába kerültek, Zsuzsában megváltozott valami. Féltékenységi rohamai lettek: féltette a gyerekeket a nagyszülőktől, s mivel sem ők, sem a férje nem tudták racionális érvekkel jobb belátásra bírni, a viharos veszekedéseknek csak úgy lehetett véget vetni, hogy a két kislány egyre ritkábban időzött a nagyszülőknél. Kati hamar megtanulta, hogy csendben kell lennie, gondoskodnia kell hűgáról, lesnie kell édesanyja hangulatváltozásait, s igyekezett alkalmazkodni ezekhez, hogy minél hamarabb helyreálljon a békesség a családban. Ehhez az időszakhoz sok félelme kötődik.

Kati nagyon zárkózott és szűkszavú embernek ismeri édesapját. Igaz, gyerekkorában, amikor az apa még nem ivott olyan sokat, időnként voltak felszabadult és vidám percei, olykor játszott a gyerekekkel, és nagyon vicces tudott lenni. De az ő hangulatai is kiszámíthatatlanok voltak. Pál alapjában véve művelt ember, sokat olvasott, szeretett színházba járni, szívesen és sokat volt a természetben. Ez a „csendes” időtöltés meghatározó volt számára. Ez volt az ő

menedéke, mentsvára, ahová időnként el-elvonult felesége hullámzó állapota, illetve az egyre tornyosuló felelősségek-kötelezettségek elől. Nem foglalkozott a lányokkal vagy a háztartással – elvégezte a munkáját, utána pedig visszavonult: sokat olvasott magányosan. Esténként pedig kinyílt a pár, hisz szinte naponta társasági élet zajlott: a szülők barátokkal találkoztak – így a két gyerek magára maradt otthon. Pál rendszeres ivó volt; ritkán vesztette el a kontrollt, és mértékkel ivott – bár az elfogyasztott alkohol mennyisége az évek során nála is növekedett. Feleségének ő volt a „háttere”; Zsuzsa ugyanis sokkal többet ivott, és mindig a társaság középpontja, viccmestere, lelke volt. Pál ezalatt csendesebben, visszahúzódóbban élvezte felesége szárnyalásait. De az egyre nagyobb mennyiségű italfogyasztás egyre feledékenyebbé és felelőtlenebbé tette őt is.

Kati nem emlékszik arra, hogy édesapja valaha is bizalmasan elbeszélgetett volna vele vagy a hűgával. Kapcsolatukra a távolságtartás, az elérhetetlenség volt jellemző.

Kati és édesanyja között kisgyerekkorában a kapcsolat végtelen volt: akadtak kivételes időszakok, amikor rajongott szép, vicces és „mésés” anyjáért, máskor meg rettegett tőle, hisz kiszámíthatatlan volt, gyakran büntette, sokat veszekedett, és folyton magukra hagyta a gyerekeket. Kati nem emlékszik arra, hogy valaha is lett volna bizalmas beszélgetésük egymással. Legszívesebben elmenekült volna otthonról. Meg is tette: mihelyt iskolába került, egy kiegyensúlyozott tanítónő segítségével felfedezte a tanulás örömét, s ez Kati számára mindvégig egy kapu maradt, amely által kimenekülhetett a családi bezártságból és félelmekből. Szívesen és jól tanult, s az iskola menedéket jelentett számára.

Időközben viszont Zsuzsa alkoholizálási szokásai megváltoztak: míg italozása korábban főként a hétvégékre és társasági alkalmakra koncentráldott, lassan otthon is elkezdett inni. A hétfégi társaság részben elmaradt a családtól, részben pedig más, szintén alkoholfüggő emberekre cserélődött ki. Amikor Zsuzsa ivott, hangos volt és mindenkivel civődött, vitatkozott, s noha ilyenkor Pál és a lányok igyekeztek félreáll-

ni az útjából, amíg ki nem tombolta magát, nem volt vége a viharoknak. Mivel sem Pál, sem Zsuzsa nem törődtek az anyagiakkal, az italozás következményeként eladósodtak.

Közben az országban rendszerváltás történt, ekkor Kati hétesztendős volt. A megváltozott helyzethez Zsuzsa képtelen volt alkalmazkodni. Egyre nagyobb lett a bizonytalanság, hogy a gyárat, ahol dolgozott, bezárják, így munkahely nélkül marad. Bár a gyárat valóban bezárták, sikerült elhelyezkednie egy vállalatnál, de kiesett az irodista státuszából, és kapusként dolgozott, amit ő igazságtalan lealacsonyításként élt meg. Mindenre háborgott, s ez újabb alibit szolgáltatott neki a további italozáshoz. Ez az állás kevesebb fizetéssel járt, és éjszakázással, hisz váltott műszakban kellett dolgoznia. Az italozás miatt azonban egyre inkább kimerült, egészségi állapota is romlott. Nemsokára állás nélkül is maradt.

Pált a rendszerváltás nem viselte meg olyan nagyon: a maga csendes módján mindig meghúzódott a háttérben, így a gyár átszervezését is túlélte, megmaradt a munkahelye, bár más besztásba került.

Közben Hanna is elkezdte az iskolát, s szintén nagy örömmel tanult, jó eredményeket ért el, bár ez otthon a szülőknél úgysem számított. A két lány kapcsolata ebben a kiszolgáltatott helyzetben megerősödött, bár a nagyobb felelősség terhe egyértelműen Katin maradt. Sokat játszottak együtt, így is kicsit elfeledkezve a bizonytalanságokról, s ahogy több ismeretre tettek szert, előkészítették „menekülésüket”: álmództak arról, hová szeretnének majd utazni nagykorukban – mert mindkettejük számára világos volt, minél hamarabb el akarnak kerülni otthonról.

A lányok tizenhárom és tizenegy évesek voltak, amikor a család az eladósodás miatt kénytelen volt megválni kényelmes négyszobás lakásától, és egy kényelmetlen, rossz fekvésű kétszobás lakásba költözött. Az új lakásban a két lánynak ugyan továbbra is volt „külön szobája” – azaz kettejüknek egy –, de hogy oda bejussanak, mindig át kellett menniük a szülők szobáján, akik így folyton a szemük előtt voltak. A két lány közül Kati volt az, aki átvállalt felelőssége-

ket és feladatokat az anyjától: ő látta át a háztartás körüli tennivalókat, s utasította hűgát, hogy mikor mit segítsen, ő figyelt a hétköznapi élet folyására, arra, hogy a család körül minden rendben legyen. Korán, már tizenkét éves kor körül felnőttként működött otthon, s ezt mindkét szülő tudomásul vette, átengedték Katinak a családi felelősségeket. Egyre inkább bevonódott az anyagi felelősségbe is: apjával időnként szót értett, hisz vele tudta megbeszélni, hogy kifizetendő számlák vannak, vagy valami elromlott a lakásban, s szerelőt kell hívni.

Zsuzsa megváltozott italozási szokásai, a felborult családi felelősség-hordozás, az adósságok és Kati serdülőkora egybeestek. Kati így egyre inkább terhelődött az alkoholista családokra jellemző szégyenérzettel is. Zsuzsa egyre többet ivott, s ez lassan megsemmisítette az őket körülvevő szociális hálót. Kati úgy érezte, anyja élete mindenhová követi: az iskolába, barátnőihez stb., és szégyellt bárkivel is szóba állni, hisz folyton azt érezte, hogy megszólják, megítélik anyja miatt. Erősen elhatározta, hogy mi helyt lehet, elmenekül a kisvárosból, ahol a pletykák folyton utolérték.

4. Felnőtten (?) – távol az otthontól

Az elmenekülés érettségi után lett lehetséges, amikor Kati jeles eredményével sikeresen bejutott egy nagyvárosi egyetem szociális munkás szakára, és elvegyült az egyetemisták között. Ott végre felszabadult, nem kellett félnie, hogy kinézik, megvetik alkoholfüggő szülei miatt.

Az egyetemi évek alatt Kati viszonylag nyugodt volt, mert a fizikai távolság segített neki abban, hogy érzelmeit távol tartsa magától, s a tanulásra koncentrálnon. Időnként azonban mélyen megérintődött, amikor telefonon beszélt Hannával, aki mindig hűen beszámolt az otthoni helyzetről, ami a legtöbbször szomorú volt. Kati ritkán látogatott haza, de amikor hazament, mindig újra átélte, hogy a szülei cserbenhagyják, rájuk nem számíthat. A legtöbb egyetemista élelmiszerezéssel és hasznos dolgokkal megpakodva tért vissza a bentlakásba, Katinak mindig szégyenkeznie kellett, hogy üres kézzel érkezett, s ha a nagymamája nem lett volna, még

egy árva befőttest sem tudott volna megosztani szobatársaival.

Az egyetemen Kati kiválóan teljesített, s nagyon örült, amikor Hanna érettségi után ugyanabban a nagyvárosban tanult tovább közgazdaságtant. Bár nem ugyanarra az egyetemre jártak, közös volt a kollégiumi szobájuk, s az utolsó két év így békésebben telt, hisz Kati a húgát is biztonságban tudta. A szüleit elengedte magában, „megparancsolta” magának, hogy ne foglalkozzon velük. Elhatározta, hogy távolságot tart tőlük.

Kati nagyon jó társasági ember. Bár állandó barátja nem volt, azért eljárt társaságokba, noha nem volt az a tipikus bulizós egyetemista, aki mindent mindenáron át akar élni, ki akar próbálni.

Környezetében mindenkinek minden bajban segített, tanulni nagyon szeretett, végig ösztöndíjas volt, mindenre nyitott, részképzésekre járt külföldre is – szinte habzsolta, mit tanulhatna még, hogy jobban felkészüljön szakmája gyakorlására.

Jó volt a kapcsolata a tanáraival, egy fogycékosotthonban önkénteskedett, és általában mindenkivel jól kijött. A feszültségeket nem viselte el, inkább elmenekült a helyzetekből, ha nem tudott tenni vagy közbenjárni rendezésük érdekében.

Az utolsó egyetemi évben, egy részképzésen ismerte meg Gábort, akivel hamar egymásra találtak. A fiú intelligens, tág látókörű, négy évvel volt idősebb Katinál. Érdeklődési körük egyezett, hamar lettek közös barátaik is, és épült a kapcsolatuk. Igaz, Katiban lassan alakult ki a bizalom, lassan engedte el Gábor előtt belső korlátait, hogy megmutassa igazi valóját. Bár Gábor ugyanabból a kisvárosból származott, és ugyanott élt, ahol Kati szülei, s vélhetően hallott híreket a családi háttérről, Kati csak egy év után mert/tudott beszélni családjáról, a szülők függőségéről, és arról, amit otthon megélt. Gábor, bár nem analizált, csak meghallgatta, és „megengedte”, hogy ez a múlt ott legyen, nem foglalkozott a családi háttérrel. Katit mint önálló személyt fogadta el, s úgy vélte, a lánynak nem kellene aggodnia a szülők helyzete miatt, hisz neki külön élete van, amelyet tőlük függetlenül alakíthat.

Gábor így viszonyult saját családjához is, s nem alaptalanul: édesapja aktív és rendszeres alkoholfogyasztó volt, s ezt Gábor is tudta, de nem foglalkozott vele. Ő már érettségi után megtanult távolságot tartani szüleitől, elköltözött otthonról, és csak ritkán járt haza. Van egy hat évvel fiatalabb húga, akivel szintén csak a felületen érintkeznek: a lány is a maga életét éli. A családban ritkán voltak látványos „kitörések”, viharok az apa alkoholizálása miatt, Gábor anyja megtanulta tolerálni a helyzetet, úgy érezte, ő kontrollálni is tudja a férjét, s ez elég ahhoz, hogy egy látszabékesség szinten tartható és az érintetteknek – viszonylagos egyensúlyi állapotot fenntartva – élhető legyen. Gábor tudomásul vette szülei hiányosságait, tudva, hogy apja alkoholfüggő, s hogy ez hat a családra, de nem foglalkozott a helyzettel, igyekezett magát mindentől távol tartani, s úgy vélte, saját életét immár ő maga irányítja, távol a családi befolyásoktól. Nem beszélt gyerekkoráról, s így azt sem elemezte, hogy az, illetve a szülők hogyan befolyásolták fejlődését. Számára mindez múlt volt. Gábort mindig is érdekelte a fizika és az elektronika, s önképzéssel kiváló mobiltelefon-szerelővé vált. Egy hasonló érdeklődésű barátjával közösen saját mobiltelefon- és elektronikai cikkeket javító műhelyük volt, amely kiválóan működött és anyagi biztonságot is adott.

Katival sokat volt együtt, és úgy udvarolt a lánynak, ahogy az álmaiban elképzelte: virágot vitt neki, csokoládét, romantikus vacsorákra hívta, sokat sétáltak és beszélgettek. A kapcsolat egyre stabilabbá vált.

5. Új élet küszöbén

Amikor Kati befejezte az egyetemet és lediplomázott, Gáborral már közös terveket szöttek a jövőről. Mindketten beiratkoztak a közgazdasági egyetem levelező tagozatára, s így egy évfolyamon, egy csoportban tanulhattak tovább, ezzel is megosztva a közös érdeklődést.

Amikor szülővárosának egyik civilszervezete munkatársat keresett egy új programjához, Kati jelentkezett, és kilenc frissdiplomás jelölt közül elsőre őt választották. Megjelenésével, tág látókörével, szakmai tudásával és felelősségtudatá-

val azonnal bizalmat ébresztett, és elkezdhette a munkát.

Mivel otthon még mindig bizonytalan volt a helyzet a szülők hol váltott, hol közös italozásai miatt, Gábor felajánlotta, hogy Kati hozzá költözhet. Katinak nehezebbre esett meghozni ezt a döntést, hisz a túlnyomóan katolikusok lakta kisvárosban elég nehéz volt vállalni az együttélést házasságkötés nélkül. Végül, bár holmijait mind Gábor albérletébe vitte, egy szoba-konyhás kis lakásba, azt mondta magának: csak ideiglenesen van ott, s nem is alszik mindig ott, „csak” ha a szülők este otthon balhéznak. Így mindenki úgy tudta, hogy Kati és Gábor nem élnek együtt, bár a gyakorlat teljesen mást mutatott.

Röviddel azután, hogy Kati visszatért szülővárosába, családjában nagy változás állt be: apja kijózanodott. Pál ekkor ötvenegy éves volt, és volt egy élménye, amelyet nagyon szűkszavúan osztott meg a családjával: egy éjszaka kivételesen a felesége nélkül ment el inni a közeli kocsmába, és így többet is ivott a szokásosnál. Amikor – már késő este – hazafelé tartott, megszédült és elesett, fejét az útpadkába verte. Szerencséje volt, hogy egy járókelő azonnal észrevette, és riasztotta a mentőket, akik kórházba szállították. Ott három napig nem tért magához. Hogy emlékezett-e az átéltekre, nem tudni, mert a legalaposabb kérdezősködésre sem beszélt róla. Csak annyit mondott, hogy amikor magához tért, tudta: neki soha többet nem szabad innia, mert ha még egyszer iszik, meghal. És ehhez tartja magát már hat éve.

A család minden tagja értetlenül állt a jelenség előtt: sokáig kétkedve lesték, vajon így marad-e ez az állapot. A feleség szinte állandóan alkoholmáorban élt, úgyhogy hozzá ez a változás mintha el sem érkezett volna. Hanna még tanulmányait végezte, így távol volt a családtól, s nem is foglalkozott velük, kapcsolatot csak Katival tartott, illetve Katin keresztül hallott a családi ügyekről.

Kati lassan meggyőződött arról, hogy apja megbízható, és örömmel adta vissza neki a felelősségeket: a lakásfenntartás és a megélhetés gondjait. Ezzel nagy kő gördült le a szívről, de azért a múlt nem rendeződött benne, és to-

vábbra is aggódott anyja állapota, helyzete miatt, s apja mellett maradt a családban. Naponta hazajárt vagy telefonált az apjának, s érdeklődött anyja felől, és még Gábor rábeszélése sem segített abban, hogy ezt a helyzetet oldottabban kezelje.

Pál – bár tartja józanságát – megmaradt szótlan és komoly embernek. Társasági élete leépült, a munkáját lelkiismeretesen végzi, otthon vállalja az anyagi felelősséget, de elvárja, hogy Zsuzsa gondoskodjon róla. Zsuzsa – amikor képes rá – főz, rendben tartja a lakást, bár nagyon rendszertelenül. Akadnak józanabb periódusai, ilyenkor idős szüleiről is gondoskodik, de néha beáll egy olyan időszak, amikor képtelen erre, ilyenkor szinte állandóan alkoholmáorban úszik. Ekkor Kati visszalép a családba: úgy főz magának és Gábornak, hogy abból apjának és a nagyszüleinek is jusson, s takarítani is mindkét helyre eljár, az anyját pótolandó.

Kati a munkahelyén hamar megtalálta magát, gyorsan és könnyen épít kapcsolatokat, megbízhatósága és felelősségtudata hamar beigazolódott. Kezdetből fogva sokat vállal, szívesen és sokat dolgozik, s ezzel hamar elismerést szerzett a nonprofit szervezetnél, ahol amúgy is hadilábon állnak a határokkal. Ráadásul a program is új, sok minden még nem alakult ki, s a határok igen instabilak a munkahelyen, illetve a magánélet és a munka között is. Mégis: a programnak sikere van, egyre gyorsabban indulnak máshol is hasonlók, amelyeket további újonnan alkalmazott munkatársak vezetnek. Ez a helyzet egyre inkább megterheli Katit, mert felettese, a programvezető kevesebb időt és figyelmet tud a helyi munkára szánni, így ezért Kati szinte teljesen átveszi a felelősséget. Felettésével jó a kapcsolata, hisz az megbízhatónak és kompetensnek tartja Katit, és szép jövőt lát előtte.

Kati tehát több területen is maximálisan teljesít: egy friss párkapcsolatban, az eredeti családjában, a tanulmányaiban, a munkahelyén; eközben baráti társaságba is jár, és hűgával jó a kapcsolata, időnként anyagilag is támogatja őt. (Hanna időközben befejezi a képzését, de beiratkozik egy újabb egyetemre, ezúttal kommunikációs menedzsernek készül. Mivel a második

képzés már nem végezhető el öszöndíjból, munkát vállal, s közben nappali tagozaton tanul, hogy költségeit finanszírozni tudja, hisz a szülei támogatására sem anyagilag, sem más-képp nem számíthat.)

Közben Kati továbbképzéseken is részt vesz, többek között egy szemináriumon is, ami a szenvedélybetegségről és a rosszul működő családokról szól, itt ismereteket szerez, és az önismerettel is intenzívebben kezd foglalkozni. Nemsokára beiratkozik egy újabb továbbképzésre: családterapeuta akar lenni. Ez a képzés önismereti modult is tartalmaz, s lassan megmozdul benne valami: kezdi közel engedni magához a tényt, hogy valami rosszul működik az életében...

Mégis, a több tudás birtokában is elsődlegesen édesanyjának szeretne segíteni. Megtudja, hogy van egy pszichológus a városban, aki alkoholbetegekkel is foglalkozik, s ezt megemlíti édesanyja egy tiszta pillanatában, aki – egy további józan időszakban – ígért mond arra, hogy elinduljon a józanodás útján. A szakember tanácsára Zsuzsa először egy „elvonókúrán” vesz részt: Erdélyben ez máshol nem lehetséges, mint egy pszichiátriai osztályon, ahol a szenvedélybetegeket együtt kezelik mindennemű más pszichés beteggel. A kórházban, ahol a szakember meglátogatja Zsuzsát, furcsa állapotok uralkodnak: lerobbant, ingerszegény a környezet, és az abszolút szükséges orvosi ellátáson kívül (a megvonási tüneteket gyógyszeresen kezelik) semminemű más segítséget nem nyújtanak a betegeknek. A szakember találkozik a Zsuzsát kezelő szakorvossal, aki láthatólag nem tud mit kezdeni a társszakma képviselőjével, csak hadarva annyit mond, az jó, ha Zsuzsát a kórházi kezelés után támogatja valaki, hogy megőrizze józanságát. Ezután az orvos sietve eltűnik. Zsuzsa közel három hónapot tölt a kórházban, ahonnan kipihenten, frissen, derűsen, feltöltődve s nyilván józanul tér haza. Lendületes, könnyed, s nem érti, hogy a szakember miért „piszkálja”: a beszélgetésekből hamarosan kiderül, hogy Zsuzsa képtelen „felébredni”, s találkozni a valósággal; reakciói, mint egy három-öt éves gyerekéi, a „nekem kell” szintjén mozognak. Az élet igazságtalanságaival képtelen kibé-

külni, nem bírja feldolgozni, hogy húsz évet italozással töltött el. Ott akarja folytatni az életét, ahol tizenkilenc évesen abbahagyta. Képtelen felnőtt módon kapcsolatba lépni a lányaival, képtelen felfogni, hogy szülei idősek, és számolni kell azzal, hogy akármikor meghalhatnak... Zsuzsa józansága hét hónapig tart. Ezalatt a család új reményeket táplál: hogy Zsuzsa talpra áll, megtanul józanul élni, és végre „ideális” családként élhetnek. De reményük nem válik valóra, Zsuzsa visszaesik: alkalmi munkát vállalva pénzhez jut, s amikor egy számára biztonságos összeg összegyűlt, három nap alatt elissza a pénzt. Fizikailag siralmas állapotban kerül a családorvoshoz, majd a helyben rendelő, jól szakképzett pszichiáterhez, aki segít enyhíteni a megvonási tüneteket, de azt is felfedezi, hogy Zsuzsának személyiségzavara van – s úgy véli, ezt nem a függőség hozta elő, hanem korábban is fennállt már... A gyógyulás további útja erősen rögös. Zsuzsa az utóbbi három évben öt alkalommal volt bennfekvő beteg a pszichiátriai osztályon, minden alkalommal sürgősséggel kellett elszállítani, hisz amikor kómásra issza magát, tör-zúz maga körül (egyik alkalommal nyolcvanhat éves édesanyját ütötte meg, szerencsére a szomszédok időben rendőrt hívtak, s a mentőszolgálat vitte el a bevert fejű idős aszszonyt, majd Zsuzsát). Józan periódusai egyre rövidülnek. A családot ez a helyzet mindinkább kimeríti, és Kati is egyre fáradtabb.

Kati képtelen szólni párkapcsolata intimitásairól. A kapcsolat, úgy érzi, rendben van, bár azt mondja, igazából ritkán beszél Gábornak mindarról, ami foglalkoztatja, mert nem akarja terhelni a bajaival. Közben hitelt vettek fel, a szomszéd faluban egy kis házat vásároltak, Gábor önerőből és barátai segítségével szinte erőt meghaladó módon újjította fel, hogy minél előbb odaköltözhessenek, és végre saját fészük legyen. Kati mindenben támogatja Gábort. A ház most már lakható, de az anyagi terhek megnöttek, s emiatt Gábor többet dolgozik, mint eddig. Így igen kevés időt töltenek együtt, azt is többnyire megtervezetten: ház körüli munkákkal (például közös kerttakarítással), baráti kötelezettségekkel, időnként filmnézéssel. De tulajdonképpen mindketten túl fáradtak már az ak-

tív pihenéshez és a valódi együttléthez, amikor csak egymásra figyelnének.

Szülei felé Kati egyre inkább határt húz: megérti, hogy nem ő felelős értük, és édesanyja ügyét apjára bízta. Kívülről legalábbis így látszik. De érzelmileg nagyon feszült. Szinte robban, ha biztonságos helyen (legjobb barátnője előtt) beszélni tud az otthoni helyzetről. Viszont tény: egyre kevesebb időt tölt a szüleinél, és egyre ritkábban érdeklődik anyja legfrissebb „kiborulása” felől.

A munkahelyén – bár sikerei vannak – szintén megterheli a sok felelősség és az ottani kiszámíthatatlan helyzetek. Felettese más beosztásba kerül, így Katit előléptetik: a program körzeti felelőse lesz. Ez ugyan nagyobb fizetéssel jár, de sokkal több felelősséggel is. Munkatársai egy része idősebb Katinál, és sok esetben megkérdőjelezzik döntéseit. Képtelen különválasztani a magánéletét és a munkahelyi kapcsolatait. Összevegyül a privátszféra a munkával: sokat aggodódik, hogy nem minden munkatársa fogadja el, hogy döntéseket kell hoznia, amelyek adott esetben negatív következményekkel járnak munkatársai számára. Nehezebbre esik a számonkérés. A megterhelés erős.

Így Kati mókuserékben ül: ezt felismeri, de nem tudja, hogyan léphetne ki belőle.

HATÁROK KÖZÖTT – A SZABADSÁG ÚTJÁN

1. Az apa határai

Kati édesapja családjának bemutatását mindjárt „ürességgel” kezdi: azaz jelzi, hogy nem sokat tud róluk. Információk ugyan vannak a birtokában, de nem kötődnek érzelmekhez. S mindjárt ez az „üresség”, a kötődés és az érzelmek hiánya jelez olyan fontos zavart, amely meghatározza Pál fejlődését. Feltűnő, hogy ebben a családban nincsenek szokások, legalábbis Pál később sem mesél ilyenekről gyermekeinek. Nincsenek ünnepek. Nincsenek érzelmi kötődések. S bár nem derül ki semmilyen említésre méltó traumatikus esemény Pál családtörténe-

téből, egy diszfunkcionális család képe tárul elénk.

Susan Forward nyomán¹ a szülők kötelességei a következők:

- Kötelesek ellátni gyermekeik fizikai szükségleteit.
- Kötelesek megóvni gyermekeiket a fizikai bántalmaktól.
- Kötelesek kielégíteni a gyerekek szeretet-, figyelem- és érzelmigényét.
- Kötelesek megvédeni gyermekeiket az érzelmi ártalmaktól.
- Kötelesek morális és etikai útmutatást adni nekik.

A szóban forgó családot a társadalmi normák irányítják, életükben meghatározó, hogy „mit mondanak mások”, illetve meghatározó egyfajta – elsősorban anyagi alapú – társadalmi státusz. Ez utal arra, hogy nem egy saját, belső érték- és normarendszer fontos számukra, hanem valamiféle megfelelési kényszer uralkodik, amelyet kívülről diktál az épp aktuális trend. Ez a családi légkör nem adja meg a gyermekeknek az egészséges fejlődés lehetőségét, hiszen mivel a családnak sincsenek saját – érzelmi, intellektuális, spirituális/szellemi – határai, normái, belső értékrendszere, azokat át sem tudják adni a gyermekeknek. A külső normákhoz való állandó igazodás jellemzi a családot, amely bizonytalan, távolságtartó és személytelen, s ebből kifolyólag a gyermekeknek sem tudnak segíteni határaik megtalálásában.

Kati megemlíti, hogy apai nagyszülei napi rendszerességgel fogyasztottak alkoholt. Ez a tény utal arra, hogy a rendszeres alkoholfogyasztás hatott a család életének fejlődésére, s egyre inkább meghatározta, behatárolta. Pál persze nem számol be nagy családi drámákról, alkoholgőzös veszekedésekről, sőt, meg sem említi szülei rendszeres alkoholfogyasztását, mert ez számára „normális” volt, a hétköznapi élet része.

Igaz, hogy Pál szülei nem „tipikus” alkoholisták, s a szakirodalom nem foglalkozik az ilyen jellegű ivási szokásokkal, mert nem sorolható

1 Forward, S.: *Mérgező szülők*. Budapest, 2000, Háttér Kiadó, 38.

be a klasszikus formák közé. Mégis: e családban mindkét szülő (!) rendszeres alkoholfogyasztó: naponta isznak egy-két pohár töményt (már reggel), és a bor fogyasztása (bortermő vidék lévén) is napi rendszerességű az életükben. Fel sem merül, hogy ne igyanak – ha mégis előfordulna a szer megvonása, akkor feltehetően fizikai megvonási tünetek lépnének fel, illetve a *craving*, a sóvárgás is, amely a szer bevitelére ösztönöznék őket. A szülők napi adagja alig növekszik, viszont a hosszú évekig állandó fogyasztás káros hatásai észlelhetők – főként a lépülő kapcsolatok tükrözik ezt, illetve az egyre merevebb határok. Nincsenek ünnepek, szinte „élettelen” a család, legalábbis Pál szinte „eltűnik” benne.

Noha a fiú fizikai szükségletei nem maradtak kielégítetlenül, az érzelmi kötődés egyértelműen hiányzott életéből. „Ezekben a helyzetekben a gyerek saját gyermeki igényeiről való lemondással, kibontakozóban lévő énje háttérbe szorításával szolgálja a családot, hogy az továbbra is működőképes maradjon. A különböző családokban minden egyes gyerek más és más patológiás szerep felvételével járulhat hozzá a rendszer egyensúlyának fenntartásához.”²

S mert ez nem tudatos szinten zajlott, Pál tudattalanul alkalmazkodott e családi légkörhöz, s így oldódott fel, „tűnt el”. „Azok a szülők, akik energiájukat saját fizikai és érzelmi talpon maradásukra fordítják, hatalmas erejű üzenetet közvetítenek a gyerek felé: »A te érzéseid nem fontosak, csak én számítok.« Kellő idő, figyelem és gondoskodás hiányában az ilyen gyerekek közül sokan úgy érzik, szinte láthatatlanok – mintha nem is léteznének. Hogy a gyermekben kifejlődjön az önbecsülése – az az érzés, hogy nemcsak a helyet foglalja, hanem számít és fontos –, szüksége van rá, hogy szülei érvényesnek tekintsék igényeit és érzelmeit.”³ Ez a gyermeki alkalmazkodás a családi diszfunkcióhoz segít, hogy a család úgy-ahogy működőképes maradjon. Bár nem áll ren-

delkezésünkre sok adat a családtörténetből, illetve a három gyermek egymáshoz való viszonyáról, a szülők eltérő viselkedése a három gyermek felé egyértelműen a diszfunkcionalitást jelzi. Ez a meglévő és idővel egyre mélyülő diszfunkcionalitás szab utat a gyerekek fejlődésének. A rosszul működő családokban a gyerekek különböző szerepeket játszanak, hogy a családi élet stabilitása fennmaradjon. Bár a legnagyobb fiúnak meg a kislánynak nemcsak egyféle szerepe van (ezekről kevés információ áll rendelkezésünkre), a Pálra „kiosztott” szerep egyértelmű és meghatározó: ő „az elveszett gyermek”. „Az elveszett gyermek gyakran a közlépő testvér, de bármelyik gyerek pozíciójává válhat. Magányosan, szinte észrevétlenül nő fel a családi problémák közepette. Látszólag nem igényel figyelmet, beéri azzal a kevéssel, ami marad neki – így tehermentesíti a szülőket. Elveszettsége következtében gátlásossá, félnkké válik, és családjához hasonlóan később is izolálódhat csoportjaiban, közösségeiben.”⁴ Pál egyértelműen így működik a családban, s ez a helyzet meghatározza fejlődését. Ebben a kényszerben gyerekként alkalmazkodik a diszfunkcióhoz, de nagy árat fizet érte: önmagát adja fel, s egy hamis ént alkot magának, hogy a működést életben tartsa.

„A felépülő hamis szelfstruktúra a felszínen ideig-óráig jól funkcionálhat, de különböző tünetek (ürességérzés, szorongás, depresszió, dependencia, kényszer, szerhasználat, pszichoszomatikus betegségek) hívják fel a figyelmünket a zavarra. A valódi én ugyanakkor csírájában rejtve marad.”⁵

Ennek tudatában nem meglepő, hogy Pál „megtanulta” otthon a rendszeres alkoholfogyasztást, illetve hogy kötődési mintája hiányos volt, és sem párkapcsolatában, sem a gyermekeivel való kapcsolatban nem tudott stabil és kiegyensúlyozott lenni. És innen már csak egy lépésre volt az alkohol és a függőség kialakulása – mert a függőség segített neki fennmaradni, élni, megtartani egyféle belső egyensúlyt.

2 Komáromi É.: Szülői traumatizáció – gyermeki addikció. In Demetrovics Zs. (szerk.): *Az addiktológia alapjai III.* Budapest, 2009, ELTE Eötvös Kiadó, 108. ■ 3 Forward, S.: *Mérgező szülők*, i. m. 48. ■ 4 Komáromi É.: Szülői traumatizáció – gyermeki addikció, i. m. 109. ■ 5 Uo.

2. Az anya határai

Zsuzsa mögött látható két szülő, akik hagyományos értékrendet követve elboldogulnak az életükben. Számukra érték a kötelességszerűen elvégzett munka s annak eredménye (a megépített ház), a gyerekek, akik majd csak felnőnek valahogy. A székelyek körében hagyományos hierarchikus családmodell szerint a szülőknek – s majd a gyerekeknek is – a hagyományok által egyértelműen meghatározott szerepük és feladatkörük van. Ez szinte fölöslegessé teszi az erről folytatott kommunikációt, hiszen a feladatok – legalábbis a szülők számára – magától értetődők. Mivel ők is valószínűleg így nőttek fel, nem tanultak meg odafigyelni (esetleg sajátos) személyes szükségleteikre, és nem is tartották fontosnak, hogy a gyerekeikre másképp figyeljenek. A család határai így nagyon merevek voltak, s ez a kommunikációra is vonatkozott: ha gyerekeik jelezték is szükségleteiket, a szülők a maguk behatároltságában képtelenek voltak fogni a jelzéseket s reagálni rájuk, megálltak az általuk működőképesnek hitt tradicionális családi normáknál.

A család bemutatásából nem derül ki, voltak-e hiányosságai korábban, de valószínűsíthető, hogy a Zsuzsa születésekor megmutatózó hiányosságoknak más előzményei is voltak (például az anya menekülése a kötődés elől, a tehetlenség mélyülése ezt jelzi).

Zsuzsa születése felborította a család addig megszokott rendjét. A szülők – nem tudni, miért – nem képesek megfelelni a kislány eleméntáris erejű energiáinak, s visszavonulnak, tehetetlen szemlélői maradnak fejlődésének, ez végighúzódik a családtörténeten. Zsuzsa egyénisége már kiskorában megmutatkozik: szép – szépségét ma is, hányatott élete ellenére őrzi. Ez mai napig érték számára, s szinte ez az egyetlen állandó vonás az életében.

Zsuzsa viselkedése már kora gyerekkorában narcisztikus személyiségzavarra utal (ezt sokkal később egy pszichiáter-pszichológus meg is erősíti).

Gyakran azt hisszük, a személyiségzavarok serdülőkorban alakulnak ki. Valójában más a

helyzet; jóval korábban, legkésőbb a születés pillanatában, de inkább még korábban: a szülők kapcsolatával kezdődnek. Jelen esetben a hiányzó adatok miatt nem áll módunkban feltárni Zsuzsa szüleinek kapcsolatában a hiányosságokat, de születésekor a reakciók komoly zavart tükröznek – s a szenvedő alanya a „tünethordozó” Zsuzsa marad.

Günter Ammon dinamikuspszichiátia-modelljében az énstruktúra zavaráról beszél, amely kora gyermekkori történekekből áll össze. Az alakulóban lévő személyiségstruktúra olyan, mint egy szövet. Ha gyermekkorban zavar volt, akkor „lyuk” keletkezik a szöveten. Később az ember ezt a lyukat áldolggokkal próbálja betölteni – s így hamis ént fejleszt ki. Sok ember él hamis énnel, amelynek jellemzői: nem stabil, mások elvárásaira épül, és nem használható nagy megterhelések esetén.

„A valódi énünk – Winnicott szerint – legkorábbi kapcsolatunkból ered, anya és gyermeke érzékeny egymásra hangolódásából. Olyan viszajelzésekkel kezdődik, amik azt mondják nekünk: Az vagy, aki vagy. Azt érzed, amit érzel. Lehetővé teszik, hogy higgyünk saját valóságunkban. Meggyőznek arról, hogy biztonságosan kinyilváníthatjuk korai, törekeny, fejlődőben lévő önmagunkat. Ehhez szükséges anyánk szemében tükröt látni (s nem őt saját magát). [...] De ha anyánk a szemünkben tükröződő kérdésre rosszul válaszol, mert félreérti vágyainkat vagy összetéveszti azokat saját vágyaival, akkor nem bízhatunk annak az igazában, amit érzünk vagy teszünk. Ha anyánk nem tud ránk hangolódni, akkor azt érezzük, hogy elutasít vagy támad. És akkor úgy védjük valódi énünket, hogy kiépítünk egy hamisat.”⁶

Zsuzsa esetében ez a hamis én válik narcisztikussá. „Az ember saját hamis énjét akarja kivetíteni környezetére. Elismerést, elfogadást, feltétel nélküli szeretetet vár, különleges értéket tulajdonít s az emberi relációkban különleges jogokat igényel magának. Az önszeretet belső építménye mintegy burokként veszi körül, és tartja távol másoktól. Ennek következtében nem képes a megfelelő szeretetre, gyakran a kel-

6 Viorst, J.: *Szükséges veszteségeink*. Budapest, 2002, Háttér Kiadó, 53–54.

lő figyelemre sem a másik ember iránt” – írja egy tanulmányában *Buda Béla*.⁷

A szülők nem tudnak reagálni a kislány elvárásaira, szinte elmenekülnek előle – különösen az anya esetében feltűnő ez. Bár úgy tűnik, a családban a kislány születéséig létezett érték- és szabályrendszer, azt nem képesek a kislány számára is érvényesíteni. Következmények nélkül rúghatja fel a szabályokat – s egyre nagyobb káosz uralkodik el a családban.

Egy jól működő társadalmi ellátórendszerben az ilyen – főként már kisgyerekkorban megnyilvánuló – magatartászavaros gyerekekre felfigyelnek az intézmények, ahová kerül (óvoda, iskola). A kommunista Romániában sajnos nem léteztek olyan szakemberek, akik segíthettek volna a szülőknek, hogy megbirkózzanak a kislány, illetve a maguk problémáival. Így Zsuzsa is megfizette a diszfunkcionálisan működő család árát: sokáig ő lett a tünethordozó, míg később fiatalabb bátyja alkoholizmusával szintén megjelentette a diszfunkciót. Mivel a család, pontosabban a szülők – a rendszerszemlélet szempontjából vizsgálva – nem tudtak megbirkózni az életciklus adta új feladattal, a gyermekeknek kellett alkalmazkodniuk a helyzethez, s a rendszer egyensúlyban maradása érdekében tüneteket produkáltak, amelyek elvonták a figyelmet a tulajdonképpeni (szülői) problémáról.

A mesék világa, a fantáziavilág szintén lehetőség volt Zsuzsa számára, hogy ne vállalja a felelősséget, amelyet életkora épp magával hozott. Így nem szokott hozzá a házimunkához és a családi gondokkal járó felelősségvállaláshoz – megmaradt álomvilágában: fehér lovon jön majd érte a herceg. A mesevilágnak, a fantáziának, a játékoknak fontos szerepük van kisgyerekkorban. „A gyerek a játék során megtanulja, hogy ő ugyan a világ ura lehet – de csak egy katotikus világe. Ha valamelyest boldogulni akar egy áttekinthető és logikusan felépített világban, akkor fel kell adnia »infantilis« vágyát a mindenhatóságra, és kompromisszumot kell kötnie a vágyai és a valóság kemény törvényei között – azaz el kell fogadnia a korlátait.”⁸

Zsuzsa nem képes továbblépni, megragad fantáziavilágában, s így – mivel a személyiség-fejlődési fázisok egymásra épülnek – később sem lesz képes megoldani az életkorával járó fejlődési feladatokat.

A szülők – mivel képtelenek érzékelni az igazi bajt, és eszköztelenül állnak a rájuk váró feladat előtt – a felszínen maradnak, s nem tudják segíteni Zsuzsát, aki nagyon nagy támogatásra szorulna. „Bármilyen váltotta ki a szorongást a szülőből, a gyermek úgy reagál rá, mintha ez csakis ugyan világrengető esemény lenne. Ennek oka az, hogy a gyermek ingatag biztonságérzete, mint azt ő maga is jól tudja, nem azon nyugszik, hogy képes megvédeni önmagát, hanem mások jóindulatán, a szülők biztonságérzetéből táplálkozik. Amikor pedig hirtelen úgy tűnik, hogy a szülők képtelenek megbirkózni a helyzettel, a gyermek még kevésbé biztonságérzetét is elveszíti, egész világa összeomlik... A kisgyermek számára a biztonság és a megnyugvás forrása a szülő. Ha a szülei megdermednek a szorongástól, vagy tehetetlenek bizonyulnak a bajjal szemben, a gyermek kétségbeesik.”⁹

Ezzel a család elindul a lejtőn: a rossz dinamika egyre erősödik. A szülők tehetetlenül kívül maradnak a gyermekek életén, nem képesek pozitívan hatni rájuk. A gyermekek fejlődése szempontjából oly fontos határokat nem tudják határozottan és következetesen jelezni, s megrekednek tehetetlenségükben. Nem képesek a szülői szerep betöltésére, különösen az érzelmi gondoskodásra.

A testvérhármás pedig elkezd működtetni sajátos dinamikáját: a legidősebb gyerek a „hős” lesz (egy ideig igyekszik hatni Zsuzsára), megpróbál helyállni, átvállalni a felelősséget, s ez egy ideig megy is neki. De hamar elmenekül a családból, sőt az országból is, saját családot alapít. Azon kívül, hogy tudjuk, családjában nincs alkoholprobléma, róla nem áll rendelkezésünkre más információ.

A középső fiú korai alkoholizálásával az ilyen családokban jellemzően megjelenő „bűnbak” szerepét ölti magára – s vele lehet csatázni egy

⁷ A nárcizmus szorításában. <http://www.scribd.com/doc/65413403/A-narcizmus-szoritasaban> ■ ⁸ Bettelheim, B.: *Az elég jó szülő*. Budapest, 2003, Cartaphilus Kiadó, 193. ■ ⁹ Uo. 52.

ideig, mígnem a saját családalapítással a csata színhelyét rekonstruálja magának, s ott is beindul a dráma, amely ki tudja, hol, hogyan s mikor végződik.

Zsuzsa a család „bohóca”. Vidámságával, szépségével ő a középpont. Nem mutatja fájaldalmát, félelmét, bizonytalanságát, inkább mindig vidám és „felszabadult”, s emögött nem tud kibontakozni valódi személyisége. Zsuzsa esetében szinte kézenfekvő a megoldás: az alkoholfogyasztás felé fordul. A narcisztikus személyiségnek látszólag sok önbizalma van, holott gyakran ennek épp az ellenkezője igaz. Önértékelését a másokkal való összehasonlítás alakítja, ezért neki nem elég, ha ő jó vagy nagyon jó: a legjobbnak kell lennie. Az elismerés utáni sóvárgáshoz nagyfokú empátiahiány társul, így szinte érzéketlenné válik környezetével szemben. A narcisztikus személyiségek időnként depressziósak, mivel környezetük nehezen tolerálja viselkedésüket.

Az alkohol Zsuzsa közvetlen környezetében elérhető. Az ivás társadalmi elfogadottsága a mai napig igen nagy, hisz az alkoholfüggőség mint betegség ma is kevésbé van jelen a köztudatban. Tehát az ivást tolerálja a szociális környezet. Ezenkívül a szer pozitív hatását Zsuzsa nagyon fiatalon, 13-14 évesen megtapasztalja, hisz más segítség híján ez teszi elviselhetővé számára a serdülőkorral járó bizonytalanságokat, identitáskeresést.

A szerfogyasztás a szülők részéről egyre erősödik, így ez Zsuzsa számára is „példaképpé” válik: eszerint a szerhasználat megoldás a belső feszültségek elviselésére. Ahogy a szülők számára az alkoholfogyasztás problémamegoldást jelent, úgy Zsuzsa is egyre gyakrabban használja ezt a lehetőséget. Tehát a szülők élettörténete, a család pszichés egészségi állapota, a kudarcba fulladt nevelési próbálkozások egyaránt „segítenek” Zsuzsának, hogy rászakjon az alkoholra, ami már serdülőkorában megkezdődik, és egyre erősödik.

A serdülőkori konfliktusokat szintén a szerfogyasztás segít neki túlélni; tulajdonképpen szinte átlép e fejlődési fázison, hisz már 14-15

éves korában úgy él, mint az akkori tizennyolc évesek.

Zsuzsa nem talál hát más életlehetőséget, mint amit az alkohol mutat számára. S mivel fiatalokorra már halmozott fejlődési hiányosságai vannak, nem meglepő, hogy ezek a párkapcsolatban, a házasságban sem tudnak megoldódni, hanem tovább gyarapodnak.

3. A család határai

Ha az eriksoni pszichoszociális fejlődésmodell nyolc szakaszát nézzük, Pál és Zsuzsa esetében egyaránt meg nem oldott feladatokat látunk. Tulajdonképpen a bizalmatlanság kialakulásától kezdve minden életszakaszban elakadtak. S ezt még tetézte a transzgenerációs teher, hiszen, mint láttuk, a gyermek személyiségének fejlődése nem a születéskor kezdődik, hanem – legkésőbb – a szülők életével: „Amikor az anya kézbe veszi a csecsemőjét, legalább három generáció néz és vetül egymásra ebben a tükrözőedésben.”¹⁰

Így Zsuzsa és Pál komoly feladat előtt álltak, amikor családot alapítottak. Mivel személyes fejlődésükben elakadtak, ez közös életükre is kihatott.

„A családi élet életciklusok mentén fejlődik, változik. Minden életciklusban sajátos feladatokat kell megoldani, és ciklusváltáskor módosítani kell a szabályokat, szerepeket, határokat. Az életciklusváltás időszaka normatív krízisnek tekinthető. Normatív krízisnek azokat a kríziseket tekintjük, amelyek a természetes változás részeként jelennek meg. [...] Amennyiben azonban egy család nem oldja meg egy adott életciklus alapvető feladatait, jelentősen megnehezíti a következő ciklus változásait. Az életciklusokon keresztül elhalasztott változások egy vagy több családtag súlyos tüneteinek vezethetnek.

A család fontos feladata, hogy biztonságot nyújtson tagjai számára. A szabályok, a határok, a kapcsolati minták viszonylagos stabilitása, az egyensúlyra törekvés jelenti az állandóságot, ami a biztonság forrása. Megoldatlan életciklus-feladatok esetén azonban a következő cik-

10 Koltai M. (szerk.): *Család – pszichiátria – terápia*. Budapest, 2003, Medicina Könyvkiadó, 154.

lusban gyakran csak tünet árán fenntartott patológiás egyensúly alakítható ki.

A család működése során tapasztalható szabályok egy jelentős része nem tudatos, korábbi generációk hiedelmeit, értékítéleteit tükrözi. A transzgenerációs hatások feltérképezése éppen ezért fontos része a családok megismerésének. Transzgenerációs hatások alatt a családban generációról generációra átörökített viselkedésmintákat, működésmódokat, hiedelmeket vagy traumákat értjük. Ezen mintázatok alapvető szerepet játszanak a család működésében, s gyakran a patológiás működés hátterében is ilyen jellemzők állnak.¹¹

Hogy a családi szabályok kialakuljanak, a két félnek ismernie kell egymást, illetve legkésőbb a házasság elején különböző interakciókkal kommunikálniuk kell egymással, hogy együtt alakítsák közös életüket. Pál és Zsuzsa esetében két megterhelt múltú ember találkozott. Személyiségük megrekedt, illetve behatárolódott, s emiatt közös életük is sajátosan fejlődött tovább.

„Egy gyermek személyiségfejlődésének iránya a családban dől el. Ahhoz, hogy egészségesen fejlődhessen, érett, szeretni tudó, harmonikus személyiségű szülőkre van szüksége. Azok a szülők, akik maguk is hiányt szenvedtek gyermekkorukban – ha ezzel nem kezdenek időben valamit –, a legnagyobb jóindulatuk mellett is csak nagyon tökéletesen képesek kielégíteni gyermekeik szükségleteit.

Gyerekkori szükségleteik kielégíthetlensége miatti frusztrációjukat a szülők gyakran akaratlanul is a gyermekeiken »verik le«, tudattalanul arra használva őket, hogy igényeiket kielégítsék. Ilyen esetben, ha kialakul is az érzelmi kötődés szülő és gyermeke között, ez akkor is kizsákmányoló kapcsolat, amelyből életfontosságú tulajdonságok hiányoznak, mint például a megbízhatóság, az érzelmek folyamatossága és állandósága.¹²

Sem Pál, sem Zsuzsa nem „dolgoztak” a családi alapokon. Sodródtak a helyzet által rájuk rótt szerepváltásokkal. Zsuzsa maga is így me-

séli el: már kortársai is családot alapítottak, hát neki is eljött az ideje. Képtelen volt belátni, hogy ez milyen megterhelésekkel, felelősségvállalással jár.

Kialakult egyfajta „rend”, egyensúly Pál és Zsuzsa között, s az élet eleinte normalizálódni látszott. Az új helyzethez való adaptáció megkötötte Zsuzsa kicsapongó energiáit. Pál ebben a helyzetben – mivel ő maga sem tanulta meg – nem vett részt a határok kialakításában, s Zsuzsa szüleihez hasonlóan gyakorlatilag „elengedte” Zsuzsát.

A családi szabályozásokban fontos a hatalom kérdése. A tradicionális családmodellekben a hatalom egyértelműen a férfi kezében volt, mára ez – a tágabb társadalmi változások hatására – átalakulni látszik. Pál és Zsuzsa családi életének első fázisában nem tisztázódtak a feladatok és szerepek, a hatalom kérdése, minden a véletlen művének látszott. Mivel egyik fiatal sem vette kézbe a hatalmat, sodródtak. Nem beszéltek a kialakítandó életről – homályos társadalmi konvenciók befolyásolták őket –, s tán ez a kívülről eléjük adott, elmosódott minta volt az egyetlen kapaszkodó, amely viszont hosszú távon nem volt képes megtartani a családi egyensúlyt.

„A párkapcsolat fejlődésének fázisait nagyban befolyásolják az egyén korai fejlődésének mintái. Ezek szintén jó alkalmat biztosítanak a partnereknek arra, hogy különböző módon éljék meg kapcsolataikat, és változtassanak is rajtuk.”¹³ Pál és Zsuzsa történetében felismerhető a múlt befolyása, de épp a múlt terheltsége miatt nem voltak képesek dolgozni a változáson.

Házasságkötésük után egy ideig nyugodtan éltek, ám amikor Zsuzsa áldott állapotba került, ez az egyensúly szükségszerűen megbomlott, mert át kellett volna lépni egy másik családi életciklusba. Zsuzsa ismételten megélte szülei felé a korábbi – különösen az anyjával való – ambivalens kapcsolatot: segítségért fordult volna hozzá, de az anya, egyre elhatalmasodó alkoholizmusa miatt, képtelen volt (ismét) az igazi szükségre figyelni, és Zsuzsa magára maradt.

11 Barát K. – Demetrovics Zs.: Családterápia és szerfüggőség. In Demetrovics Zs. (szerk.): *Az addiktológia alapjai III.* Budapest, 2009, ELTE Eötvös Kiadó, 345. ■ 12 Miller, A.: *A tehetséges gyermek drámája és az igazi én felkutatása.* Budapest, 2002, Osiris Kiadó, 35. ■ 13 Kurimay T. (szerk.): *Családterápia és családkonzultáció.* Budapest, 2004, Coincidencia Kiadó, 160.

Kislányával Zsuzsa – már meglévő zavarai miatt – nem volt képes stabil kapcsolatot kialakítani, s ezzel egyszer s mindenkorra befolyásolta kislánya életét, aki a fizikai szükségletek kielégítésén túl érzelmi biztonságra vágyott volna, de anyja képtelen volt ezt nyújtani neki. Ehelyett ambivalens volt: vagy túlgondozta, vagy magára hagyta. Később először a szüleire hagyta, aztán visszavette. Így Kati megtanulta, hogy nem törődnek vele, ő a szülei érzelmeinek játékszere. A kiszámíthatatlanság, a bizalmatlanság megtapasztalása sokszoros terhet rakott Katira, s ez egész életére kihatott.

„A diszfunkcionális családokban nevelkedő gyerekek személyiségfejlődése szükségszerűen diszharmonikus, kiegyensúlyozatlan. Az alkoholisták gyermekei különösen sok traumát szenvednek el, jelentős veszteségeket élnek át...

A megterhelő hatások feldolgozásához két alapvető feltétel is hiányzik. Az egyik az érett, a traumatikus hatással megbirkózni képes pszichés apparátus, amely a korai életszakaszban még nem állhat rendelkezésre. A másik a stabil, biztonságot adó, szeretetteljes környezet, amely egyengeti az énéjlődés rögös útját, és támaszt jelent a nehézségekkel való megküzdésben. Itt azonban éppen ennek ellenkezőjéről van szó. A családi dinamikában meghatározó, hogy az alkoholista szülő nem képes szülői szerepének betöltésére, a gyermekéről való fizikai és érzelmi gondoskodásra.”¹⁴

Zsuzsa nem volt képes gondozni a kislányt, hol rajongott érte, hol eltaszította, hol odaadta a nagyszülőknek, hol féltékenységében visszavette. Pál – „szokásához” híven – kívül maradt az egészen, csak ritkán lépett kapcsolatba kislányával, s az valószínűleg mindkettejük számára különleges helyzet volt. A hétköznapiak – legalábbis Kati számára – ürességet jelentettek, mert nem kapta meg azt az érzelmileg stabil háttérrel, amelyben egészségesen fejlődhetett volna.

„Bizonyos fokig minden szülő következtelen, ám az alkohol drámaian felerősíti az »ami egyszer jó, az máskor rossz« szindrómáját. A gyerek

sosem tud megfelelni, mivel a jelzések és szabályok gyakran és váratlanul változnak. A szülőknél a kritika az irányítás eszköze, úgyhogy bármit tesz a gyerek, mindig találnak valami bíráltnivalót. Frusztrációjuk a gyereken csapódik le, bajaikért őt teszik meg bűnbaknak. Az alkoholista szülők ezzel az alattomos módszerrel igazolják és vetítik ki a gyerekekre saját alkalmatlanságukat. A gyerekeknek szánt üzenet így szól: »Ha nem rontanál el mindent, anyának nem kellene innia.«”¹⁵

A második terhesség egy ideig ismét „normal” életet biztosított a családnak, ám Zsuzsa a szülés után szinte azonnal munkába állt – s így a kötődésnek a lehetőségét sem adta meg második gyereke számára.

„A strukturális családterápiás irányzat szerint a család egy nyílt, folyamatosan változó rendszer, amely belső szervezeti formát, hierarchiát igényel a működéshez, ami előírja, hogy ki mikor kihez hogyan viszonyuljon, ki hozza meg a döntéseket, és ki vállal értük felelősséget. Ez a családtagok közötti interakciókon keresztül valósul meg. Ezek a tranzakcionális minták hozzák létre a család struktúráját...”¹⁶

A családi rendszerben alrendszerek vannak: a szülők és a gyerekek külön alrendszert képeznek. A strukturális családterápiás elmélet atyja, *Salvador Minuchin* a szülői alrendszer megoldhatatlan konfliktusát látja a gyermeki tünet kialakulásának hátterében: a gyermek bevonódik a konfliktusba. Kati az őt körülvevő ürességben, mert nem számíthatott szüleire, magára maradt. És amikor megszületett húga, a helyzet kényszerítette, hogy olyan felelősséget vállaljon érte, amely tulajdonképpen nem az övé: Hanna anyjává vált. Kati így már kiskorában, az eleve rosszul működő családi dinamikában olyan szerepet vett fel, amellyel támogatni próbálta húgát: igyekezett elérhető lenni számára – szinte anyja helyett anyja lett.

E korai időszakban a személyisége még nem volt elég érett, hogy ekkora felelősséget vállaljon. Az egyetlen pozitív hatás ebben a korban az volt, hogy a nagyszülőknél sokat játszhattak

14 Komáromi É.: Szülői traumatizáció – gyermeki addikció, i. m. 108. ■ 15 Forward, S.: *Mérgező szülők*, i. m. 93. ■ 16 Koltai M. (szerk.): *Család-pszichológia-terápia*, i. m. 130.

együtt. S bár tőlük sem kaptak érzelmi biztonságot, a tény, hogy volt lehetőségük a játékra, később védő tényező volt az életükben.

„Minden család megteremti a saját egyensúlyát, hogy valamilyen stabilitást alakítson ki. Amíg a családtagok ismerős és kiszámítható módon viselkednek, az egyensúly fennmarad. Az egyensúly szó nyugalmat és rendet jelent. A mérgező családi rendszerben azonban az egyensúly fennmaradása olyan, mint egy kényes kötéltáncmutatvány. Az ilyen családokban káosz uralkodik, a családtagok csak ebbe kapaszkodhatnak. Minden mérgező viselkedés azt szolgálja, hogy fennmaradjon a törekeny családi egyensúly. Sőt valójában a mérgező szülők gyakran a káosz fokozásával kompenzálják az egyensúly felborulását.”¹⁷

A szülők alkoholizmusa fokozódott. Eleinte a hétvégi italozás volt jelen, de az „alkoholista karrier” nem állt meg itt. A gyerekek születése egy ideig ugyan feltartóztatta a leépülést, Zsuzsa átmenetileg abba is hagyta az alkoholfogyasztást. Viszont a második gyerek születése után, az újabb felelősségvállalás elől újra az italba menekült. Ekkor drasztikusan megváltozott az italozás formája. Egyre többet ivott – s már nemcsak hétvégén, egyre gyakrabban és egyre többet otthon is. A család baráti köre megváltozott – már nem a bulizós, hangulatos, felszabadult társaság, sokkal inkább a leépülőben lévő, kifejezetten függő emberek maradtak meg mellettük. A kialakult függőség bemerevítette Zsuzsa és Pál határait, és képtelenek voltak alkalmazkodni a megváltozott helyzethez, a családi rendszer egyre zártabbá vált, hisz nem élt a visszacsatolási lehetőségekkel. „A kémiai szerek [jelen esetben az alkohol] által nyújtott mesterseges örömök, kielégülések eltávolítanak, elszigetelnek a valóságtól. Évek, esetleg évtizedek esnek ki úgy a fogyasztó életéből, hogy kizárólag a droggal összefüggő tevékenységek, kapcsolatok uralják őket. Hiányzik vagy jelentéktelen méretűre zsugorodik a munka, a tanulás, az önképzés bármely formája, a szabadidő konstruktív eltöltése. Leépülnek az egészséges, szemé-

lyiséget fejlesztő kötődések. Nincsenek, nem lehetnek olyan feladatok, kihívások, próbák, amelyek kreatív megoldása növeli az önbizalmat, gazdagítja az egyén megküzdő repertoárját. Így a személyiségfejlődésben – amely optimális esetben egész életünkben folyamatos – stagnálás vagy visszafejlődés tapasztalható.”¹⁸

A rendszerváltás többszörösen megrázta a családot. A munkahelyek veszélybe kerülése, a külső bizonytalanság egyre nagyobb teherként nehezedett a szülők vállára, akik egyre inkább alkohalmámorba menekültek a felelősségvállalás elől. Zsuzsa esetében a munkahely váltása, majd elvesztése és az ezzel járó státuszvesztés újabb ok lett a még több ivásra.

A fokozott alkoholfogyasztásnak természetesen több káros következménye lett. Egyre érezhetőbbé vált a család anyagi bizonytalansága, az eladósodás, amely lakásuk elvesztésében csúcsosodott ki. Zsuzsa képtelen volt részt vállalni a felelősségből, egyre tovább tartó alkohalmámorában szinte fel sem fogta, mi történik körülötte. Az alkohol segített neki, hogy megmaradjon maga gyártotta mesevilágában.

A megrendült anyagi biztonság Pált újra előtérbe állította. A maga módján megpróbált felelősséget vállalni. Mivel ő sem volt képes egyedül megbirkózni a problémákkal, szinte beemelte a zsenge korú Katit a szülői rendszerbe, s vele osztotta meg az anyagi felelősséget is. Ez a *parentifikáció*, az úgynevezett szülőstítés jelensége.

„A szülők [ilyenkor] a gyermeket felnőtt, a korukra, kapcsolati és helyzeti lehetőségeikre való tekintet nélkül szülői szereppel, tulajdonosságokkal ruházzák fel. Ennek egyik funkcionális célja, hogy a gyermek ennek segítségével megakadályozza a szülők szembenézését a saját szülei vagy házastársuk elvesztéséhez társuló féltretekkel, vagy a tényleges elvesztésük kapcsán felmerülő veszteségükkel.”¹⁹

Pál nem volt képes szembenézni rosszul működő családjával, hisz ez óriási veszteséget jelentett volna számára, így Kati segítségét kérte – természetesen tudattalanul. Kati a családi

17 Forward, S.: *Mérgező szülők*, i. m. 187. ■ 18 Komáromi Éva in Rácz J. és mtsai: *A droggézésről őszintén*. Budapest, 2000, B+V Kiadó, 87. ■ 19 Koltai M. (szerk.): *Család – pszichiátria – terápia*, i. m. 204.

rendszert, annak működését védte azáltal, hogy Pál mellett „házastársat” játszott, hogy Hanna mellett anyává vált, és a családban nagyon korán túl nagy felelősséget vállalt. Paradox módon e túlzott felelősségvállalás segítette, hogy túléljen, s megbirkózzon életfeladataival.

Kati gyerekkorában úgy érezte, szülei miatta isznak, miatta van gond, büntudattal küszködött. Ez az érzés arra ösztönözte, hogy állandóan azt keresse, mit tehetne jobban, hogy végre észrevegyék a szülők, hogy nem kell inniuk.

A büntudat jellemző az alkoholizmusra – a betegre és környezetére egyaránt. A diszfunkcionális családban a büntudatot mindannyian érzik – s a maguk módján mindannyian „tesznek” is megszüntetése érdekében: az alkoholfüggők isznak, hogy elfelejtsék, hogy szégyellik magukat, hogy elfelejtsék a „bünt”. Kati, a rosszul működő család egyik szereplője, a „tettek embere”, a megmentő lett: állandóan tenni igyekezett, hogy oldja a büntudat kínzó érzését. Kati és családja életében ez a hamis büntudat hatott, s elvakította őket, hogy ne találkozzanak az igazi büntudattal, amely változást is eredményezhetett volna, míg a hamis büntudat mókuserékben tartotta őket.

A büntudathoz társult a szégyen is. A „bünt” szégyellni, takargatni „kell”. Egy elferdült vallásértelmezés és egy gonosz istenkép hat itt, mely szerint a „bűnös” „rossz” és szégyellnivaló. Kati rossznak, bűnösnek élte meg családját, s ezért el kellett rejtenie. A környezet sajnos igen gyakran a hozzátartozókra terheli a felelősséget: „Ha jobban vigyáznál anyádra, nem jutna italhoz”, stb. Így Kati is kénytelen-kelletlen megtanulta, hogy az a „legjobb” megoldás, ha elrejt, ami otthon van, mert úgysem érti meg senki. Igazából magához sem engedte közel a tehetetlenség érzését; tettekbe menekült, s így alakult ki túlzott felelősségvállalása, amit aztán élete más területein is alkalmazott, s ami bizonyos mértékben protektív tényezővé is vált az életében. De ehhez el kellett rejtenie s mindenáron meg kellett mentenie családját. Nem lehet, nem szabad megmutatni a valóságot (ahogy belső, szenvedő énje is rejtve maradt – s

egy hamis én fejlődött ki benne). „A szégyen, ami a korlátok egészséges jele kellene, hogy legyen, letaglózó állapotá, ha úgy tetszik, identitássá válik. Ha egyszer valakit megmérgezett a szégyen, elveszíti kapcsolatát hiteles lényével. Ezután az elveszett igazi lényé után állandó gyász következik. [...] Minden egyes érzésünket megköti a szégyen, úgyszólván amikor csak dühöt, kint, félelmet vagy éppen örömet érzünk, egyúttal szégyenkezünk is. [...] Az ember elfául, ha érzéseit megköti a szégyen.”²⁰

Kati számára az iskola maradt a menekülési útvonal. Ez a védő tényező segített neki, hogy fejlődjön, s ne záródjon be a rosszul működő rendszerbe. Bár a család az idő múlásával egyre lejjebb csúszott a társadalmi ranglétrán, s ez egyre inkább megterhelte a két lányt, ők állták a sarat. Feltehetően a korán megtanult felelősségvállalás segített nekik ebben. Teljesítménnyel próbálták kompenzálni a családi hiányosságokat, ezzel szinte igyekeztek kikövetelni maguknak az alapvetően, teljesítménytől függetlenül is kijáró tiszteletet. S bár ez is egy játszma, a gyerekek esetében örömforrás is volt (a sok új megtanulnivaló kihívás és csoda volt), és lehetőséget adott a továbbfejlődésre, a továbblépésre.

Ez a kapu maradt nyitva mindkét lány előtt: tudták, csak tanulással, teljesítménnyel képesek megváltoztatni a családi sorsot. Ezzel esetükben tulajdonképpen „szerváltás” történt: a szülők alkoholizálásmintáját nem vitték tovább, de a teljesítményre fókuszálás a munkához való egészségtelen viszony és a teljesítménykényszer felé sodorta őket.

4. Határok felnőttkorban

A két lány – miután otthon egyre inkább kimerültek a játszmákban, és egyre kilátástalanabb lett a helyzetük – kiutat kerestek: ha elég jól tanulnak, ösztöndíjas helyre jutnak be az egyetemre, s megvalósulhat álmuk, elkerülhetnek a kisváros pletykás és a családi történettel egyre megterheltebb, zárt légköréből. Ezen a ponton Kati a hasítás-elfojtás tipikus „áldozata” lett,

20 Bradshaw, J.: *Vissza önmagunkhoz: a bennünk élő gyermek felfedezése*. Budapest, 1990, Hunga-Print Nyomda és Kiadó, 97.

hiszen azt gondolta, ha nincs otthon, megszűnik a probléma.

„Mi történik akkor, ha az anya nem képes arra, hogy segítsen gyermekén? Mi történik, ha – mint oly gyakran megesik – nemcsak hogy nem képes arra, hogy gyermeke kívánalmait kitalálja és teljesítse, hanem maga is szükségét szenved? Akkor tudattalanul, gyermeke felhasználásával arra törekszik, hogy a saját igényeit elégítse ki. Mindez nem zárja ki az érzelmi kötődést. Ám ebből a kizsákmányoló kapcsolatból életfontosságú tulajdonságok hiányoznak, mint például a megbízhatóság, az érzelmek folyamatossága és állandósága, s mindenekelőtt hiányzik annak lehetősége, hogy a gyermek saját érzéseit, érzelmeit átélhesse. A gyermek olyasmit fejleszt ki magában, amire az anyának van szüksége, s ami az adott pillanatban megmenti az életét (azaz biztosítja az anya vagy az apa »szeretetét«), ám egész életen át megakadályozza abban, hogy saját maga lehessen. Ilyen esetben a gyermek természetes, életkorának megfelelő igényei nem tudnak integrálódni, hanem hasadtan vagy elfojtottan léteznek.”²¹

A fizikai távolság segít, hogy elhiggye ezt az illúziót, hisz nem kell naponta szembesülnie szülei életével, s ezzel a maga számára „megszünteti” ezt a történetet. Kati hasít: úgy tesz, mintha számára megszűntek volna a szülei – nem vesz tudomást róluk, viszont időnként mégis visszaesik a megmentő szerepébe, s megpróbál megfelelni – ha távolról s enyhén megváltozott formában is – az apja által elvárt „társzerepnek”, az otthoni helytállásnak.

Kati a tanulás terén elért eredményeivel, az adódó lehetőségekben kibontakozik. Az otthon kilátástalan küzdelmétől eltávolodva felszabaduló energiáit a tanulásra, a teljesítményre összpontosítja. Persze azért az anyagi terhek továbbra is ott vannak a vállán, hisz tudja, hogy egyáltalán nem számíthat családjá segítségére. Mégis, a tény, hogy nem kell nap mint nap látnia alkoholmámorban úszó anyját, s nem kell ellátnia a háztartás feladatait, könnyebbé teszi életét. Egyetlen gondja otthon hagyott hűga

marad, akit minden módon megpróbál támogatni, segíteni, hogy kitartson, hogy tanulmányi eredményei megfelelők legyenek, és ő is elmenekülhessen a családi légkörből.

Kati a családi történet nyomására kénytelen hamis ént kifejleszteni magában, s ez nem engedi, hogy átélje igazi érzéseit. „Akikkel gyerekkorukban rosszul bántak, azokat nem lephetik meg érzések, csak olyan érzéseket engedhetnek kibontakozni, amelyeket benső cenzoruk – szülei öröksége – megenged és jóváhagy. Ennek a kontrollnak depresszióval, belső ürességérzéssel kell megfizetniük az árát. Az igazi én nem tud kommunikálni, mert tudattalan, és ezért fejletlen állapotban mintegy belső fogságban marad.”²²

A két lány tudja, hogy szülei alkoholfüggők, viszont még nem képesek felmérni azt a kárt, amelyet ez a családi történet okozott bennük. Egyelőre ott tartanak, hogy a fizikai távolsággal „megszüntethetik” a múltat. Időbe telik, míg előbb Kati, majd Hanna is ráébred, hogy a múlt feldolgozása elengedhetetlenül szükséges, hogy megtörjék az otthonról hozott rossz magatartási mintákat, és kilépjenek az ördögi körből. Egyelőre tudatos szinten zajlanak az események, miközben a múltban átélt érzelmeket a tagadás ereje köti gúzsba. Egyik lány sem elég érett még ahhoz, nincs annyi énjereje, hogy szembenézzen az elfojtott érzelmi szükségletekkel. „A tagadás nyújtotta megkönnyebbülés a legjobb esetben is csak átmeneti, és ezért magas árat fizetünk. A tagadás segítségével fojtjuk vissza forrongó érzelmeinket. Minél tovább tesszük ezt, annál inkább fokozódik bennünk az érzelmi feszültség.”²³

5. Új élet küszöbén?

Új ez az „új élet” – vagy a múlt megismétlése? „Egy olyan család esetében, ahol állandó gond valamely szülő mértékvesztő italozása vagy narkózása, a megszülető gyermekek szerepe szinte előre kijelölt.”²⁴ A gyermek – aszerint, hogy milyen stratégiát választ a családi egyen-

21 Miller, A.: *A tehetséges gyermek drámája*, i. m. 35. ■ 22 Uo. 23. ■ 23 Forward, S.: *Mérgező szülők*, i. m. 27. ■ 24 Kelemen G.: *Szenvedélybetegség, család, pszichoterápia*. Pécs, 2001, Pro Pannónia, 45.

súly fenntartása érdekében – lehet Hős, Bűnbak, Elveszett Gyermeke vagy Bohóc. A fentiek tükrében nyilvánvalónak látszik, hogy ebben a családban az idősebb testvér, Kati a Hős szerepét vállalta magára, Hanna pedig önjelölt Bűnbak lett.

„Az alkoholista családok »hőse« leggyakrabban a legidősebb gyermek, aki valamilyen erőn felüli, heroikus teljesítmény segítségével (tanulás, korai munkavállalás, kisebb testvérekről való gondoskodás, szülő partnere) próbál helyállni – mások helyett is. A szülők büszkesége ő, aki láttán megnyugvást érezhetnek. Sikerei mintegy visszaigazolást jelentenek számukra arról, hogy mégiscsak jól csinálták, hogy mégsem bennük van a hiba. A »hős« meghatározó érzelme a – bűn nélküli – büntudat, ami jóvátételre indítja. Hősiessége végigkísérheti egész életén át, hogy büntudatától szabaduljon, mindig kényszeres túlteljesítéssel kell dolgoznia. Előszeregettel választ mások segítéséről, gyámolításáról szóló pályát vagy párkapcsolatában ilyen típusú partnert.”²⁵

Kati egyértelműen Hős, viszont időnként a Bohóc ruhájába is belebújik. „A »bohóc« bájos, aranyos, szerethető gyerek, aki felvidítja, megörvendeztet a családtagokat. Viselkedésének háttérben görcsös félelem áll. Ha nem elég sikeres mások szórakoztatásában, a gondok nyomasztóbbnak tűnnek, és a család egyensúlya felborulhat. A »bohóc« infantilizmusa mögött sem fejlődik ki, bontakozik ki a valódi személyiség, hiszen erre nincs mód.”²⁶

A családban Hanna szintén több szerepet is eljátszik: egyrészt ő a Bűnbak, aki nem szalad haza megmenteni az anyát, nem vállal felelősséget az apa mellett. Egyelőre nem látszik a szerepért fizetett ár, az önpusztítás (hacsak nem elég önpusztítás az, hogy lemond személyiségének elevenségéről, az érzések megéléséről, s csak „fejben” funkcionál), viszont az állandó sértettség mint motiváló érzés jelen van életében. Másrészt ő az „elveszett gyermek”, aki magányos, szinte észrevétlen, nem igényel figyelmet, s így tehermentesíti a szülőket, menekülve a számára megterhelő helyzetek elől.

Katira odafigyel, ám szüleivel szinte nincs is kapcsolata.

Bár a szakirodalom nem tér ki arra, mi történik egy szenvedélybeteg családban a testvérek között, illetve a testvérkapcsolat által milyen sérülések „születnek” a személyiségen belül, említésre méltónak találok a két lány kapcsolatát. A tény, hogy Kati és Hanna a szülők hiányosságai miatt létrejött nehéz helyzetben – az egyensúly őrzése érdekében – kénytelen bizonyos szerepeket felvenni, lehetetlenné teszi a „testvérharcot” – legalábbis egyelőre. Nem adatik meg az a biztonságos érzelmi közeg, amelyben a testvérkapcsolat által is kereshetik identitásukat, s egymás előtt is vállalhatják magukat, feladva a kétségbeesett próbálkozást a hatalom és a szeretet kikényszerítésével. Rejtetten ugyan, de ott van a két lány között a felvett szerepekből adódó feszültséggel járó minősítés: a Hős mindig jó, a Bűnbak mindig rossz. A két lány pedig észrevétlenül – és sokszor egymás ellen is – tulajdonképpen a szülői szeretet megszerzéséért harcol.

A lányok szakmaválasztása sem a véletlen műve. Hanna közgazdaságtant tanul – s a teljesítményt, a külső látszatot, illetve a pénz világát tekinti értéknek. Az élet érzelmi dimenzióját nem engedi közel magához – ez érthető, hiszen a családtörténet, a szülőkkel való kapcsolat erre a sorsra készítette elő. Már az egyetemi évek alatt – a tanulmányok mellett – dolgozni kezdett, hogy anyagi körülményei jobbak legyenek. Ez a hozzáállás őt is, mint Katit, a munkafüggőség, a teljesítménykényszer felé sodorja.

Kati tipikus Hős – segítőszakmát választ: szociális munkás lesz. *Alice Miller* ezt a jelenséget részletesen bemutatja: ahogyan a hamis ént kifejlesztett ember segítőszakmát választ, mert belső kényszerei miatt így akarja tovább működtetni a tanult mintát. „Nem meglepő, ha a terapeutát mélyen elfojtott szükségletei arra ösztökélik, hogy egy gyengébb teremést használjon, s helyezzen az elérhetetlen szülők helyébe. Ez a legkönnyebben a saját gyermekekkel, az alárendeltekkel és a betegekkel történik meg, akik olykor gyermekként függenek a terapeutá-

25 Komáromi É.: Szülői traumatizáció – gyermeki addikció, i. m. 108. ■ 26 Uo. 109.

tól.²⁷ Kati, miután otthon a családi helyzet miatt korán megtanult felelősséget vállalni, és a családi rendszer (patológiás) működtetése érdekében „segített” szüleinek, későbbi élete folyamán is megmaradt a segítőszerepben.

A családban van két esemény, amely az esetleírás szempontjából fontos, viszont szakmai szempontból nézve legalábbis egyelőre nem eredményezett lényeges változást a család életében: Pál józanodása, illetve, hogy később Zsuzsa is próbálkozott ezzel.

Pál egy különös élmény hatására ugyan tartósan is meg tudja őrizni józanágát, viszont belül tulajdonképpen nem változik. Megmarad a belső elzárkózásban. Senkivel nem beszél élményéről, mintha csak a halálgondolat (vagy halálfélelem?) segítene neki az ital elkerülésében. A család működésmódja nem változik. Mivel az alkoholfüggőség az egész családot mint rendszert érinti, ha egy családtag valóban meggyógyul (azaz belül is a változás útjára lép, s nemcsak a tünet szűnik meg), az az egész rendszerre hat, s általában ellenállást vált ki a tagokból, akik – nem lévén más eszközük, s más működést nem ismervén – a régi homeosztázist igyekeznek fenntartani. Pál józanodása nincs ilyen hatással a családra. Zsuzsa ugyanúgy iszik tovább, csak Katinak jelent némi könnyebbséget, hogy nem kell „annyira” aggódnia a szüleiért.

Kati – a megszerzett ismeretek alapján – másképp próbál hatni anyjára, máshogyan próbálkozik a beszélgetéssel, mint eddig: abba hagyja a szemrehányás-áradatot, tényszerűben tud beszélni a betegségről, éppen azért, mert eljutott odáig, hogy az alkoholfüggőség nem morális kérdés, hanem betegség. Az anyjával való beszélgetés eredményes lesz: Zsuzsa – egy szakember hatására – kezelésre jelentkezik, s „elvonókúrán” vesz részt. Az már az ellátórendszer hiányosságai, hogy sem a kórház és az ott kapott segítség, sem az említett szakember nem képes (legalábbis egyelőre) tartós józanságra segíteni Zsuzsát. A családi dinamikát tekintve – Zsuzsa józansága ellenére – még megvan a rosszul működő rendszer. De tény,

hogy Pál józansága és Zsuzsa józanságkísérletei már lehetőséget adnak a hatékony segítőmunkára: a múlt feldolgozására és a józan élet alapjainak megteremtésére.

Csak hogy Kati még nem szabad a múltjától, s ezért tulajdonképpen játszmat működtet továbbra is – most már ismeretekkel felvértezve. Bár ismeri a veszélyeket, amelyeket a szakma rejt, és az idő múlásával továbbképzéseken is részt vesz, a belül, érzelmi szinten lejátszódo játszmatokat még képtelen tudomásul venni, mert életének ezt a dimenzióját nem engedi közel magához. Így a szakmai segítség még egyelőre játszma lesz, amely megmutatkozik abban, ahogyan gyakran jelen van a munkájában. Már az egyetemi évek alatt is mindenkinek rendelkezésére állt, képtelen volt visszautasítani a segítségkérést, s így erején felül teljesített. Ez ugyanígy zajlik a munkahelyén is; ráadásul a civilszervezet működéséből éppen ez hiányzott: egy önfeláldozó, mindig rendelkezésre álló és maximálisan megbízható szakember. E magatartásmódban nyilvánvalóvá válik a kényszeres segítség – az úgynevezett segítőszindróma –, illetve a munkafüggőség kialakulásának veszélye.

„A segítőszindrómában szenvedő a gyermekkorában ráosztott családi szereppel azonosul, amikor másokat kényszeresen támogat. Hivatására önbecsülésének megszerzéséhez, megoldatlan konfliktusainak elfojtásához, személyiségének összetartásához van szüksége. A segítség árca mögött tehát önsegítő tendenciák rejlenek. [...] A kényszeres segítség addiktív magatartásként definiálható, amely nem egyszerűen önfeláldozás és önmegtagadás, hanem a szelíd felszín alatt a másikkal való visszaélés mintája rejtőzik. A kényszeres segítőnek saját pszichés problémái (belső üresség, csekély frusztrációtüre, hangulatszabályozás zavara, sebezhetőség, manipulatív készenlét) miatt szüksége van a kényszeres szerfogyasztóval való foglalkozásra, aki ugyanúgy beteg, mint ő. Mindkét élet középpontjába a két személy által fenntartott patológiás kapcsolat kerül, amelyben – ebben a körben maradván – elképzelhetetlen a pozitív változás. Így fonódik össze a »szükségem van rá,

27 Miller, A.: *A tehetséges gyermek drámája*, i. m. 25.

hogy helyrehozzanak» és a »szükségem van rá, hogy szükség legyen rám« alapállás.”²⁸

Katinak jót tesz, amikor segít – jobban érzi magát a sikertől, attól, hogy valaki jobban lett beavatkozása, segítsége nyomán. Ahogy Kati használja szakmáját, az túllép a jól elvégzett munka feletti örömről: neki a szorongása csökken, ha jól teljesített. Úgy érzi, ha nincs ott, ahol segítségre van szükség – az ő segítségére – akkor összedől a világ. Ezt a játszmát működteti tovább a családban is: édesanyját még mindig meg akarja menteni (a szenvedélybetegségről szerzett ismeretek mögött is kifejezetten ez a motiváció látszik), a húgát istápolja, a barátai rendelkezésére áll, a munkában maximálisan teljesít, kliensei és felettesei számára állandóan elérhetővé teszi magát (szinte feletteseit is ő „menti meg” – hisz mindig szükség van rá a rendszerben). „A veszteség élményének átélése elleni védekezésnek [...] módja lehet az a kényszeres szükséglet, hogy örökösen gondoskodjunk más emberekről. Ahelyett, hogy átéljünk a fájdalmat, azokon segítünk, akiknek fáj valami. Jó szándékú segítségünkkel enyhítjük önmön régies-régi tehetetlenségünket, és azonosulhatunk azzal, akiről gondoskodunk.”²⁹

A másik veszély Kati számára a munkafüggőség. A munkahelyén szükség van olyan emberre, aki kihasználható, aki rendelkezésre áll, s Kati nem ismeri fel időben a veszélyt – szinte belesimul e rosszul működő rendszerbe. A munkához való viszonya az utóbbi öt év folyamán nagyot változott. Eleinte élvezte, jutott ideje személyes időtöltésre, barátokra, hobbiira. Csakhogy a munka egyre több lett, s mert Kati abszolút megbízható munkatárs, egyre több felelősséget helyeznek rá, amit ő öntudatlanul át is vesz. Eleinte – jó kommunikációs képességeinek köszönhetően – jó a munkakapcsolata kollégáival, idővel, amikor vezető funkcióba kerül, ez a kapcsolat megromlik, s megjelennek olyan szereplők, akikkel nem tud együttműködni, s emiatt folyton frusztrálódik. A munka mennyiségének növekedésével együtt nő a felelőssége is; egyre többet dolgozik otthon is, illetve egyre

inkább nyomasztja az az érzés, hogy nem végzett el mindent, s nem felel meg az elvárásoknak, amelyeket, úgy véli, a felettesei támasztanak vele szemben. Így ők is részesévé válnak egy játszmának, amelyből nehéz kiszállni. Kati számára a munka élvezete csökken, szorongása pedig nő. Egyre inkább érzi: elérkezett határaihoz.

„A munkafüggő személy az átlagnál jóval többet dolgozik, amire viszont nem külső tényezők (például munkahelyi nyomás, előírt feladatok mennyisége, rossz anyagi körülmények stb.), hanem belülről jövő – azonban nem a munka élvezetével kapcsolatos – késztetések vezérlik. Magas szorongás és belső feszültség jellemzi, amit munkavégzéssel próbál csillapítani. Kényszeres dolgozó, aki mindenben a tökéletességre törekszik, s emellett nagymértékben vágyik a kontrollra, hatalomra. Úgy véli, rajta kívül senki más nem tudja az adott feladatot elvégezni, ezért nagyon rosszul kommunikál munkatársaival, akikkel nem képes együttműködni. Nem tud semmilyen feladatot átadni, megosztani, a munkában másokkal kooperálni. Munkaidőn kívül is folyton a munkán jár az esze, fejben akkor is dolgozik, ha fizikailag ebben akadályozva van. Nem képes tehát nem dolgozni anélkül, hogy ne szorongana, ne lenne büntudata amiatt, hogy valami fontos munkát nem végez el. Környezetével szemben türelmetlen és ingerült, másoktól is a legmagasabb teljesítményt várja el, mint ahogy önmagától is. Folyamatos rohanásban van, rendszeresen egyszerre több dolgot végez egy időben.”³⁰

Bár Kati úgy érzi, mindent megpróbál beleadni, hogy maximálisan teljesítsen, egyre eredménytelenebb, magányosabb és frusztráltabb. „Az alkoholista családokban élő gyerekek kiszámíthatatlan és változékony körülmények és személyiségek között kénytelenek élni. Ezért felnőttkorukra gyakran leküzdhetetlen igény alakul ki bennük, hogy életükben mindent és mindenkit ők irányítsanak. A kontrollkényszer viszont leggyakrabban a visszautasítást váltja ki – épp, amitől a legjobban rettegett. A sors iróniája, hogy éppen azok a mechanizmusok okozzák

28 Komáromi É.: Segítői játszmák az addiktológia területén. In Demetrovics Zs. (szerk.): *Az addiktológia alapjai III.* Budapest, 2009, ELTE Eötvös Kiadó, 300–301. ■ 29 Viorst, J.: *Szükséges veszteségeink*, i. m. 26. ■ 30 Kun B. – Demetrovics Zs.: *Munkafüggőség*. In Demetrovics Zs. (szerk.): *Az addiktológia alapjai IV.* Budapest, 2010, ELTE Eötvös Kiadó, 307–328.

a felnőttkori magányosságot, amelyekkel gyerekkorában védekezett a magány ellen.”³¹

Kati életének fontos dimenziója párkapcsolata. Gáborral még az egyetemi évek alatt ismerkedtek meg, s ez azt is jelenti, hogy többnyire a lány megy Gáborhoz, tehát nem Kati családi drámája színterén zajlik az ismerkedés, s ez biztonságot ad – legalábbis az elején – Katinak, hogy megismerje Gábort, s titkát csak később osztja meg vele. Kati „vallomását” követi Gáboré, hisz Gábornak is terhelt a múltja. Mögötte is alkoholista apa áll, és kodependens anya, aki az egész családot kontrollálja, s a helyzet Gábort (és később a hűgát is) menekülésre készíti otthonról. „Szerencsés” találkozás zajlik le: Kati és Gábor is a terhes családi múlt elől menekülnek, s feltehetőleg azt gondolják, azáltal, hogy távol tartják magukat a helyzettől, megszűnik e múlt. Gábor esetében „sikeresebbnek” tűnik ez a magatartás, tehát nem derül ki, mennyire befolyásolja életét, illetve párkapcsolatát a múlt. Viszont Kati vissza-visszaesik. Nem tudja megtartani a távolságot. Újra és újra hazamegy vagy -telefonál – nem képes annyira kategorikus távolságtartásra, mint Gábor. A párkapcsolat az idő múlásával alakul, mélyül. Eleinte, a tanulmányok befejeződésével „csak” együttélés van (még ha ezt álcázzák is – s mindketten hazugságban élnek), de ez nemsokára házasságkötést is magával hoz. Ezek alapján persze nem lehet következtetést levonni a kapcsolat minőségéről, s erről kevés adat áll rendelkezésre. Kati megemlíti, hogy sok barátjuk van, s e kapcsolatokat ápolják is. Ezenkívül időt szánnak közös hobbira, Gábor romantikus és udvarol Katinak (nem csak a kapcsolat első esztendeiben), sok közös filmnézés estéjük van, közös érdeklődési körük a tanulás is, a közgazdaságtan. Mindezek azt sugallnák, mögöttük minőségi párkapcsolat húzódik, s lehet, hogy eleinte így is van. Idővel azonban változik a kép. Kölcsönt vesznek fel, házat vásárolnak, s ez terheket ró a kapcsolatra: Gábor sokkal többet dolgozik, mint addig, s ennek értelemszerűen az a következménye, hogy kevesebb időt tudnak együtt tölteni. Ez ugyanakkor Gábornak a munkával való kiegyensúlyozatlan

viszonyára is utal. Kati e téren is felelősséget érez, s megpróbálja minden erejével támogatni Gábort. Ám többi terhe (ritkuló, de még meglévő „megmentő akciói” a szülei felé, Hannára és a nagyszülőkre való odafigyelés, a munkahellyel járó egyre nagyobb felelősségek és terhek) visszahatnak a kapcsolatra is. Kati szinte büntudattal meséli el, hogy Gábornak nem mer beszélni arról, ami foglalkoztatja, mert fél, hogy leterheli. Ismeri férjét annyira, hogy tudja, a maximum, amit Gábor e téren nyújtani tud neki: a meghallgatás, de ezt inkább értetlenség és távolságtartás jellemzi, mert ha Gábor Kati érzelmeit, megéléseit közel engedné magához, a magáéival is foglalkoznia kellene. S erre képtelen. „Mivel az alkoholista szülők gyerekei első és legmeghatározóbb kapcsolatukban azt tanulták, hogy azok, akiket szeretnek, bántják őket, és félelmetesen kiszámíthatatlanok, a legtöbben rettegnek attól, hogy egy másik emberhez közel kerüljenek. Egy felnőtt kapcsolat sikeres működése, legyen az barátság vagy szerelem, jelentős mérvű kiszolgáltatottságot, bizalmat és nyíltságot követel meg – éppen azokat a dolgokat, amelyeket az alkoholista család szétzúz. Ebből következően az alkoholista család gyermekei közül sokan olyan emberekhez vonzódnak, akik saját belső konfliktusaik miatt érzelmileg elérhetetlenek. Ezáltal a felnőtt gyerek kialakíthatja magának a kapcsolat illúzióját, anélkül, hogy szembesülne az igazi intimitástól való rettegésével.”³²

Kati valószínűleg emiatt megpróbálja más módon „lerendezni” mindezt: a legjobb barát-nőjével beszél belső dolgairól, viszont ez sem lényegi segítség, inkább érzelmi ventilálás. Így a párkapcsolat veszélybe kerül.

A SZABADSÁG LEHETŐSÉGE

Mint láttuk, Kati mögött halmozottan diszfunkcionális család áll, s emiatt sok magával hozott sérüléssel kell szembesülnie. A kora gyermekkori bizalmatlanság és kötődéshiány meghatározza életét. A kiskorában megtanult felelősségvállalás kihatott szakmaválasztására és szakmá-

31 Forward, S.: *Mérgező szülők*, i. m. 97. ■ 32 Uo. 90.

jának gyakorlási módjára, valamint munkahelyi elköteleződésére, és ez természetesen párkapcsolatát is meghatározza.

Mindezek után hajlamosak lennénk Katit áldozatnak tekinteni: családja határozta meg, határozta be, illetve szülei (s előttük még ki tudja, hány generáció) miatt alakult így az élete.

Kati – a továbbképzések önismereti hatásának eredményeként – egyre inkább érzi, hogy sarokba szorult, egyre inkább elhatalmasodik rajta, amit egész életében kétségbeesetten megpróbált távol tartani magától: hogy szembesülnie kell érzéseivel. Helyzete egyre tarthatatlabb: habár mindenhol maximálisan igyekszik megfelelni, s minden oka meglenne az örömré, nem tud lazítani, egyre szorongóbbá, kétségbeesettebbé válik, mígnem elkerülhetetlenné válik a kérdés: mi történik velem? Meg szeretné érteni működésmódját, hogy kiutat találjon. Éppen ez a szorult helyzet készíti, hogy szembesüljön magával, s itt megfordul az egész: már nem szenvedő áldozat, hanem sorsát (behatároltságát, meghatározottságát) vállaló és az életét felelősen alakító lény.

Ezt meg is tudja fogalmazni: úgy érzi, egy szakadék szélén táncol, s egyértelmű, hogy segítségre van szüksége. Belátja, hogy ha egészségesen akar élni, szembe kell néznie elfojtott érzéseivel, és változnia kell, különben nem biztos, hogy talál visszautat. Meg kell találnia igazi énjét, határait. Ráébredt arra, hogy ezeket nem érzékeli, és változtatnia kell életén. A változtatás azt jelenti, hogy a felismerések mentén lépéseket is tesz, hozzájárulva, hogy élete megváltozzon.

A változtatás változást hoz magával. A kettő között abban látom a különbséget, hogy míg az egyik folyamatban aktív lehetek (változtatás), addig a változás történik velem, bennem – ha akarom, ha nem. Mindig változunk, ez az élettel együtt járó folyamat. Az, hogy miként befolyásolom e folyamatot, felismerem-e a lehetőséget, hogy hol vannak a pontok, ahol felelősen viszonyulok e belül zajló folyamathoz, már más kérdés. Természetesen vannak változási folyamatok, amelyeket nem vagy csak kevésbé lehet

befolyásolni. Bizonyos változási folyamatok lezajlásához sok türelem szükséges, mert olyan dimenzióban történnek, hogy nem lehet, de nem is szabad siettetni őket. De nem lehet s nem szabad eltekinteni az egyéni felelősségtől sem: felelős vagyok magamért, azért, ahogyan alakítom az életemet. Kati felismerte felelősségét – és változtatni akar, hogy változhasson.

„A függőség ellentéte nem a függetlenség (amit mi, gyarló lények a maga teljességében úgysem érhetünk el soha), hanem sokkal inkább az *identitás*. Az identitás ahhoz a belső nemességhez való hűség, amit énünk mélyén őrzünk.”³³

I. A változás feladatai

Három fontos pont van Kati életében, amelynek nyomán elindulhat, hogy megtalálja igazi énjét:

A személyes múlt megértése, feldolgozása terápia által. „Ahogy többször tapasztaljuk, hogy az erőteljes kora gyermekkori érzések áttörése, melyet főként a meg nem értés színez, fel tud oldani egy hosszabb depressziós hangulatot, úgy változik meg az idők során viszonyulásunk nem kívánt érzelmeinkhez, mindenekelőtt a fájdalomhoz. Rájövünk, hogy nem kell ösztönösen, kényszeresen követnünk a régi sémákat (csalódottság – a fájdalom elfojtása – depresszió), hiszen van más lehetőségünk is csalódásaink kezelésére, nevezetesen az, hogy megéljük fájdalmunkat. Ezáltal nyílik meg először a saját korai élményeinkhez vezető út, az út énünk eddig észrevétlen részeihez és saját történetünkhöz.”³⁴

A felismerés, a megismerés: A múlttal járó terhek „felismerése” még nem hoz változást. Bár Kati tudja, hogy terhelt, érzelmeit nem engedi közel magához. Nem tanult meg érezni. E téren sok feldolgoznivalója van, s éppen itt történik majd benne a változás: az események elfogadása a szembesülés által. A fejében sokat dolgozott a múlton: szakmai ismeretei újra meg újra a szenvedélybetegség témájához sodorták. Hanem most egy fontos lépés előtt áll: fel kell tár-

33 Lukas, E.: *Szabadság és identitás*. Budapest, 2009, Jel Kiadó, 106. ■ 34 Miller, A.: *A tehetséges gyermek drámája*, i. m. 55.

nia érzelmeit, melyeket egész életében elrejtett. Ezt eddig Kati lehasította magáról. S bár érez érzéseket, eddigi élete azzal telt el, hogy „megszüntesse” őket, hogy elmeneküljön a kellemetlen, nehéz helyzetektől, hogy „helyreállítsa” az életet – nem utolsósorban saját életét. Egy terápiás folyamat segíthet neki, hogy megértse a családban történeteket, és azt, hogy ezek miként hatottak rá. Át kell dolgoznia magát a szüleivel való kapcsolatán, de a hűgával való kapcsolaton is dolgoznia kell. És fontos, hogy megtanulja elfogadni a sérültségeket, megélni, megengedni a fájdalmat az elveszett gyerekkor, az elveszett lehetőségek fölött, bizonyos értelemben elgyászolni a meg nem adatott lehetőségeket. Mint ha önmagát ismerné meg újra. Ez fájdalmas és hosszú folyamat, amelyet nem lehet előre tervezni, megszabni. Fülelni kell a belső erőre, a minden emberben ott szunnyadó bölcsességre, amely addig elrejtett erőket mozgósít. Katinak az érzések megélését kell megtanulnia, hogy integrálni tudja őket életébe, megértse „üzenetüket”, és hogy ne féljen tőlük.

Igen nagy benne a félelem – különösen a bizonytalanságtól és a kontrollvesztéstől –, ezért is szükséges egy olyan terapeuta, akiben elég érzelmi stabilitás van ahhoz, hogy Katiban bizalmat ébresszen, és segíteni tudja, hogy jelenlétében, kíséretében meg merje engedni a félelmet.

Ugyanakkor fontos, hogy azt is lássa és értse, amivé épp e tapasztalatok által vált. Hogy épp ezen élmények által lett egyedivé – s bár sebei vannak (mint mindenkinek), ezeket integrálni lehet. És lehet új életértelmet találni, és célok felé tekinteni... Lehet újratanulni készségeket, megküzdési stratégiákat, képességeket, új kommunikációt, amely összhangban van saját belső valóságával, s nem megfelelni akar, hanem önmagát adja.

Az a stabil ember, akinek önértékelése, érzelmi igazságába vetett hitében és nem bizonyos képességei meglétében vagy teljesítményeiben gyökerezik.

„A családrendszerekben megvan az ahhoz szükséges belső erő és kohézió, hogy rátalálja-

nak a saját rendjükre, megvan a belső készlet, amelyről tudom, hogy sok mindent rábízhatok. Az ember az életét a családtól kapja. Az élet – és annak minden lehetősége és korlátja – a családból ered. Az ember a családjá révén tartozik valamilyen néphez, valamilyen szülőföldre, és a családja szabja meg az ember sorsát, amelyet viselnie kell. Nincs semmi erősebb, mint a család. [...]

Teljesen egyértelmű, hogy hozzákötődünk a családukhöz és annak sorsához. És egyetértek azzal, hogy ebből a kötődésből nagyon sok fájdalom is származik. [...]

A család nem azért betegít meg, mert az emberek gonoszak volnának, hanem azért, mert a családon belül sorsok fejtik ki a hatásukat, amelyek minden családtagot érintenek, sújtanak és befolyásolnak. Az alap: a szülők. Nekik is vannak szüleik, és mindketten saját eredeti családból érkeznek, amelyekben megint csak sorsok működnek, és ezek a sorsok erre a mostani családra is átvetülnek. Az egymáshoz kötődés következtében a szülők által behozott sorsok összehalmozódnak a családban. És ha a családban valami rossz történik, az a kiegyenlítődség iránti törekvés formájában akár generációkon keresztül is végighullámozódik a leszármazottakon. [...]

Ha a családban ható erőket megértem, akkor ennek az erőnek a segítségével rendet tudok vinni a rendszerbe, ki tudom ragadni az embereket a rossz sorsok kötéséből, vagy legalább enyhíthetem a helyzetüket. [...]

Amint a család rendbe jön, az egyén ki is léphet a családból. De a család erejét ott érzi a háta mögött. Akkor érzi magát felszabadultnak, akkor tudja önállóan a saját útját járni – anélkül, hogy nyomasztaná és elnyomná a múlt –, ha a családjához fűződő kötődését megnyugtatóan tisztázottnak érezheti, és a felelősség kérdésköre is tiszta előtte.”³⁵

Fontos, hogy Kati megtanuljon bízni önmagában – ha már az ösbizalom kialakulása egykor nem adatott meg neki... És fontos értelmet keresnie és adnia életének. A múlt elfogadása, integrálása, „elengedése” – ez tesz szabaddá, hogy a jövőben alakítani tudjuk életünket. „Az

35 Hellinger, B. – ten Hövel, G.: *Felismerni, ami van – Beszélgetések oldásról és kötésről*. Budapest, 2002, Bioenergetic Kft., 94.

egyénnek, ha depresszió és szenvedélybetegség nélkül akar élni, saját énjében lelt támaszra, azaz a saját igazi szükségleteihez és érzéseihöz való átjárásra s ezek kifejezhetőségére van szüksége.”³⁶

Fontos feladat Kati életében párkapcsolatának fejlődése is. Úgy tűnik, kapcsolatuk Gáborral stagnál. „A kölcsönös elkötelezettség és a családalapítás fázisai nagy erőfeszítést igényelnek a fiatal pár részéről. Közös, mindennapi életükben kölcsönösen elfogadható szabályokat kell kidolgozniuk. A férj és a feleség kapcsolata nagyban különbözik attól, amit még a rendevű és udvarlás során alakítottak ki. A pár különböző család szerep-konceptióinak, melyeket az eredeti családjukból hoznak magukkal, illeniük kell egymáshoz. Ezek az elképzelések az eredeti családban tanult magatartási mintákból és azokból a hiedelmekből erednek, hogy egy párnak hogyan kell viselkednie. Ezeket a nemiséggel kapcsolatos kérdések is befolyásolják – azok az elképzelések, hogy milyen nőnek és feleségnek, férfinak és férjnek lenni.”³⁷

Kati és Gábor úgy vélik, ezt a fázist sikerrel vették, ám a tény, hogy egy sor érzelmet lehasítottak magukról, megkérdőjelezi ezt az állítást. „A fiatal párnak, amely a megerősödő identitások által elérte az »intimitás vagy izoláció« eriksoni fázisát, képesnek kell lennie leválnia az eredeti családkról, ki kell alakítania azokat a kölcsönösen elfogadott határokat, amelyek megkülönböztetik őket szüleiktől, és maguk mögött kell hagyniuk gyermekkori szerepeiket, hogy férjként és feleségként tekintsenek egymásra. Megfelelően kell bánniuk a különböző tudatos és tudattalan »örökségekkel«, melyeket otthonról hoztak.”³⁸ Ezen viszont Katinak és Gábornak tudatosan dolgoznia kell még, ha egészségesen fejlődő párkapcsolatot akarnak. Remélhetőleg Kati belső változása segíteni és bátorítani fogja Gábort, hogy párterápiába menjenek, és szakember segítségével dolgozzanak kapcsolatukon. Ehhez természetesen Gábor nyitottsága is szükséges, s csak remélni lehet, hogy ő is elindul az önismeret útján, feldol-

gozza múltját, s így mindketten dolgozni kezhetnek kapcsolatukon.

A harmadik pont, ahol Katinak változtatnia kellene: a kényszeres segítség csapdáinak tudatosítása és ezek elkerülése. Ugyanakkor a munkához való viszonyát és teljesítményorientáltságát is meg kell vizsgálnia, hogy élete egyensúlyba kerüljön. Mivel a segítői játszmák sok esetben szereptévesztésből jönnek létre, az önismeret és az érettség remélhetőleg erre a területre is ki fog hatni Kati esetében. Viszont meg kell tanulnia felismerni a segített manipulatív viselkedésmódját, hogy a csapdákat elkerülhesse, és meg kell értenie viselkedését is. „Amíg az áll a középpontban, hogy a kliens szereti vagy gyűlöli a segítőt, és viszont, addig érdemi munka nem lehetséges. Ha a folyamatban a kliens és a segítő nem tudnak túljutni saját improduktív érzéseiken, az együttműködés keretében kitűzött célok nem valósulhatnak meg.”³⁹ Hatékony megoldás lehetne a munkahelyi szupervízió, amely segíthet, hogy Kati megtanulja újra felállítani határait.

Ha a fent ajánlott három területen Kati dolgozni kezd, jó esélye van, hogy felfedezze valódi énjét.

2. Az addiktológiai konzultáns szerepe

Az addiktológiai konzultánsnak nagy feladata van, amikor olyan klienssel találkozik, mint Kati. Elsősorban az érzelmi légkör megteremtése fontos, mert mint rámutattam, Kati az élet érzelmi dimenziója elől menekül. Az addiktológiai konzultáns – a megfelelő, biztonságos érzelmi légkör megteremtése után – bátoríthatja Katit, hogy ebben a helyzetben, ilyen terhelt múlttal érzelmei „normálisak”, hogy minden rendben van vele. Az érzelmi dimenzió mellett fontos Kati racionalitását is segítségül hívni, mert ezáltal válik képessé arra, hogy átlássa helyzetét, s megértse, miért van szüksége szakember segítségére. Egy állapotfelmérés során közösen feltérképezhetik a gyenge pontokat: hol szükséges Kati életében a változás, és mi se-

36 Miller, A.: *A tehetséges gyermek drámája*, i. m. 59. ■ 37 Kurimay T. (szerk.): *Családterápia és családkonzultáció*. Budapest, 2004, Coincidencia, 164. ■ 38 Uo. 165. ■ 39 Komáromi É.: *Segítői játszmák az addiktológia területén*, i. m. 303.

gíthet ebben, esetleg a beavatkozások sürgősségi sorrendjében is megegyezhetnek. A konzultáns segíthet Katinak megfelelő terapeutát találni. Ugyanakkor fontos lehet a gyógyulás folyamatában – akár a terápiával párhuzamosan is –, ha Kati csatlakozik egy önségítő csoporthoz, s ennek megtalálásában is segítségére lehet a konzultáns. Az önségítő csoportokban sorstársakkal találkozhat, ami oldhatja a fullasztó és olykor félelmetes magányt. Ha látja, hogy más is hasonló problémákkal küzd, ez bátorságot adhat neki, hogy kitartson az igazi én megtalálásának sokszor nem könnyű útján.

3. Úton az igazi én felé

„Az igazi én, évtizedes hallgatást követően, az újonnan megszerzett érzelmi képességekkel képes életre kelni. Mihelyt a felnőtt komolyan tudja venni jelenbeli érzelmeit, kezd rájönni, hogyan bánt korábban érzéseivel, kívánalmival. És arra, hogy ez volt a túlélésre az egyetlen esélye. Megkönnyebbülést érez, amikor saját magában észrevesz dolgokat, melyeket eddig el szokott fojtani. Egyre érthetőbbnek tűnik számára, amikor önmagát védelmezendő néha saját érzésein csúfolódott, ironizált, megkísérelte kibeszélni azokat magából, bagatellizálta őket, vagy egyáltalán nem vett róluk tudomást, esetleg csak néhány nap múlva, mikor azok már elmúltak. Lassanként jön rá, hogy milyen erőteljesen próbálta elterelni a figyelmét, ha valami megghatotta, megrázta, vagy ha szomorú volt.”⁴⁰

Katit épp a szembesülés, az életútjával és eddig elfojtott érzéseivel való találkozás változtathatja át. „Veszélyes dolog volna minduntalan a körülményekből fakadó nehézségeket hibáztatni, miszerint azok lennének a függőség kialakulásának okai, mert ebből arra a téves következtetésre juthatnánk, mintha annak az embernek, akit véletlenül érint valamelyik a nehézségek közül, eleve elrendelten szenvedélybetegé kellene válnia. [...] S egyáltalán: talán nem is a megterhelések gyengítik az embert, hanem sokkal inkább a tehermentesítés. [...] Szorult helyzetek ugyanis legalább mozgósítják a legyőzésükhöz

szükséges erőket (mindaddig, amíg nem társul hozzájuk apátia), a bőség azonban semmi ilyesmit nem tesz. Sokkal inkább egyfajta feszültségmentes és minden ösztönzést nélkülöző céltalan állapotot hoz létre.”⁴¹ Emiatt Kati esete látatja velünk, hogy épp a nehéz életkörülmények által kialakult készségek segíthetik most abban, hogy a megszerzett szakmai tudással elsősorban önmagán segítsen, hogy később másokon is hatékonyabban segíthessen, mint eddig. Fontosak kialakult készségei, megszerzett tudása, belső ereje, felelősségvállalása, kommunikációs képessége. Ezek mind olyan értékek, amelyek segítik, hogy megtalálja igazi énjét.

„Aki rááll *saját* útjára, nem botlik meg olyan könnyen, aki azonban szorongva csak arra ügyel, nehogy megbotoljék, könnyen elvétheti az útját. Az utógondozásnak a lényegét kell számba vennie, az alapvetőhöz odafordulnia, a gyógyulási folyamathoz kapcsolódóan azt kell határozottan tudatosítania, hogy *miért* fontos és szükséges a helyreállított egészség, s hogy mire használható. Az *életnek nem az a célja, hogy egészségesek maradjunk, s megelőzzük a betegségeket*. Sokkal inkább fordítva. Egyedül és kizárólag: csak ha az ember számára értelme van az életnek, akkor van értelme annak is, hogy egészséges maradjon, s megelőzze a betegségeket.”⁴²

Katinak van jövőképe, van életcélja. Éppen ez a cél ad erőt neki, hogy megálljon, s elgondolkozzon életének eddigi alakulásán. Tudja, hogy sok minden nem jól alakult az életében, s lehetőséget keres: hogyan tud változtatni az életén. Mivel van egy szerető házastársa, és gyerekeket szeretnének, ez elég cél számára, hogy elinduljon a változás fájdalmas, de gyógyító útján. A változásra a megtapasztalt szenvedés indította el. Bár fájdalmas út ez, nem a „miért” a lényeg, hisz arra soha nincs válasz. Sok tényező játszik szerepet egy életút alakulásában. Mégis: ha valaki keres, megnyílik a változás útja. Katit a szenvedés készítette arra, hogy megálljon – s még időben tette, mielőtt önmagához és az élethez való hozzáállása miatt szakadékba zuhant volna.

⁴⁰ Miller, A.: *A tehetséges gyermek drámája*, i. m. 20. ■ ⁴¹ Lukas, E.: *Szabadság és identitás*, i. m. 60. ■ ⁴² Uo. 75.

BEFEJEZÉS

Kati jelen pillanatban terápiában van, családterapeuta-képzését pedig szünetelteti. Munkahelyén szintén segítséget kért: szupervízióba jár, hogy megtanulja érzékelni határait, és megtanuljon bánni velük. Mindezek remélhetőleg a párkapcsolatra és a párjára is pozitívan

hatnak majd. Így Katinak esélye van arra, hogy megbékéljen múltjával, elfogadja családi örökségét, elgyászolja veszteségeit, felfedezze meglévő és éppen e körülmények között kialakult képességeit, és felépítse igazi énjét. Ez az alap, amely biztosítja, hogy ezután éberén odafigyelve magára örömteli, értelmes és felelős életet élhessen.

A tanulmány a szerző által a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar addiktológiai konzultáns-képzésén benyújtott szakdolgozatának szerkesztett változata.

