

Határsértések és függőség

Egy szenvedélybeteg nő terápiájának tükrében

Magyarország egyetlen kizárólag női szenvedélybetegekkel foglalkozó terápiás intézményében dolgozom. A rehabilitáció önkéntes és hosszabb távú (másfél év). Munkám során állandó kérdéseim közé tartozik: mi az, amitől egy ember életében tartós változás áll be? A tartós változás lehetőségének egy szeletét szeretném bemutatni.

Feltételezem, hogy a családi rendszerben a személyes és a családi határok megléte vagy annak hiánya nagyban befolyásolja a szenvedélybeteg gyógyulását. Teljesen tisztában vagyok azal, hogy ez csak egy részlete a teljes felépülésnek, de hiszem, hogy hangsúlyos részlete. Emellett az is foglalkoztatott, hogy a szenvedélybetegek szűkebb családjában a kapcsolati rendszer és az interakciók hogyan segítik vagy akadályozzák a szenvedélybetegség kialakulását, felépülését, a határok kialakítását, esetleg visszaállítását. A rendszerszemléletű terápia azt mondja, hogy minden mindennel összefüggésben, interakcióban van, hatással vagyunk egymásra. Ezt a hatást viszont már felelősséggel kellene kezelni, ami a szenvedélybeteg családában szinte lehetetlen. Az egyes embert, a szenvedélybeteget úgy érdemes értelmezni, hogy megnézzük azt a közeget, amelyben létezik. Viszont hiszem, ha egy ember megváltozik, és ebben kitart, az kihatással lehet a családjára, annak rendszerére, sőt a tágabb környezetére is. Megpróbálok az eseteket kiragadni az ok-okozati csapdából (például „a férjem megütött, ezért kezdtem el inni”). Ehelyett inkább a kontextust szeretném vizsgálni; ki milyen hatással volt a másikra a családban, amikor a szenvedélybetegség kialakult, illetve amikor már jelen volt.

Ebben a formában egy szenvedélybeteg esetét mutatnám be a 2009-es év kliensei közül, a határsértések és az azokból eredő személyiségtorzulás mentén.

Tanulmányom célja a szenvedélybeteg családban és magának a szenvedélybeteg egyénnek az életében előforduló határsértések bemutatása, rendszerszemléletű megközelítés szerint.

Feltételeztem, hogy a szenvedélybeteg családban jobban hatnak a határsértések az egyének (alrendszerek) életére, működésére. Csupán anynyi igazolódott, hogy a fel nem dolgozott határsértések azok, amelyek tovább mérgezik a szenvedélybeteget és családját, és gátolják a fejlődést.

Az esetleírás és az interjú módszerét használtam. Emellett végeztem egy felmérést a munkahelyemen, ahol feltérképeztem az adott csoport határsértéseit.

Az esetknél fontos volt számomra, hogy ne csak az interjút írjam le, hanem az „életutat” is, amelyet a terápiába kerülés előtt a kliensek írnak magukról. Ezzel be lehetett mutatni az akkori állapotukat, szemléletmódjukat, a határsértéseket és szenvedélybetegségük kialakulásának okát. Törekedtem arra is, hogy részletesen bemutassam a terápia során zajló belső munkát, mivel annak terápiás munkatársként részese is voltam.

Gyakran a határsértésekben lehet keresni a szenvedélybetegség kialakulásának gyökereit. Meggyőződésem, hogy ha ezeket feltárják és feldolgozzák, a szenvedélybetegségből is meg lehet gyógyulni, illetve minimalizálni tudjuk a visszaesés lehetőségét. Ebben az intézményünkben, a Magyar Pünkösdi Egyház Szendélybeteg Rehabilitációs Otthonában végzett keresztény szemléletű terápia is segítséget jelent.

A határsértések fakadhatnak az egyének (alrendszerek) kognitív torzításából is. Az alábbiakban ismertetett esetben rendkívül erősek voltak ezek a torzítások. A feldolgozástól vagy elzárkózott az érintett, vagy a terápia során hosszabb idő alatt sikerült nemcsak verbalizálni, de feldolgozni is a torzításokat.

A szenvedélybeteg családban működő rendszerek nyilvánvalóan nem változnak meg gyorsan, de terápiás reményünk az, hogy ha az egyén feldolgozza határsértéseit, az hatással van a rendszer többi tagjára és magára a rendszerre is.

Tanulmányom célja, hogy ha az ok-okozati összefüggéseket nem is láthatjuk első pillantásra (egy konzultációs beszélgetése után), felhívjam a figyelmet, hogy a határsértések járhatnak olyan következményekkel, mint a szenvedélybetegség. Miközben irodalmat kerestem a határsértésekről, sehol sem találtam olyan mérést, amely arra utalt volna, hogy a határsértést elszenvedett alanyok hány százaléka szenvedélybeteg is egyben. Ezért tartom fontosnak a téma felvetését.

Emellett az is kérdéses, hogy a határsértések miatt végzett orvosi kezelések hányszor fordulnak át „öngyógyításba” (szenvedélybetegségbe). Erre nincs adat, mert legtöbbször a depresszió, a szorongásos, pánik- és viselkedési zavarok tüneteit anélkül enyhítik, hogy a mögötte rejlő határsértés napvilágra kerülne, vagy azt feldolgozzák.

Feltételezem, hogy ha nemcsak tüneti kezelésben részesítünk egy szenvedélybeteget, hanem rendszerként szemléljük, amelyben ő egy egység, és azon belül is felderítjük a határsértések hatásait, akkor a gyógyulás esélye is nagyobb lehet. A konzultációs beszélgetésekben természetesen erre van lehetőség.

Azért maradtam intézményünk keretein belül, mert az egész országból fogadunk klienseket. Többéves tapasztalatom, hogy a határsértések jelensége minden kliens esetében – bárhol is jött, bármilyen előélettel, családi, szociális vagy gazdasági helyzettel is rendelkezik – ugyanannyira hat mind az egyénre, mind családi rendszerére.

A SZENVEDÉLYBETEGEK CSALÁDJÁBAN ERŐSEBBEN HATNAK A HATÁRSÉRTÉSEK?

Célom a gyakorlati tapasztalatok egy rendszerben való megfogalmazása és ennek keretein belül a feldolgozásuk.

A tizennégy év alatt, amióta dolgozom, nagyon sokan megfordultak nálunk terápiában, és azt a késztetést mindenki érezte, hogy megértse, miért tévedt a szenvedélybetegség poklába. Meg akarták határozni az okokat. Emellett én is folyamatosan próbáltam megérteni az összefüggéseket. Azt láttam, hogy a határsértések hatnak a személyiség alakulására, torzulására, a család működésére, még akkor is, ha maga a szenvedélybetegség már nem áll fenn. Ha pedig ezek a dolgok rejtve maradnak, akkor a visszailleség lehetősége közelebb marad. Összegyűjtöttem az intézményünk 2009-es csoportja által megnevezett határsértéseket.¹

Ennek során két rendszert fedeztem fel:

1. A kívülről jövő határsértések rendkívül erősen hatnak a jelenben. Például önelutasítás, önpusztítás gyermekkorban elszenvedett abúzus miatt. Főleg olyan családi rendszerekben, ahol az alrendszerek között nem volt semmilyen átjárhatóság, merev, betarthatatlan családi szabályok voltak, amelyek kizárólag a későbbi szenvedélybetegre vonatkoztak. Emiatt teljesen magára hagyatott volt. Az érintettek kérdése: „Azért vagyok szenvedélybeteg, mert [például] az apám verte az Anyámat, meg minket is?” Tapasztalataim szerint az ebbe a csoportba tartozó szenvedélybetegek vannak többen.
2. Belülről jövő kényszer a határok feszegetésére. Stabil, szerető, átjárható, világos szabályrendszerből származó embereket sem kerül el a szenvedélybetegség. De ők is szükségét érzik a miértek felderítésének. Hiszen még inkább értetlenül állnak körképük előtt. Ilyenek lehetnek a fokozott kockázatkeresők (később még nagyobb kockázati tényező lehet például a drog vagy az extrém sportok), akik végül öngyilkossági kísérleteket hajtanak végre.

A két rendszer keveredése is lehetséges. Például a belső okok el vannak fedve az egyén életében, ilyen lehet az abúzus, ezért belső kényszerrel érez arra, hogy megrontott önmagát elpusztítsa.

¹ Leírásuk az SE addiktológiai konzultáns képzése során készített szakdolgozatomban (2011) található meg.

Maga a szenvedélybetegség is egyfajta határsértés, hiszen önmagam határait sértem.

Legyen szó viselkedésbeli vagy szerfüggőségről, a szenvedélybetegeknek minden esetben ez a kérdésük: „Miért teszem ezt magammal és azokkal, akik szeretnek, mikor semmilyen olyan problémát nem tudok felmutatni, mint az első csoportba tartozók?”

Természetesen az egyén szerepét sem hagyhatom figyelmen kívül. Kell egy személyes diszpozíció, esetleg genetikai örökség is ahhoz, hogy valaki szenvedélybeteg legyen. A terápiában is elsősorban az egyénre lehetünk hatással, hogy felismerje, milyen családi vagy személyes defektusok, rendszerhibák vannak az életében, milyen határsértéseket kell feldolgoznia, elengednie, és később határozottan ellenállnia, ne hogy megismétlődjének.

Mindenképpen szükségünk van határookra, egészséges, időnként átjárható, sőt felülbíráható és megújítható határookra. Ezeket viszont csak akkor lehet felépíteni, ha a határsértések feldolgozása már elkezdődött.

A CSALÁD MINT RENDSZER

A rendszer fogalmát a kibernetika és az ipar világából vette át a családterápia.²

A rendszer a részek egymással összefüggő és egymásra ható struktúrákká való szerveződése, amelyek különböző feladatokat és funkciókat hajtanak végre. A rendszerek visszacsatolással szabályozzák önmagukat, stabilitásuk fenntartása érdekében.³

A családi rendszerek állandó változásban kell, hogy legyenek ahhoz, hogy egyensúlyban maradhassanak. A családok mint élő rendszerek lehetnek nyílt vagy zárt rendszerek, amelyek bizonyos határokon belül megváltoztatják struktúráikat és folyamataikat, hogy feladatmegoldó kapcsolatukat megőrizzék. Tehát egy családnak a változásra adott reakciójából deríthető ki, hogy nyílt vagy zárt rendszerként működik-e. A változás jöhet kívülről és belülről is.

A zárt rendszerekben a kommunikáció, az információ áramlása gátolt, rendezetlenül árad ki és be. A határok elmosódnak. A zárt családi rendszerben erők lehetnek a családi titkok és mítoszok hatásai, például valakinek az öngyilkossága, egy vetélés, erőszakos halálesetek, abúzus eltitkolása, a szenvedélybetegség eltagadása. Ezek a tényezők láthatatlanul, de hatásaikban jól érzékelhetően jelennek meg.⁴ Emellett a zárt rendszerekben erős hiedelmek is szerepet játszhatnak, amelyeket a családtagok magukéva tesznek, és azok szabályai szerint élnek. Például mindig van valaki, aki jobban tudja, mi a legjobb neked; fő a látszat, ha mások nem tudják, akkor nincs baj. *John Powell Egészen ember, egészen élő* című könyvében⁵ téveszmékként (kognitív torzításokként) írja le ezeket a sokszor a származási családból hozott hiedelmeket, amelyektől nagyon nehéz megszabadulni, annyira belsővé, a személyiség részévé lettek. A hiedelmek is annyira erők lehetnek, hogy a család ezeknek megfelelően hozhat szabályokat (például a férfiak mind rosszak, csalákok, erőszakosak, tehát tilos velük a kapcsolat).

A zárt rendszerekre jellemző még, hogy a hatalommal rendelkező személy akaratának vannak kiszolgáltatva a családtagok. Önértékelésüket ennek a személynek a véleménye és a megfelelési kényszer alakítja (mindig mások véleménye befolyásolja, a kizárólagosság elve hat). A változást elutasítják. A kommunikáció vádló, engesztelő, büntudatkeltő, okoskodó, zavarodott. A szabályok rejtettek, idejétmúltak, embertelenek, szigorúak, az embereknek meg kell változtatniuk a szükségleteiket, hogy alkalmazkodni tudjanak a felállított szabályokhoz, a beleszólás joga korlátozott.

A nyílt rendszerekben ezzel szemben a családtagoknak lehetőségük van önértékelésük fejlesztésére, a hatalom és a teljesítmény másodlagosak. Cselekedeteiket személyes meggyőződés motiválja, a változást kívánatosnak, normálisnak tartják, és örömmel fogadják. A kommunikáció szabadon áramlik ki és be. Bármilyen lehet megjegyzést fűzni, ha szükséges, és ezt figye-

2 V. Satir: *A család együttélésének művészete*, Coincidencia Kft., Budapest, 1999, 129. ■ 3 Kurimay T. (szerk.): *Családterápia és család Konzultáció*, Coincidencia Kft., Budapest, 2004, 46. ■ 4 L. Pincus – Ch. Dare: *Titkok a családban – A meghítt kapcsolatok rejtett rétegei*, Animula, Budapest, 2007. ■ 5 Vigilia, Budapest, 2002.

lembe is veszik. A nyitott rendszerben a részek összekapcsolódnak, érzékenyek és reagálnak egymásra, az információ szabadon áramlik mindkét irányba.⁶

A RENDSZER MŰKÖDÉSE SZENVEDÉLYBETEGSÉG ESETÉN

Ha a családi rendszer valamelyik tagjának szenvedélybetegsége miatt időszakosan felborul, később a szerepek, feladatok és felelőségek átrendezésével fogalmazódik újra. Közben a családokban a határok rendkívüli módon sérülnek. A határok célja az lenne, hogy elválasszák az egyéneket és a családi alrendszereket, amellet, hogy biztosítják a fejlődést és a struktúrák elkülönülését. Minőségüket a rendszabályok irányítják. Ezek a határok lehetnek merevek, áthatolhatatlanok (például amikor a család nem engedi el a gyermeket egyetemre, mert a családi rendszer a főművelésre van berendezkedve, mondván: „a gyermeknek kötelessége továbbvinni a hagyományt”), vagy nyíltak, átjárhatóak (például amikor a nagymama foglalja el azt a helyet, amit a feleségnek kellene).⁷

A rendszereket működési szabályok jellemzik, melyeknek eszközei a kontroll és a kommunikáció. Ezek alapján határozzák meg az alrendszerek kapcsolatait. Minden esetben jelentős tényező egy családban, hogy kié a hatalom, azt hogyan gyakorolja, milyen eszközökkel. A kommunikáció módja és lehetősége a családi rendszerben jól tükrözi a hatalom, a kontroll jelenlétét. A vizsgált esetekben jól nyomon követhető mindezek torzulása.

A családterápiás szakemberek a szenvedélybeteget a családi rendszer dinamikájában helyezik el: az addikciót mutató személy nem más, mint akinél a családi patológia láthatóvá válik, ő az identifikált személy. Eszerint tehát nem kizárólagosan a szenvedélybeteg a felelős a szerhasználata kialakulásáért, hanem az egész családi rendszer beteg, ezért a terápiában is az egész rendszerrel kellene foglalkozni.

Az alkoholista családok négy típusát különböztették meg:

- *Funkcionális családi rendszer*: az ivás egyéni szükségletek vagy problémák következménye, és nem a családi rendszer zavaraié.
- *Neurotikus, elmosódott határu rendszer*: az ivás megakadályozza a családi feladatok teljesítését, konfliktusokat okoz, átalakítja, gyakran megfordítja a családi szerepeket; összességében a család nem tud alkalmazkodni az elvárásokhoz.
- *Dezintegrált család*: a családi rendszer összeomlott annak következtében, hogy a család nem volt képes megküzdeni az ivással.
- *Hiányzó családi rendszer*: már az összes kapcsolat megszakadt a családtagok és az alkoholista között.⁸

CSALÁDSZERKEZET

„A családstrukturát azoknak a funkcionális követelményeknek a láthatatlan halmaza, amely szervezi a családtagok interakciójának módját, mikéntjét. A család olyan rendszer, amely kapcsolati mintákon keresztül működik. Az ismételt tranzakciók alakítják ki, hogyan mikor és kihez viszonyuljanak – ezek a formák jellemzik a rendszert.”⁹ A családtagok viselkedését a kapcsolati minták szabályozzák, amelyeket két korlátrendszer tart fenn. Az egyik általános, a család szerveződését irányító (például hatalmi hierarchia szülő-gyermek között, ahol mindenkinek más az autoritása, vagy az anya-apa közötti szülői kapcsolat, amelyben csapatként működnek), a másik a családtagok különös, egyedi, csak arra a családra jellemző kölcsönös elvárásait tartalmazza. Mivel ezeknek az egyezségeknek az eredetét gyakran elfelejtik, az is lehet, hogy sohasem voltak konkrétan megfogalmazva, a minták mégis fennmaradnak.

A családi rendszer ellenáll bizonyos mértékű változásoknak, hogy a családi egyensúlyt fenntartsa. Ha olyan esemény történik, amely túllépi a rendszer tűrési küszöbét, beindulnak azok a

6 V. Satir: *A család együttélésének művészete*, i. m. 130–134. ■ 7 T. (szerk.): *Családterápia és család Konzultáció*, i. m. 46. ■ 8 Rácz J.: *Addiktológia*, SOTE EÜ Főiskolai Kar, Budapest, 2004, 157. ■ 9 S. Minuchin: *Családok és családterápia*, Anima, Budapest, 2005.

mechanizmusok, minták, amelyek visszaállítják a megszokott hatókört. Viszont ha olyan helyzet áll elő, amely felborítja az egyensúlyt, a családtagok azt érzik, hogy a családi rendszeren belüli felelőségek, szerepek eltolódnak, áthelyeződnek, ami nagy terhet jelent a tagok számára.

A családi rendszernek jó esetben alkalmazkodnia kell a változó körülményekhez, úgy kell átalakítani, hogy miközben reagál a változásokra, ne veszítse el a tagok hivatkozási keretet biztosító folytonosságát.

Amikor a család differenciálódik, (például házastársi, gyermeki) alrendszerek jönnek létre. Ezek különböző funkciókat töltenek be. Az egyének is jelenthetnek alrendszert, de páros alrendszerek is lehetnek, például apa-anya, anyagyermek. Ezek szerveződhetnek nem, érdeklődés vagy funkció szerint. Minden tag egyszerre több alrendszerhez is tartozhat. Egy nő valakinek a lánya, s lehet anya, testvér, feleség. A különböző alrendszerekben való részvétel meglehetősen változatos alkalmazkodást kíván meg. Szükséges, hogy a rendszerbe szerveződés esetén az egyén ne veszítse el az „én vagyok én” érzését, miközben gyakorolja az interperszonális készségeket.

A családokban nemcsak alrendszerek szerveződhetnek, hanem koalíciók is. Olyanok, amelyek szervezőik számára erősséget jelentenek, de később a család felbomlásához is vezethetnek. Például az anya koalícióba lép gyermekével, kirekesztve a férjét, aki emiatt külső kapcsolatokban keresi szükségletei betöltését, az érzelmi menedéket. Vagy a nagyszülő lép koalícióba unokáival, miközben meg sem próbál segíteni bajba jutott lányán, ahogy azt az ismertetendő esetben is láthatjuk. De a gyerekek is léphetnek koalícióba a szülővel szemben, így képviselve érdekeiket, főleg, ha a szülő szenvedélybetegsége miatt nem alkalmas a szülői feladatok ellátására.

HATÁROK A CSALÁDBAN

Az alrendszereket határok választják el, amelyeket szabályok alkotnak. Ezek előírják, hogy ki miben, mikor és hogyan vesz részt. Ez történik,

amikor az anya meghatározza, hogy gyermekeinek neki kell szót fogadniuk. De ha például egyik gyermekét szülőcsitette, akkor őt kötelezheti az anya, hogy távollétében felügyelje kisebb testvéreit.

A határok funkciója az, hogy megvédjék a rendszer differenciáltságát. Minden alrendszernek konkrét funkciója van, és konkrét igényei a tagjaival szemben. Akkor működik megfelelően, ha az alrendszerben megszerzett készségek más alrendszer beavatkozásától mentesek. Például szükséges, hogy a házastársi alrendszerbe az anyós-após páros ne avatkozzon be olyan mértékben, hogy sohasem hagynak időt, hogy azt kettesben töltsse a házaspár. Ahhoz, hogy a család megfelelően működjön, világos határok szükségesek. Ugyanakkor ezeknek a határoknak elég rugalmasnak kell lenniük, hogy átjárhatóság legyen az alrendszerek között. Minden család maga alakítja ki ezeket, a lényeg az, hogy maga a család működőképes legyen.

A CSALÁDI HATÁROK ZAVARAI

A diffúz határokkal rendelkező családokban a kommunikáció és a törődés nagyobb, ők saját belső világot rendeztek be maguknak. Ennek eredményeként a családi struktúra gyengén differenciált, elmosódott lesz. Ez a fajta rendszer nem tud alkalmazkodni a változásokhoz, stresszhelyzetben hiányzik belőle a megoldáshoz szükséges erőtartalék. Ezeket a családokat nevezik összeolvadónak. Az összeolvadt alrendszerekben nehéz megvalósítani az autonómiát, a problémamegoldó készség sem megfelelően alakul ki, és a kognitív-afektív készségek is gátlódnak a kisebbeknél. Az egyik tag viselkedése azonnal hat a többi tagra, átveszik a hangulatát.¹⁰

A merev határokat kialakító családokban nehézkessé válik az alrendszerek közötti kommunikáció, és gyengül a család védő funkciója. Ezt a rendszert nevezik szétkapcsolt családnak. Itt olyan erős az autonómia, hogy sérül a lojalitás, odatartozás érzése, valamint a kölcsönös függés és segítségadás kapacitása. Csak nagyon erős stressz tudja aktiválni a tagokat.

¹⁰ Uo. 56–57.

A legtöbb családban mindkét állapot megtalálható, attól függően, hogy a család melyik életszakaszában van. A normális családokban időszakosan, esetleg váltakozva fordulhatnak elő (például az anya-újszülött kapcsolatból gyakran kirekesztődik az apa a szoptatás idején, de ahogy a gyermek önállóulni kezd, az apával való kapcsolata megerősödhet).

Patológiás esetekben mindig szélsőségek uralkodnak. Az egyensúly eltolódik valamelyik irányba. A családi történések túlereagálása vagy a teljes közöny között kellene megtalálni a lehetséges működési elveket.

A CSALÁD ALKALMAZKODÁSA

„A család egyrészt a tagjai és alrendszerei fejlődéséből adódó belső, másrészt az egyes tagjaira ható fontos szociális intézmények külső nyomása alatt működik. A megfelelő reagálás ezekre a belülről és kívülről származó követelményekre a tagok egymás közti helyzetének állandó, folyamatos átalakulását igényli; ők ezáltal úgy fejlődnek, hogy közben a családi rendszer fenntartja folyamatosságát.”¹¹ A családi dinamika része kell legyen, hogy az új helyzetekhez való alkalmazkodás keltette stresszt kezelni tudják. Ilyen új helyzet lehet az is, ha valaki szenvedélybeteg lesz a családban. Minden új helyzethez való alkalmazkodás megmaradhat a családi alrendszerben, vagy kihathat az egész családra.

Salvador Minuchin szerint a családot érő stressz négy forrásból származhat:

– *Egy családtag stresszkeltő kapcsolata családon kívüli erővel:* A család egyik fő funkciója a család védelme. Ha az egyik tagot valamilyen hatás éri, a többiek érzik, hogy alkalmazkodniuk kell a megváltozott körülményekhez (például ha az apa elveszíti a munkahelyét, az kihat az egész családra, sőt ilyenkor a családfenntartó szerepét át kell vennie egy másik alrendszernek, ha nem találnak gyors megoldást).

– *A teljes család stresszes kontaktusa családon kívüli erővel:* gazdasági csőd, új lakhelyre köl-

tözés, szegénység, társadalmi diszkrimináció, bevándorlás.

– *Stressz a családfejlődés átmeneti pontjain:* eredményezheti a tagok fejlődése, új alrendszerek létrejötte, amely mindig konfliktusokkal jár (például ha a gyermek társat választ).

– *Stressz a családra jellemző sajátos (különös) problémák miatt:* például sérült gyermeket nevelő családok, az egyik családtag súlyos megbetegedése.¹²

A CSALÁDI RENDSZEREK MŰKÖDÉSE

Egy másik megközelítés szerint a családi rendszerek lehetnek egészségesek és diszfunkcionálisak, attól függően, hogy a határok és az egyéb összetevők megfelelően működnek-e vagy sem. Jellemzőit a 342. oldalon lévő táblázatban foglaltuk össze.¹³

A LEGALAPVETŐBB SZEMÉLYES HATÁROK

Bőr: körülzár minket, védóburok, de vannak nyílásai is, a jót beengedi (például táplálék), a rosszat kiadja (például ürítés). Akiket fizikai vagy szexuális erőszak ért, korán „megtanulják”, hogy ez a határ elégtelen védelem az erősebbel szemben.

Szavak: a lelki, szellemi határ. A legtöbbet használt határ a *nem* szó, mely tudomására adja másoknak, hogy tőlük különálló személyként létezzünk, és saját irányításunk alatt állunk. Ez konfrontációval járhat, mert a gyenge határokkal járó emberek annyira félnek a kapcsolat elvesztésétől, esetleg a családban a kontrollszemély haragjától, hogy emiatt nem ismerik a *nem* szó adta határt. Viszont szavakkal közöljük azt is, hogy mit érzünk, milyen szándékaink vannak, és mi az, ami számunkra elfogadható, azaz *igen* egy kapcsolatban.

Normák (igazság): a családban ezekhez tartozom, és elfogadásuk által a rendszer részének érzem magam. A normák nem egyforma módon vonatkozhatnak mindenkire a családban,

11 Uo. 61. ■ 2 Uo. 64–66. ■ 13 Komáromi É.: Szülői traumatizáció, gyermeki addikció. In Demetrovics Zs. (szerk.): *Az addiktológia alapjai III.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2009, 107.

ezért ha lehetőség van, meg kell találni azt az „igazságot”, amelyhez a személy belülről kötődhet (terápiánkban isteni normákat mutatunk be a Biblia alapján).

Fizikai távolság: alapvető ösztönünk, hogy ha veszélyt érzünk, menekülő utakat keresünk. Például a bántalmazó magatartást elszenvedőnek szükséges eltávolodnia a bántalmazótól gyógyulása érdekében.

Érzelmi távolság: átmeneti határ, mindenképpen szükséges ez is a bántalmazások elszenvedőinek, hogy világosan lássák a problémát, felmérjék helyzetüket, és megtegyék azokat a lépéseket, amelyek a változást hozzák.

Idő: az együtt töltött idő korlátozása is segíthet (például a másik kodependens féllel szemben), hogy az egyén visszanyerje önrendelkezési jogát. Sőt az időszakos eltávolodás a kapcsolat javulását is eredményezheti.¹⁴

A határsértések a fenn felsoroltak sérelmére elkövetett tettek.

A személyes határok hiányának felismeréséhez és felállításukhoz minden életkorban szükség van segítségre, hiszen kapcsolatokra vagyunk teremtve. A szülő, egy támogató barát, esetleg szakember segítsége elengedhetetlen. A kívülről érkező új indíttatások és információk sokat mozdíthatnak előre az egészséges egyéni határok felállítására, megszilárdítására.

A határsértéseknek mindig következményeik vannak az érintett személy életében, akár elszenvedője, akár cselekvője a történetnek. Ilyen következmény lehet az is, ha a család ellenáll a szenvedélybeteg életmódjának, és ez arra ösztönzi őt, hogy segítséget kérjen, vagy terápiában vegyen részt.

A SZEMÉLYES HATÁROK LEGFONTOSABB TÉNYEZŐI

Érzelmek: megélni, kimutatni, időnként kontrollálni kell őket. Az egészséges határokkal rendelkezők fel tudják mérni, mikor, hol és hogyan mutassák ki érzéseiket a környezetüknek. A határ nélküli vagy sérült határokkal rendelkező

emberek képtelenek erre (például „azért ittam, mert a családom haragszik rám” – nem vállal felelősséget a saját félelméért, esetleg kudarcáért, és a család haragja kerül a kirakatba).

Hozzáállás: tükrözi a szemléletmódot, azt, ahogyan az egyén másokról, Istenről, az életről, a munkáról és a kapcsolatokról gondolkodik. A hozzáállás és gondolkodás jelentős szerepet játszik abban, hogy az egyén hogyan cselekszik egy adott helyzetben.

Hit: minden, amit az egyén igaznak fogad el. Mind a hozzáállást, a gondolkodást, mind a hitet az élet során többször is felül lehet vizsgálni.

Értékrend: az az értékes, amit az egyén fontosnak tart. Viszont sok csalódás és határsértés következik abból, ha az egyén nem vállal felelősséget az értékrendjéért (a szülő tiltja, bünteti gyermeke dohányzását, hirdeti, hogy ne mérgezze magát, de ő maga láncdohányos).

Döntések: a határokkal rendelkezők vállalják a felelősséget döntéseikért. Akik viszont gyakran hivatkoznak arra, hogy valamit meg kellett tenniük, a felelősséget másokra hárítják, azt a látszatot keltve, hogy ez mentesítő tényező. Az általam ismertett eset erről tanúskodik. A döntéshozatalt az is nehezíti a személy számára, hogy minden döntésnek következménye van. Döntéséért magának kell viselnie a következményeket. A szenvedélybetegség mindig arról szól, hogy határsértő módon a család, a szülők vagy a gyermekek viselik a következményeket (például átvenni az alkoholista szülő szerepét, anyává vagy apává előlépni a legnagyobb gyermeknek, és felnevelni a testvérüket).

Korlátok: lehetőség szerint korlátot szabni másoknak. A valóság viszont az, hogy nem tudjuk igazán korlátozni a másik felet. Amit az egyén megtehet, az az, hogy korlátozza kiszolgáltatottságát a másik helytelen viselkedésével szemben. Emellett belső korlátokra is szükség van. Fontos, hogy az egyén képes legyen korlátozni érzelmi kifejezését, illetve pillanatnyi indíttatásainak és vágyainak azonnali teljesítését. Akkor érezhető a korlátok igazi értéke, amikor

14 H. Cloud – J. Townsend: *Határaink – Mire mondjunk igent és mire nemet?* Harmat, Budapest, 2009, 31–36.

az előzőkben említettek nem fojtják el, hanem az egyén képes az önuralomra. A szenvedélybeteggel együtt élő családok nehezen alakítanak ki helyes korlátokat. Ha az igényük megvan is a helyes korlátokra, akkor is szükségük van segítségére.

Tehetség (talentumok): minden egyén rendelkezik veleszületett tehetséggel. Az egyén felelőssége, hogy kamatoztassa vagy valamilyen nem destruktív formában kifejezze. Ez a teljeség érzetét adja.

Gondolatok: megvizsgálni, ha szükséges, hogy nem téved-e, sajátja-e az a gondolat. Az egyén azáltal fejlődik, ha ismereteket szerez, értelmi képességeit tágítja. A gondolkodásbeli torzulásokat (gyermekkorban szerzett lelki sérülések, hiedelmek, tabuk, előítéletek, téveszmék) azok az egyének képesek felülvizsgálni, akik felelősséget vállalnak azért, amit gondolnak, állítanak.

Vágyak: saját igények, álmok, kívánságok, célok, tervek. Felismerni őket, és amire az egyénnek lehetősége van, azt megtenni annak érdekében, hogy a vágyak határok között megvalósuljanak. A tapasztalat azt mutatja, hogy ha a szenvedélybeteg valamire vágyik, a család egy ideig sok mindent megtesz annak érdekében, hogy ezt teljesítse (például napi élelem beszerzése, kifizetik a rezsit). Változás akkor következik be, ha már nem a család a „szállító”, hanem az egyén felelősséget vállal (például a napi dohányáru-szükségletéért, vagy teljesen leszokik a dohányzásról).

Szeretet: mindenki kapcsolatban él. Amíg nincs határ, illetve sérült vagy rossz helyen található, addig két eset van: az egyik az, amikor az egyén mindenkit szeret maga körül, de ő maga képtelen a szeretet elfogadására. A másik esetben az egyén infantilis személyiség marad, mindenkivel elfogadja, megköveteli a szeretet mindenféle megnyilvánulását, de ő maga még a számára legközelebbiek felé is képtelen közvetíteni a szeretetet. Többszörös határsértés következik be emiatt. Az egyén számára létfontosságú lenne a szeretet ki- és beáramlása.¹⁵ Hitünk szerint Isten szeretetének elfogadása és gyógyító ereje is fontos.

HATÁRSÉRTÉSEK A SZENVEDÉLYBETEGEK CSALÁDJÁBAN

A szenvedélybeteg családja működése érdekében alkalmazkodik a szenvedélybetegséghez. Az ismertetett esetben is látható, ahogyan átrendeződnek az alrendszer. Nagyon sok terhet hordoznak az ilyen családok, amely terheknek egy része a határsértésekből fakad, és még nehezebbé teszi a család életét.

A szenvedélybeteg család működési zavarának még egy összetevőjét meg kell említenünk: megfigyelhető, hogy ezekben a családokban az egyének kognitív torzulásokat szenvedtek el. Azt viszont nehéz kideríteni, hogy ezek a torzulások mióta „öröklődnek” egy családon belül. Érintik a szenvedélybeteget, másokkal való kapcsolatát és helyzetének értékelését, belátását. A kognitív torzítások azok a gondolatban megnyilvánuló mondatok, amelyek egy-egy kiváltó okra megszólalnak az egyénben, és ő következetesen eszerint cselekszik, még akkor is, ha már igazolódott ezek romboló hatása. Nem mentális betegségről van szó, de azzá válhat ez az állapot, ha az egyén a torzulás miatt érzett kudarcait nem tudja feldolgozni vagy elengedni.¹⁶

ANNA ÉLETÚTJA

„Nevem N. Anna, Erdélyben születtem, ötvenkét éves vagyok. Édesapám N. János, Anyám Sz. Édua és Testvérem, ifj. N. Jenő elhaláloztak. 1980. július 16-tól 2004. június 4-ig P. Aladár felesége voltam, akitől három gyermekem született: Kincső, Áron és Zoltán, az ikerfiúk. [Az adatokat ő írta le, a neveket megváltoztattam.] Jelenleg negyvenszázalékos rokkant vagyok, aktív korú nyugdíjas. Önkormányzati segítyből tengődök.

Miután a családi hagyomány szerint reformátusnak keresztelték, és ÚjT-ben éltünk öt éves koromig, amíg Dédnagyamám meghalt, három éves koromtól öt éves koromig az új-t-i református óvodába jártam Testvéremmel együtt, aki utána iskolába ment, én pedig román nyelv-

15 Uo. 38–47. ■ 16 J. Powell: *Egészen ember, egészen élő*, Vigilia, Budapest, 2002.

vű óvodába két évig, ugyanis az üvegyári kolóniák környékén (ahová költöztünk, és éltünk kilenc évet) nem volt magyar óvoda. Életem egyik legnagyobb traumája, hogy hatévesen, N. József Nagypám halála után, N. városban megérőszakolt egy tizennyolc éves távoli rokonom (akkor akartam először öngyilkos lenni, de kihánytam a gyógyszereket). Másik Nagypám Sz. Elemér Budapesten élt, és innen küldte nekünk a *Dörmögő Dömtört*, majd a *Kis Fülest*, *Fülest*, *Fürge Ujjakat*, előbbivel több pályázatot nyertem, utóbbiból sokat tanultam.

1966-ban kezdtem iskolai tanulmányaimat a t.-i 1-es számú iskola magyar tagozatán, közben már kiskorom óta kertészkedtem (ÚjT.-ben három kertes házuk volt legközelebbi rokonaimnak), rengeteg vizet cipeltem vödörökben, öntözőkben a kutakról, így nem is csodálom, hogy tizenkét éves koromban reumás volt mind a két kezem, az írás is egyre nehezebben megy. Az iskolában mindent sportoltam, amit lehetett, amellet négy évig balett szakra, kerámiára és festészetre jártam a művelődési központba, 5–8. osztályosan mandolinos voltam az iskola zenekarában, 1974-ben egy nemzetközi fesztiválon ezüstérmesek lettünk Budapesten – Testvérem több hangszeren is remekül játszott. Az elemi iskolát kitűnőre végeztem, így felvételi nélkül mehettem tovább tanulni. 1975-től 1978-ig az LMV Gimnázium tanulója voltam szülővárosomban. Itt is folytattam a sportot. Tizennégy éves koromig pionír (úttörő) voltam, parancsnokként később rögtön KISZ-titkárnak választottak, Tizennyolc évesen mondtam le, mert be kellett volna állni a kommunista pártba. Közben elváltak a szüleim – Anyám volt a felperes –, ez volt életem második legnagyobb csapása (nem mintha a Nagyszüleim halála nem viselt volna meg). Édesapám ki lett tiltva saját lakásából, ezért Édesanyjához költözött, és ott élt haláláig egyedül. Anyám gondnokként elvállalt minket, de alig volt mit ennünk, ezért elkezdtem komolyan kézimunkázni pénzért, felváltva tanultam, olvastam, dolgoztam, sokszor éjjel-nappal. 1977-től kötelező volt mesteriséget tanulni, így 1978-ban mechanika szakon érettségiztem, pedig angol–magyar filológia szakon készültem tovább tanulni, de a katedrát

is megszüntették, mire felkészültem rá. Más főiskola nem maradt magyar tannyelven, csak a mv.-i színművészeti, ezért itt próbálkoztam érettségi után (harminckilenc jelentkező volt három helyre), nem sok sikerrel. Következő évben Anyám és rokonaim unszolására megpróbáltam az építészmérnököt, itt meg a nevem és származásom nem tetszett, ezért már az első kizáró vizsgán kizártak, így el kellett mennem dolgozni, hogy megélhessek. T.-án csak a karácsonyfadíszeknél volt felvétel, fúvóként pár hét után összeégettem az ujjam, ami elfertőződött, karácsonykor a mentők mentettek meg. 1979 szeptemberében Testvérem mutatta be jövendő férjemet, akivel akkor munkatárs volt, és az ő segítségével kerültem 1980-ban K.-ra (ő ott született és élt a szüleivel és testvérével), ahol március 3-án munkába álltam a cipőgyárban. 1985 októberéig itt dolgoztam három műszakban présgépnél, fröccsentőgépnél, szögválogatóban, cipzár-összeállításnál, glengedzésnél, borszabáson. Közben férjhez mentem, megszületett Kincső lányom, 142 nap volt a szülési szabadság, hét hónapos terhesen már nem tudtam dolgozni, ezért szülés után két hónapom maradt, orvosok még segítettek, ahogy tudtak, de mikor nem volt más kiút, csak éjjel dolgoztam, hogy nappal vele lehessenek. Mikor nagyobbacska lett, még egy-két szomszédasszony vigyázott rá, de betegsége miatt inkább otthon maradtam 1987. július 20-ig, amikor végre sikerült felvételt nyerni a finomkerámia gyár kreáció osztályára, ahol csempére festettem, amíg hét hónapos terhesen a két fiúval kórházi gondozásra nem szorultam. Szülés után már három év gyes járt, ezért vissza se mentem dolgozni, mert 1992 február 24-én hivatalosan áttelepültünk Magyarországra, ahol még élt a Nagypám. 1995-ben megkaptuk a magyar állampolgárságot is. A k.-i lakásunkról le kellett mondanunk (négy szoba összkomfort), minden ingóságunkat magunkkal hoztuk, aminek már csak töredéke van meg.

Első albérletünk a Bk.-hoz tartozó Lupa-szi-getnél volt, ezért a két fiút ide írtam be óvodába. Lányom már akkor általános iskolába járt, Édesapja már előbb áthozta, hogy a negyedik osztályt itt kezdje, ne legyen évszentes. Nagy-

apánál laktak addig, ezért nyugodt voltam. Ahogy mi is átjöttünk, férjemet egyre ritkábban láttam otthon, főleg nappal. Ahogy elkezdődött a tanév, beálltam dolgozni a porcelángyárba, de sajnos nem bírtam az erős acetonszagot és a klímát, szörnyű fejfájásom miatt nyolc nap után felmondtam. Egy unokabátyám révén a II. kerületben voltunk állandó lakcímre bejelentve, ahol megkaptam a főállású anyasági pótlékot, ezt a lányom tizennyolcadik születésnapján vonták vissza. 1993 májusától már máshol laktunk [pontosan leírja, hogy hol, de ez most nem lényeges, ezért kivettem a beszámolómból], a fiaim óvodájában kilenc hónapig dadus voltam, ekkor tüdőgyulladást kaptam, egy hónapig nem mehettem gyerekek közé, és már vissza se mentem, mert nemsokára a fiúk iskolába mentek, és nem volt, aki reggel nyolcra elkísérje őket. Vállaltam lépcsőház-takarítást, közben meghalt Édesapám, aki után jelentős vagyont örökölttem, de sajnos volt férjem java részét szétosztotta két testvérének meg magának, ekkoriban kezdődtek az igazi veszekedések. 1996-ban meghalt a lakás tulajdonosa, a bíróság másnak ítélte a lakást (jogtalanul!), így mennünk kellett. Alig találtunk egy olcsóbb albérletet, ahova a bútoraink épp csak befértek, négy biciklink ott is maradt a liftaknában, a zongorámat el kellett adni, abból fedeztük a szállítás költségeit. A fiúknak is iskolát kellett váltani. Nem sokáig maradhattunk ott sem, mert a főbérelő megvette az önkormányzattól, és eladta a lakást, így kilenc hónap után megint menni kellett, de hová? Egy szomszéd pár (operaénekesek) segítettek, ők irányítottak valakihez, aki egy volt öltözőt-mosdót átengedett nekünk gondnoki munka fejében. Még 1996-ban pár hét különbséggel elhaláloztak férjem szülei, ami nagy trauma volt számára, de velünk még jobban érezte. Míután megint költöztünk, megint új környezet, más emberek (ezúttal sokkal alábbiabban, mint máshol), évekig dolgoztam éjjel-nappal fizetés nélküli gondnokként, hogy emberivé tegyem legalább a környezetünket. Férjem egyre sűrűbben jött haza részegen éjjel után, zsarolt és vert egyre kegyetlenebbül, alig tudtam elválni és megszabadulni tőle a rendőrség segítségével. Időközben több munkahelyem is volt, de a

kínzások miatt nem sokáig tudtam megmaradni egy helyen. 2006-ban megkaptam a rendszeres szociális segélyt, aminek az összege 35 650 forint, ebből próbáltam megélni, de sajnos nem hagytak. Rettenetesen féltem gyerekeim apjától, hárman nem tudtak megvédeni tőle, így összeköltöztem egy N. Lajos nevű férfival, aki mint utóbb kiderült, nem volt különb az előzőnél, így két és fél év után egy kis segítséggel elküldtem. Másfél év múlva jelentkezett volt férjemnek egyik erdélyi barátja, akit már ismertem (igaz, nem közelebbről), felajánlotta szolgálatait, és mivel én egyedül voltam, elfogadtam, de megint én lettem a vesztes fél, megismétlődött az előző két fejezet, sőt rájöttem, hogy valamikor ő mondta a volt férjemnek, hogy „az asszony verve jó”. Az utóbbi nyolc-tíz évben sokkal több testi-lelki szenvedésben volt részem, négyszer szerettem volna feladni és meghalni, csak a gyermekeim szeretete tartott vissza az árnyékvilágtól, néha az italhoz menekültem, az némileg tompította fájdalmaimat, és egyetlen vigaszom az ép, szép, egészséges gyermekeim mai napig is. Novemberben ugyanaz a férfi segített megszabadulni második élettársamtól, és egyből rám telepedett élettársával együtt, kihasználta, megkínozta, megloptak, ma egy hete mentek el, de a rettegés most már állandóan bennem van, fejem a sok irtózatosságtól iszonyatosan fáj, nem tudom mikor sikerül (ha egyáltalán sikerül!) kiheverni az utóbbi évek megpróbáltatásait Tisztelettel: N. Anna”

A fenti levél 2008-ban íródott, amikor N. Anna a terápiába jelentkezett. A lánya kísérte el, aki nagyon aggodott az édesanyja miatt. Anna újabb öngyilkosságot kísérelt meg, gyógyszereket vett be, „minden mindegy” állapotban volt. Lánya az interneten találta meg az intézményünket, és könyörgött az anyjának, hogy tegyen egy próbát. Anna a terápiáról azt gondolta, hogy utolsó esélyt ad önmagának ezzel a lehetőséggel.

A terápiába való bekerülés egyik feltétele az életút megírása. Azért közlöm a teljes életutamat, hogy lehessen látni az akkori önképe, helyzetének megítélése és a mostani interjú közötti különbséget.

Szenvedély – betegség – kiutak 2.

Anna tehát ötvenkét éves, alacsony (149 cm), vékony testalkatú nő, arcán és testén látszanak a brutális bántalmazások nyomai. Jó, középosztálybeli családból származik. Bár édesanyja elhanyagoló és agresszív volt, gyermekkorában édesapjával és további kiterjedt rokonságával nagyon jó kapcsolatban tudott maradni. Ma már szinte egyik rokonával sem tartja a kapcsolatot. Amikor alkoholizmusa miatt kérte felvételét otthonunkba, teljesen reményvesztett volt, akkora szégyenérzettel, hogy sokáig nem tudott beszélni az alkoholizmusba meneküléséről, csak a bántalmazásokról. Rendkívül sok elfojtott agresszió lappangott benne, amit igen erős elhárító mechanizmusok védtek (tagadás, bagatellizálás...). A Mártír szerepéhez hosszú időn keresztül ragaszkodott, ő volt minden esetben az Áldozat, nem vállalta, hogy nemcsak elszenvedője, hanem aktív részese volt a történéseknek. Ezzel még most is meg kell küzdenie. A másfél éves terápiát csak kivételes esetben hosszabbítjuk meg. Anna esetében erre szükség volt, ugyanis a múlt feldolgozásának, elengedésének folyamatát (a tagadás, háritás felszámolását) csak az elmúlt néhány hónapban kezdte meg. Ezért lehetőséget kapott a hosszabbításra, hogy ne csak elkezdje a történések feldolgozását, hanem be is tudja fejezni.

Az interjút telefonnal rögzítettem. Anna válsztékosan, néha a szavakat keresve (hogy ne használjon csúnya szavakat) beszélt, újra mélyen átélve az egész történetet. Sokszor kezdte úgy a mondatait, hogy „tisztán emlékszem...”

Az életét „nagy csapások” mentén írja le, amelyek szinte mind határsértések is voltak.

Ha valami szerinte fontos adalék a hangfelvétel elkészülése után jutott eszébe, akkor azt is elmondta, és látszott rajta a megkönnyebbülés, felszabadulás érzése. Mivel az otthonban a nap huszonnégy órájában van valaki, akitől személyes beszélgetést lehet kérni, ha én nem voltam ott, akkor is lehetősége volt valakivel átbeszélni mindent, ami az interjú kapcsán még belülről feszítette. Élt ezzel a lehetőséggel, ami azért fontos, mert amikor elkezdte a terápiát, hosszú hónapokig semmiről nem akart beszélni, ami fájdalmat okozhat vagy felzaklathatja, annyira átélte újra a történéseket. Emellett mindenféle

pszichoszomatikus tünete jelentkezett (például kiújultak erős vállfájdalmai), de nem várta meg, hogy ezek eluralkodjanak rajta, hanem rögtön elment orvoshoz. Míg a terápia elején csak vád és keserűség jellemezte, mára már hittel telve és a keserűséggel megküzdve próbál élni. A hitben erős támaszra lelt, megismerte a Biblia Istent, aki mindenható, vigasztaló, mindent megbocsátó, bűnt eltörlő és a meggyötörteken segítő Isten. Hozzá mindennap oda lehet menni, és nem hagyja el Annát sohasem. „Biztonságra leltem” – mondta az egyik terápiás órán.

Az interjút szinte szóról szóra úgy írtam le, ahogy elhangzott.

INTERJÚ ANNÁVAL

„Gyermekkorom, ha így visszagondolok, egyáltalán nem volt felhőtlen. Ötéves koromig az anyai dédnagymamánál éltünk. A nagymamával nagyon jó volt a kapcsolatunk. Igazi nagy volt, aki sokszor mondta az anyámnak, hogy ha ideges, akkor inkább vegyen egy hideg zuhanyt, mint hogy a gyerekeken vezet le, bántja őket.”

A felvétel kikapcsolása után már azt is mondta, hogy a nagymama ilyenkor sokkal erősebben fogalmazott a saját lányának: *„Ha ideges vagy, menj, kösd fel magad, de a gyerekeket hagyd békén!”*

„A testvéreimet mégis sokszor verte, akkor is, ha nem volt rá különösebb oka. Szerinte rossz gyerek volt, sőt, amikor az édesapánk késő este fáradtan hazaért (a munkája után még egy másik helyen a kertben dolgozott, és az éléskamránk mindig tele volt), akkor az anyám odalökte elé, „a gyerek megint rossz volt, fegyelmezd!” felszólítással. Rengeteg verést kapott így a bátyám, és még felnőttkorában is hitte és fájlalta, hogy az édesapja őt nem szerette. Az anyám tartott a konyhaszekrény tetején egy három centiméter átmérőjű gumibotot, azzal verte. Nekem ez nagyon fájt, nem bírtam tovább, nem tudtam semmit se tenni, csak leszaladtam a közeli patak partjára, és ott sírtam és imádkoztam.”

Amikor erről beszél, akkor is a sírás fojtogatja a torkát (az első csapás).

„Egyszer nem bírtam tovább, közéjük álltam, letérdeltem édesapám elé, és kértem, hogy ne

bántsa a bátyámat, mert semmi rosszat nem csinált. Ekkor édesapám elgondolkodott, és utána már nem is emlékszem, hogy bántotta volna.”

Az anyjának nem tudott ellentmondani, mert arra nevelte, hogy Annának sohasem lehet véleménye vagy bármilyen igénye, de az édesapjában bízott annyira, hogy elé merjen állni.

„Gyermekkoromban sokat sportoltam (a fiaimat is vittem később mindig valamilyen sportra, a lányom nem akart menni, ő inkább énekelte meg olvasott sokat). Balettel kezdtem, atletizáltam, talajtornáztam, röplabdáztam (röplabdaedző volt az osztályfőnököm). Egy családi összejövetelen hatéves koromban egy távoli, tizennyolc éves rokon megerőszkolt (a második csapás). Nem mondtam el senkinek.”

Arra a kérdésre, hogy édesanyja hogyan nem vette észre, hogy történt vele valami, vagy a véres alsóneműt, keserűen válaszolta, hogy „nem törődött ő velünk annyira, hogy ezt észrevegye”; (a harmadik csapás). Ennél a szörnyű emléknél arca eltorzul a fájdalomtól, és a megnevezés átvált „az anyám”-ra. Haragszik, de közben úgy érzi, hogy a szülei tisztelete nem fér meg azzal a haraggal, amit az anyja iránt érez, mind a testvére bántalmazása, mind a nemtörődömsége miatt, hogy egy ilyen eseményt nem vett észre, hogy a hatéves lányát megerőszkolták (kognitív diszsonancia).

„Azt mondta a rokon, hogy doktorosdit játszunk, lefektetett, iszonyú fájdalmat éreztem, véreztem is. Ott volt a bátyám is, aki akkor hétéves volt, és még egy ötéves unokaöcs is, akiket megfélemlített, hogy ne mondják el senkinek. Akkor akartam először öngyilkos lenni. Bevettem minden gyógyszert, amit találtam otthon egyszer, amikor egyedül maradtam, de kihánytam.”

Első kísérlete, hogy megoldja a problémát, ki lépjen a helyzetből. A felvétel végén megkérdeztem, hogy valaha elmondta-e az édesanyjának az abúzust, de amikor megpróbálta, úgy érezte, hogy nem veszik komolyan. Később ez a rokon még többször próbált volna Anna közelébe jutni, de azt már meg tudták akadályozni.

„Ez a nagy fájdalom bennem maradt, ott forrt és érlelődött, és csak a gimnáziumi osztályfőnöknek mondtam el, akkor, amikor a szüleim váltak” (a negyedik csapás).

Megkérdeztem tőle, hogy szerinte miért váltak el. Hosszú szünet után válaszolt:

„Mintha nem is illettek volna egymáshoz, pedig állítólag nagyon szerették egymást, de én ezt gyerekfejjel sem éreztem.”

1977-ben Budapestre jöttek édesanyja apjához (édesanyja szülei is elváltak), ahol sok féltestvére volt az anyjának. Az egyik húga éppen akkor vált el, és arra buzdította Anna édesanyját, hogy váljon el ő is. Később Anna rájött, hogy ez a történet előbb történt, és tulajdonképpen nem tud magyarázatot adni a szülei válására. A per során az édesapa a saját szolgálati lakásából egy szobát kapott a háromból, ahonnan nagyon rövid idő múlva az anyja kitérte a fellebbezésnél, kijátszotta a bíróságot. Akkor költözött el az édesapja a saját édesanyjához, ahol haláláig élt. A gyermekek felügyeletét Anna édesanyja úgy kapta meg, hogy beszámíthatatlannak és ápolásra szorulóknak állította be a gyerekeit; (az ötödik csapás). Kérdéseimre, hogy ez hogyan történhetett meg, azt válaszolta:

„Most így, visszagondolva már tisztábban látok az anyámmal kapcsolatban. Az történt, hogy megkért mindkettőnket, hogy kísérjük el az ideggyógyászhoz, mert ő olyan gyenge. Ott mondta, hogy beszámíthatatlanok és ápolásra szorulóknak vagyunk a bátyámmal, amiről az orvos úgy adott papírt, hogy nem is látott minket, négyesemközt beszéltek az anyámmal. Biztosan lefizette a doktort, aki hamis szakvéleményt írt. Még gyógyszereket is íratott a nevünkre. A per előtt édesanyám egy gyógyszert adott, azzal, hogy ez segíteni fog abban, hogy ne zaklatódjunk fel.”

Ők ezt a gyógyszert gyanútlanul bevették (akkor Anna tizenhét, a bátyja pedig tizenkilenc éves volt). A perre homályosan emlékszik, mert a gyógyszer olyan erős volt, hogy sem beszélni, sem menni nem tudtak, csak elmosódott képei vannak az ott történetekről.

„Teljesen értelmi fogyatékosnak látszottunk, nem tudtuk a mozgásunkat koordinálni, és a nyálunk is folyt.”

Erős indulattal beszélt. Ismét előjött a tanult tehetetlenség felett érzett haragja: nem volt szabad az anyjának nemet mondaniuk a gyógyszer bevitelére, hiszen az anyja el akarta dönteni, hogy mi a jó a gyerekeinknek, a beleegyezésük

Szenvedély – betegség – kiutak 2.

nélkül. Később, Anna felnőttkorában, mikor már házasságban élt, és gyermekeket nevelt, ez ugyanígy folytatódott.

A hangfelvétel után jutott eszébe Annának, hogy anyja még hamis tanúkat is hívott annak bizonyítására, hogy a gyerekei nem beszámíthatók. Egyikük annak a fiúnak az anyja volt, aki Annát megerőszkolta. A gondnokságot az anyja annak ellenére megkapta, hogy az apa tiltakozott a hazugságok ellen. Utána elég ritkán láták az apjukat.

„Később, amikor csak tehettem, beugrottam hozzá. Arra jártam gimnáziumba, csak olyankor ő még nem volt otthon, dolgozott. Később ment nyugdíjba. (a hatodik csapás). Abban a pillanatban, ahogy elég erősnek éreztem magam, hogy megálljak a saját lábamon, elindultam, semmi nélkül, egy szál nyári ruhában, az érettségi bizonyítvánnyal a táskámban. Egy másik nagyvárosba költöztem, másnap már munkám is volt.”

Mivel más megoldást nem látott a helyzete megoldására, kilépett akkori életéből, és újat kezdett. Ez volt a második kísérlete, hogy úrrá legyen az érzésein, és az anyjával való kapcsolata is megváltozzon.

„Albérletem több is volt, amíg férjhez nem mentem, utána lakást kaptunk. Őt a bátyám mutatta be (nem ő volt az első szerelmem, voltak csalódásaim, meg... Valahogy összejöttünk. Szerettem őt, és ő is szeretett engem.”

Később, az egyik terápiás foglalkozáson a házasságát is menekülési kísérletként határozta meg.

„Huszonegy évesen mentem férjhez, huszonhárom évesen született meg a lányom. A bátyám nagyon szerette a lányomat, játszott vele többször is. Neki nem volt családja, mert a feleségének méhen kívüli terhessége volt. Egyik ilyen alkalom után jött a telefon, hogy a bátyám meghalt szívinfarktusban. Huszonhat éves volt (a hetedik csapás). Később rájöttem, hogy az anyám valami orosz tablettákat tett a kávéjába, le akarta szoktatni az ivásról, és emiatt halt meg.”

Tagadja, hogy a bátyja szenvedélybeteg lett volna, azt mondja, hogy rendszeresen iszogott, de szerinte ez nem okozott nagyobb problémát. Kérdésekre, hogy úgy gondolja-e, hogy az anyja ölte meg a bátyját, ezt válaszolta:

„...hogya nem is közvetlenül, de szerepe volt benne. Nem szólt a tablettákról neki, hogy azokra nem szabad inni, és biztosan attól állt meg a szíve (a nyolcadik. csapás). Nehéz volt neki ezt megbocsátani. Nem ez volt az anyám első, sem utolsó baklövése.”

Anyai nagymama haláláért is saját anyját hibáztatja. A nagymama túlterhelte magát egy disznóvágáskor. Anna szólt, hogy hívjanak orvost, az édesapja vissza akart menni mentőt hívni, de az anyja azt mondta, hogy majd másnap hív orvost, de addigra a nagymama meghalt, ötvenkilenc évesen. Anna rendkívül erős érzelmeket mutatott ennél a történetnél, arca eltorzult a haragtól, a megfosztottság érzésétől és a fájdalomtól (a kilencedik csapás).

„A következő, ami szintén nagyon szíven ütött (a tizedik csapás), hogy amikor a fiaim megszülettek, és katolikusnak kereszteltem őket, mivel a férjem is az volt, az anyám a keresztelőn megátkozta a férjemet ezért. És lehet, hogy most ennek a levét issza (az anyját sokan boszorkánynak tartották, így a férjét is csapás érte, amikor az anyja megátkozta, ezt Anna erősen hiszi). A gyermekeimnek nagyon fáj, hogy így él az apjuk. Akkor kezdtek eldurvulni a dolgok. Elküldtem az anyámat, a keresztelőn nem is volt ott, de visszajött mindig.”

Az, hogy az anyja mindig visszajött, azt az üzenetet közvetítette folytonosan Anna felé, hogy nem ura a saját életének. Nem lehetnek döntései, mert akkor azokat szankcionálják, nem választhat, mert ahhoz meg nincs joga. Különbösen is, az anyja mindezekre kizárólagos jogot formált (tizenededik. csapás).

„Ahányszor megtehettem, annyiszor jött. Én menekültem előle, egy keresztretjévennyel beültem egy kisfröccsre a közeli kiskocsmába inkább” (újabb menekülési kísérlet; a tizenkettedik csapás). „Mindenkét szapult a háta megett a másiknak. Eltűnt az intimitás a családából, nem lehetett... (elpirul, nevetgél, zavarban van), nem volt külön hálószobánk sem, nem élhettük az életünket, mindenbe beleszólt, ráhatása volt mindenre. Nagyon rossz dolog úgy együtt élni egy idősebbel, hogy mindenbe beleszóllhat. A legtöbb veszekedés a férjemmel is ebből fakadt. Csak egymás hibáit láttuk. Ez a szoros együttélés következménye

volt.” „Szegény Édesapám halálhíre előtt egy héttel én teljesen bolond voltam, ideges voltam, nyugtalan voltam, kiabáltam... a preinfarktusról senki sem értesített, csak a halálhíreről. Hatvahét éves volt, tizenegy évvel élte túl a fiát. Édesapám családja nehezelt rám, mert azt hitték, hogy a válóperben nem álltunk ki édesapánk mellett, emiatt nem szóltak, hogy baj van az édesapámmal. Ez is egy nagy csapás volt az életemben” (mély fájdalommal mondja; a tizenharmadik csapás). „Az édesapám biztos imádkozott értem, ezt onnan tudom, mert miután meghalt, azután kezdett bántani a férjem (a tizenegyedik csapás). Az örökségemet elverték (a tizenötödik csapás). Örökölttem egy házat vidéken, a férjem eljött velem, onnan mentünk az ikertestvérehez, ott hagyott egy nagyobb összeget. A másik testvére meg építkezett, és arra kért kölcsön, amit úgy adott meg, hogy én nem láttam abból egy fillért sem, csak egy rossz számítógépet.”

Nem volt beleszólása a férjének ezen adakozásába, mert megkérdezték tőle, hogy mit szól a „kölcsönökhöz”, de a véleménye nem számított. Pedig ebből vehettek volna egy házat maguknak. A sógornője próbálta mondani, hogy ne csinálják ezt a kölcsönt, de az ő véleménye sem számított. Az elmondottakból következtetve Anna újra azt tapasztalta meg, hogy nem lehet ura a saját életének, mint ahogy ez a szülei válásakor is kiderült számára. Először az anyja közvetítette felé, hogy teljesen mindegy, Anna mit gondol vagy érez a gyermekkori elhanyagolás következményeként, úgyis az történik vele, amit mások akarnak. Később ezt a szerepet tovább erősítette az anyja váratlan megjelenése és hónapokig való ott-tartózkodása a családjában, majd a férje vette át az irányítást, megerősítve Annát abban a szerepben, hogy semmi ráhatása sincs az életére és pénzére. Ez magyarázhatja azt is, hogy Anna miért nem lépett ki rögtön a házasságból, amikor a bántalmazások mindennaposak lettek. Anna megtanulta, hogy hiába tiltakozik, nem számít, nem történik semmi, nem számít a véleménye.

„Én soha sem vágytam gazdagságra, csak a mindennapi meglegyen, ami hála Istennek, meg is volt. A Gyerekeimet is így neveltem, sokat foglalkoztam velük, tanítottam őket, aszerint, aho-

gyan engem is az édesapám tanított (aki segéd-tanító is volt). Már csak azt szeretném, hogy a Jóisten rendeljen ki nekik egy hozzájuk illő kislányt, mert a lányomnak már megvan a párja. Ők az egyetlen (azért nemcsak az egyetlen, de a legnagyobb) örömem az életben.”

Amikor a gyerekeiről beszélt, arca felderült, kisimult, szeme mosolygós lett.

„Édesanyám halála után (három éve volt, rákban halt meg) azt gondoltam, hogy most már nem árthat senkinek (itt főleg magára gondolt). De megbocsátani neki csak itt tudtam. A gyerekek jártak be hozzá a kórházba, sokat szenvedett, valamennyit megfizetett azért a sok rosszért, amit ő tett másokkal.”

Nem mondta ki, de azt az érzést, elégtételt közvetítette, hogy az anyja a rákos megbetegedésével és szenvedésével csak azt kapta, amit megérdemelt. Mégis megbocsátott neki.

„A gyerekeimet nagyon szerette, velük egészen másképp bánt. Nem igazán mondtam el nekik, hogy miket csinált, nem akartam őket ellene fordítani, nem akartam befolyásolni a gyerekeket a nagymamával való kapcsolatban, elég volt, hogy én haragudtam rá. Ez volt az egyetlen nagymamájuk.”

Ezt is csapásként élte meg (a tizenhatodik), úgy gondolta, hogy ő nem elég jó a gyerekeinek, akik mindig bedőltek a nagymama trükkjeinek, manipulációinak, őt meg nem szerették annyira, mint a nagymamát. Ezzel együtt a gyerekek látták, hogy valami nincs rendben az anyjuk és a nagymamájuk között, és mivel a nagymama őket „nagyon szerette”, értetlenül álltak anyjuk elfojtott dühe előtt. Az a feladat még Annára vár, hogy ha nem is mindent, de legalább néhány eseményt elmondjon a gyerekeinek az életéből, hátha így megértik a későbbi tetteit, döntéseit.

„A férjem szülei (apja alkoholista volt, aki az anyját annyit ütötte, rúgta, hogy az lebénu-
lt, és a kórházban halt meg) nem voltak elérhetőek. (A férje ilyen családban nőtt fel. Anna szerint örökölte a hajlamot az apjától az erőszakos viselkedésre.). De nemcsak a férjem hibája volt, hogy ütött, nekem is vannak hibáim. Volt olyan, hogy szemrehányást tettem neki valamiért, amit nem csinált meg, például nem ment el a gyerekekért,

Szenvedély – betegség – kiutak 2.

sem a lányom szülői értekezletére. A gyerekek óvodájában voltam dadus, de nem maradhattak ott a gyerekek mindig velem (a tizenhetedik csapás). Férjem alkalmankénti alkoholfogyasztása lassan napi szintű lett. Elkezdődtek a verések. A sérülések látszódtak, ezért nehezen találtam munkát, vagy nem tudtam megmaradni a munkahelyen a sok ütlegetés miatt. Volt olyan, hogy hárman próbálták leszedni rólam az apjukat. Az egyik fiam eljátszott a gyilkosság gondolatával, de mondtam neki, hogy még csak véletlenül se próbálja meg. A lányom többször hívta a rendőrséget, mentőt. A válóper után eltiltották tőlem. A fiúk tartják vele a kapcsolatot, néha találkoznak, ilyenkor pénzt kér tőlük, de nem adnak neki. A lányomnak nagyon fáj, hogy így lecsúszott az apja, a fiúk csak legyintenek rá” (ezt is csapásként éli meg, ez a tizennyolcadik).

„Elváltam, negyven kiló sem voltam, iszonyú idegállapotban, az orvosi papírokat is vinni kellett a tárgyalásra, ahol el akarták venni a gyerekeket állami gondozásba. De én azt mondtam, hogy ha felneveltem őket eddig, akkor nem adom. Mégis... A lányom, aki akkorra már betöltötte a tizennyolcat, jelentkezett gyámnak. Az anyám is megjelent, mint támogató, én akkor majd összeestem (nagy undorral a hangjában mondta ezt, a tizenkilencedik csapás), talán a lányom szólt neki. A fiúk mondták, hogy ők szeretik a nagymamát, így belementem a gyámságba (na, jó, legyen, ha akarjátok, a nagymamát választjátok, megkapjátok!).”

Anna itt mindenkire haragudott: a férjére, hogy bántalmazta, az anyjára, hogy elvette tőle a gyerekeit, de leginkább magára, hogy ennyire nem ura a maga életének, és a gyerekeit sem volt képes megtartani.

„Akkor maradtam külön tőlük, mert nem bírtam az anyámmal együtt élni. Egy férfit választottam inkább, megint rosszul döntöttem (a huszadik csapás). Én tudom, hogy nem bírtam volna az anyámmal együtt, az a negyvenhét év iszonyú volt. Nem volt ő mindig rossz, csak tudtam róla azt a sok rosszat, így inkább elmentem. Nem bírtam elhiselni a képmutatását sem. A gyerekekre egy percig sem haragudtam, nagyon fájt, hogy nem lehetek velük. Nagy fájdalom volt bennem, de amikor csak lehetőség volt, a fiúk feljöttek

hozzám. Lányom haragudott rám, mert iszogattam, akkor már napi szinten, a párom is ezt csinálta. Közben dolgoztam is. Mikor már nem bírtam a páromat, akit három évig én tartottam el, kirakattam. Utána még befogadtam hajléktalankokat, egy párt, akik szemétdombot csináltak a lakásból. A hajléktalan életmódot folytatták nálam is. Őket már nehezebb volt kirakatni (a huszonegyedik csapás). Az anyám nem értett velem egyet az életmódom miatt, de már nem érdekelt a véleménye.”

Megvetette saját magát, hogy ennyire lecsúszott, és undorodott akkori önmagától.

„Amikor az otthonba jöttem, úgy éreztem, hogy megszabadultam az alkoholtól, azóta sem kívánom. Ez volt a második karácsony, amit a lányom párjának szüleinél töltöttünk, ott volt egy kis pálinka is meg sör, de nem kívántam! Első karácsonykor még rám néztek, mikor..., én meg visszsanéztem és mosolyogtam! Most már meg sem kínáltak, mikor látták, hogy nem úgy reagálok, mint régen, akkor megnyugodtak” (büszkén és mosolyogva mondta).

„Minden héten beszélek a lányommal, a fiúk sokat dolgoznak, ezért őket ritkábban érem el, de a lányom által tájékoztatva vagyok róluk. Szeretném nekik majd átadni azokat, amiket itt tanultam. Hogy a hit és a bizalom milyen fontos a Teremtőben! És ami a megbocsátásról szól, meg az önismeret, szerintem nagyon fontos minden ember számára. Dolgozni szeretnék, nem szeretném, ha eltartanának! Aztán még unokázni is szeretnék nagyon, mert olyan öröm volt, amikor dadus voltam, hogy rengeteg szeretetet adhattam és kaptam tőlük!” (Újra felragyogott az arca. A jövőre már reményteljesen gondolt.)

Az interjú befejezésekor még visszagondolt édesapjának az életére, a sok szeretetre, amit kapott tőle (hatalmas tisztelettel beszélt róla), és az apja rokonaitól kapott rengeteg élményre. Minden nyáron rokonoknál töltötte az időt, ahol nagyon szeretett kitanulni minden olyan mesterséget, aminek később nagy hasznát vette. Megtanították kézimunkázni, festeni (az ecsetkezelésre, de egy másik rokon a szobafestés-mázolásra is), befőzni az idénygyümölcsöket, közben énekeltek, s megszerették vele a kerti munkát is. „Látták, hogy érdekel, és szíve-

sen tanítottak. Ezek a nyarak voltak életem legszébb emlékei” – mondta.

Nem akarta a „csapásokkal” befejezni, valami szebbre, reménytelibbre szeretett volna gondolni. Az interjú befejezésénél maga is meglepődött azon, hogy mennyire átélte újra azokat az érzéseket, amelyekről beszélt. Azt hitte, hogy ezeken már túl van, és többé már nem fogják felzaklatni. Másrészt pedig hálás volt, hogy szembenézhetett a múlt démonaival, mert így kiderült, hogy hol kell még tovább dolgoznia magán.

Az egyik terápiás foglalkozáson Anna összegyűjthette, hogy miért is jó, hogy ő létezik. Nagyon meglepődött, hogy mások ennyi jó tulajdonságot látnak benne: szerethető ember, aki segítőkész, odafigyelő, ügyes, megbízható, pontos, mindig lehet rá számítani...

Anna terápiájához hozzátartozott a fent említett pozitívumok megerősítése, hogy ne csak kívülről hallja ezeket, hanem el is higgye, hogy ő valójában ilyen. A változást abban is le tudtuk mérni, hogy Anna a beköltözéskor a legszívesebben elbújt volna mindenki szeme elől, külseje elhanyagolt volt, és nem beszélt senkivel. Később, ahogy megtapasztalta az elfogadást, biztonságban érezhette magát (ez elsődleges cél volt), úgy nyílt ki mások felé, és lassan a külsejével is elkezdett törődni. A biztonság érzését az erős és hatalmas Istenből meríti.

HATÁRSÉRTÉSEK ANNA ESETÉBEN

Az otthonban eltöltött idő során még nem látam senkit, aki annyit tudott és akart volna dolgozni a fizikai fájdalmai ellenére, mint Anna. A munkát és a keresztretjvény fejtését sokszor használta, mint menekülést a problémák elől. Inkább mindenki helyett dolgozott, vagy megvette az összes kiadott keresztretjvényűságot, csak hogy ne kelljen a problémáival szembenéznie. Azt mondta, hogy szenvedett ő eleget ebben az életben, többet nem akar senki miatt szenvedni. Ez már nem is határ volt, hanem tudatosan felépített fal.

Az életében történt, feldolgozandó „csapások” szinte kimerítették a határsértések tárházát. A konfrontációt eleinte szinte mindig ke-

rülte, magába zárta a feszültségeket, és időnként, mint egy vulkán, nagyot robbant. Magával, a szükségleteivel szemben erősen elhanyagoló volt, például nem szólt, amikor rosszul érezte magát, és csúnya szövődményes arcüreggyulladás lett belőle. Erre a mai napig figyelmeztetni kell: joga van hozzá, hogy foglalkozzon a saját szükségleteivel. Meg arra is, hogy ne terhelje túl magát, ha nagy fájdalmai vannak. Anna a saját szükségletei kifejezésében abban a fázisában tart, hogy ha valami probléma adódik, kissé agresszíven követeli annak azonnali megoldását. Valószínű, hogy ez a magatartása a gyermekkorban elszenvedett abúzus következménye. Ezt és a hozzá kapcsolódó érzelmeket hosszú terápia és a hit segítségével dolgozta fel.

HATÁROK KIJELÖLÉSE: AZ ANNÁVAL FOLYTATOTT TERÁPIÁS MUNKA

Anna korábban minden kérést teljesített, függetlenül testi-szellemi állóképességétől. Az egyik terápiás foglalkozáson azokat a hiányosságokat vettük számba, amelyeken még változtatni kellene az életében:

A nemet mondás képességének kifejlesztése. Nincs mindenkinek automatikus joga ahhoz, hogy Anna a rendelkezésére álljon, időnként fizikai határsértéssel súlyosbítva ezt. Ezért Anna házi feladatba kapta, hogy naponta legalább kétszer mondjon nemet. Ebbe az is beletartozott, hogy megtanulja megítélni, hogy mire mond igent és mire mondhat nemet. Azért is fontos ez a határ, hogy ne kerüljön újra a bántalmazott, kilátástalan kapcsolatokat létesítő nő szerepébe. Ez a készsége már elég jól működik. Egészséges személyes határok mellett kicsit felszabadultabbnak érzi magát.

Ha valami gondja van, azt ne hordozza magában, hanem van lehetősége segítséget kérni. Már volt róla szó, hogy ezt csak ama eset után tanulta meg, amikor néhányszor igen nehezen gyógyuló szövődményeket szedett össze a hallgatása miatt. Természetesen azt is megtanulhatta, hogy felelős magáért, senki sem fogja ráerőszakolni a kezelést, és csak akkor kap segítséget, ha szól, de akkor mindent megteszünk érte.

Szenvedély – betegség – kiutak 2.

Tiszteletben tartjuk a döntéseit minden esetben. Furcsa volt neki, hogy felelős saját magáért, és lehetnek döntései szankcionálás nélkül.

Az elfojtott agresszió és indulat kezelése. Csak rendkívül határsértő módon tudta közvetíteni az érzéseit, indulatait, ha úgy érezte, hogy sarokba szorították egy teljesen ártalmatlan kérdéssel. (Például: „Kérsz még egy almát uzsonnára?”) Többszöri gyakorlás után jutott el odáig, hogy ha másokkal nézeteltérése van, azt se hordozza magában, és nem feltétlenül az a jó megoldás, ha mint egy vulkán, kitör, ha már nem bírja tovább. Már nem fél az emberektől, és a legtöbbször azonnal tisztázni tudja a félreértéseket.

Az utóbbi időkben Anna a terápiás foglalkozásokon meri vállalni a véleményét, amit először erősen szorongva tett, de amikor látta, hogy számít, amit mond, egyre bátrabb lett.

Házi feladatban azt is megkapta, hogy egy hétig senki mással ne foglalkozzon, csak önmagával. Ez segíti abban, hogy ne másokat helyezzen előtérbe magával szemben. Térképezze fel, értékelje át jelenlegi határait. Önmagáért is vállaljon felelősséget.

A családban Anna egyszemélyes alrendszer alkotott. A származási családjában is azt élte meg, hogy csak magára számíthat. Házasságában is minden feladatot ő végzett, a férjének, későbbi párjainak nem volt más „dolgu”, mint hogy iganak, hiszen Anna határtalan módon, de igaz, csalódottan és vádlón, megpróbált segítséget kérni. Annának sem lett más „választása”, mint hogy keserűségében az italhoz forduljon. A társak nehezményezték Anna azon határsértő magatartását, hogy mint egy egyszemélyes hadsereg működött. A túlzott felelősségvállalás beismerése és elhagyása lett a cél.

Később, amikor gyerekei megszültek, Anna befogadta őket saját rendszerébe, s így új, szoros, társat kizáró alrendszer jött létre. Ezt az alrendszer borította fel Anna anyjának megjelenése azzal, hogy most már a gyerekek a nagymamával alkottak rendszert (később kényszerkoalíciót, a szenvedélybetegség miatt), egészen a nagymama haláláig. Anna kiszorult ennek a rendszernek a peremére, és a beilleszkedésére tett minden kísérletet meghatározott szemé-

lyes csalódottsága és haragja az anyjával szemben. Az már évek óta nem volt jelen az életében, mégis valamilyen torz kontrollszemélyként körülengte Anna életét. Ezt a láthatatlan köteleket is el kellett vágna.

Anna alkoholizmusa olyan mértékben elhatalmasodott, hogy a gyermekek hiába nyitottak volna felé, bevették volna újra a hármass rendszerükbe (a nagymama halála után). Anna ennek elfogadására már nem volt képes, inkább feladta. A lánya külön családi rendszert hozott létre, mikor a párjához költözött. Ő alrendszerként felügyelte az ikrek alkotta rendszert. Anna csak határsértő módon tudott „betömi” az ő rendszerükbe.

A kötődések újratanulása, anélkül, hogy Anna áldozat vagy mártír lenne bármelyik kapcsolatában. Az újrakezdést nehezítette, hogy Anna igen sokat költözött eddigi életében, és valóban sokat kellett alkalmazkodnia a mindig változó körülményekhez. Emiatt is nehéz volt az elhárító mechanizmusokat leépíteni a személyiségében, mert annyira részévé vált például a háritás, hogy nem látta önmagát.

Néhány téma az előző bekezdésekből különösen nehéz volt Anna számára. Nehezen ismerte el, hogy ő volt az, aki elszigetelődött, és feldolgozatlan dühe és fájdalmai akadályozták meg abban, hogy gyermekei alrendszeréhez kapcsolódjon. Sokáig nem tudott felelős személyként tekinteni önmagára, és nem a körülmények áldozataként azonosította magát.

A kodependencia tünettana is igen erős volt. Ennek néhány jellemzőjét emelném ki:

Szégyen és bűntudat érzése. A bizalom hiánya. Elhárító mechanizmusok. A tagadás, elfojtás erős, amikor saját szerepe lenne a téma a megélt történetben. Ő csak áldozat, később mártír. Túlzott felelősségérzete, kényszeres kontroll (legyen mindenki jól körülöttem). Felduzzadt harag, amely pszichoszomatikus betegségekben jut felszínre. Ez is a felelősség áthárítása.

Anna személyes határainak megerősítése továbbra is cél maradt, mind a terápiás foglalkozások, mind a személyes beszélgetések által. Kezdte szükségét érezni annak, hogy visszakapcsolódjon a családi rendszerbe. Nem kevés lelki energiájába került a felismerés, hogy gyermekei

már nem kicsik, és nem szorulnak oltalomra. Immár fiatal felnőttek, határokkal rendelkeznek, amelyeket tiszteletben kell tartania, sőt a maga újonnan szerzett határait is érvényesítheti velük szemben. Nagy élmény volt számára, amikor a lánya először (hosszú évek után) megengedte, hogy ő fizesse be a számlákat. Természetesen a gyerekeinek igen furcsa volt megtapasztalniuk, hogy édesanyjuk esetleg nemet mond valamire. Többször előfordult, hogy beleütköztek az eddig nem tapasztalt határokbá. Anna ilyenkor kicsit elbizonytalanodott, de már fel tudta mérni, hogy meddig engedi gyermekeit, vagy ő meddig mehet el velük kapcsolatban. Néhány hónap múlva a munkakeresés is aktuális volt, amit még otthonunk védettségéből tehetett meg.

Annával való kapcsolatomban a személyes beszélgetések és a terápiás foglalkozások által alakult. Az interjú során együtt éreztem vele, és megpróbáltam a már megszerzett kompetenciáit, határait erősíteni, amikor elbizonytalanodott. A személyes beszélgetésekre továbbra is nyitott maradok, és az otthonból való kiköltözésében is számíthat rám. Természetesen az a lehetősége is adott volt, amit azok kapnak, akik elvégezték a terápiát, hogy a társadalomba való visszailleszkedés megkezdését még az otthonból teheti meg.

Anna küzdelmes éltének újabb állomása volt, hogy szembenézett a határokkal való ellenállás lehetőségeivel önmagában. Ezek egyrészt mítoszok, másrészt dilemmák, amelyek feldolgozása szintén elengedhetetlen annak érdekében, hogy ne történjen újabb határsértés:

Ha határokat szab, az egyenlő az önző magatartással. A határok a lázadás, az engedetlenség jelei, a család, Isten felé. Ha határokat szab, még több sérülés, bántás éri. Konfliktust, ellenállást eredményezhet, ami miatt inkább feladja határait, csak megvédje önmagát. Ha határokat szab, azzal másokat bánt meg (például kódepencia esetén ez mindig sarkalatos pont).

A határok kijelölése a harag érzésével jár. A harag azt jelzi, hogy megsértették a határokat, jelzésértéke van, de nem kell, hogy együtt járjon

a határok kijelölésével. Mások határai ártalmasak. Az egyénre mások által rákényszerített határ valóban ártalmas, főleg ha ez a gyermekkorban történik. Viszont az is jelzésértékű, ha az egyén a hozzá közel állók által kimondott nemet ártalmasnak, a szeretet megvonásának ítéli meg. A határok véglegesek. Fontos, hogy az egyén szem előtt tartsa, hogy ha egy határ érvényét veszíti, joga van felülbírálni, átalakítani.¹⁷

Tapasztalatunk szerint jelentős ellenállással¹⁸ találkozunk a gyógyulófélben lévő szenvedélybetegek, amikor az újonnan megszerzett személyes határaikat próbálják érvényesíteni.

Külső reakciók

Harag. Mindenki, aki eddig megszokta, hogy érvényesítse (kodependens-dependens módon), kifejezze irányítását a gyógyuló személyrel kapcsolatban, haraggal reagál, ha nemet mondanak neki a túlzó gondoskodásra. Először azt kell figyelembe vennie a személynek, hogy ez nem az ő problémája, amivel meg kellene küzdenie. Másodszor a harag csupán egy érzés, hagyni kell, hogy a másik átérezze, anélkül, hogy a személy magára venné, és újra a rettegés börtönébe kerülne. Harmadszor a határokkal nem rendelkező ember automatikusan reagál a másik haragjára. Megteszi, amit a másik kér, nem számolva a személyes deficittel, amit ez okoz. Ezért a terápiában szükséges, hogy ezzel a félelemmel, automatizmussal foglalkozzunk. Negyedszer; a személynek lehetőség szerint legyenek támogatói, hogy ha elbizonytalanodik, legyen kihez fordulnia. A terápia ideje alatt ezt a támogatást tőlünk kapják meg, s később is lehet utógondozásra jelentkezni. Ötödször a személy megválaszthatja, hogyan reagál a haragra. Előfordulhat, hogy a szeretettel, elfogadással való közeledés kioltja a haragot. Hatodszor, ha a másik személy tartósan nem akar önkormánytolt gyakorolni, csak a személyt szeretné kontroll alatt tartani, lehet, hogy időlegesen vagy véglegesen el kell tőle távolodnia a személynek.

Büntudatkeltő üzenetek. A másokat irányító ember leghatékonyabb fegyvere. Mindenekelőtt

17 H. Cloud – J. Townsend: *Határaink...*, i. m. 113–132. ■ 18 Uo. 263–296.

ismerje fel a személy ezeket, lássa meg a mögöttes érzelmeket, például az előbb említett haragot vagy a szomorúságot és a sebzettséget. Vállalja és vallja meg a személy, ha neki magának büntudata van. Ezzel felhagyhat mások hibáztatásával. Azt is érdemes figyelembe venni, hogy nincs szükség magyarázkodásra és mentegőzésre, főleg akkor, ha azért tenné a személy, hogy ne keltsenek benne újra ilyen érzéseket. Viszont önérvényesítő formában megfogalmazható üzenetek a másik fél részére: „Úgy tűnik, megharagudtál, amiért így döntöttem...”, együtt érző módon, át nem vállalva a másik érzését.

Következmények és ellenlépések. Például ha határokat szab a személy az őt támogató személy felé, és nem igyekszik minden kívánságát teljesíteni, akkor az megvonja a támogatását. Minden ellenállás a határokkal szemben nagy harcokkal jár. Ezért mindenképpen érdemes a személynek felmérnie, mérlegelnie, hogy mit nyer vagy mit veszít, ha újra feladja határait az őt következményekkel és ellenlépésekkel fenyegető személlyel szemben. Kockázattal jár, hiszen a veszteség kilátása valós. Ezért érdemes alternatívákat keresni a veszteségek pótlására, és számolni kell azzal is, hogy a személy időszakszerűen olyan nehézségekkel találja magát szemben, amelyekkel most egyedül küzdhet meg.

Fizikai ellenállás, erőszak. Az is előfordulhat, hogy a másik, amikor szembesül az egyén újonnan felállított hatáiraival, akkor megtapasztalja, hogy a kontroll kicsúszott a kezei közül, és tehetetlenségében erőszakhoz folyamodik. Fontos, hogy a személy a rajta elkövetett erőszak elkövetését már ne a maga bűnének tartsa! Az egészséges határokkal rendelkező ember ilyen esetben segítséget kér, és/vagy elmenekül a helyzetből.

Mások fájdalma. A határok érvényesítése űrt hagyhat a másik személyben, hiszen eddig valamilyen szükségletét töltötte be az, hogy a személynek nem voltak határai. Veszteséget élnek meg, de ez hozzásegítheti őket ahhoz, hogy saját szükségleteikért ők maguk vállaljanak felelősséget.

Vádaskodók. Azért került a másik valamilyen helyzetbe, mert a személy határt állított fel ve-

le szemben (például nemet mondott a megmentésére).

Valós szükségletek. A határok kijelölése akkor a legnehezebb, amikor valódi szükséglet adódik. A határokkal rendelkező személy szabadon dönthet, mi az, amit tud adni, s mi az, amit már nem.

A megbocsátás és a megbékélés összekeverése. Sokan azt hiszik, a kettő mindig együtt jár. A személy megértheti, hogy mindkettő lehetőség. Megbocsáthat, de a továbbiakban nem feltétlenül kell együtt élnie az őt bántalmazóval. Akkor sem, ha a bántalmazó fél elvárja mind a bocsánatot, mind a megbékélést.

Belső reakciók

Saját belső szükségleteinek betöltése. A felelősségvállalás olyan teher, amelyhez nincs hozzászokva, ezért automatikusan a régi, nem működő rendszere szerint próbálja kielégíteni őket. Gyakran csak a következményekkel való szembesülés az, ami újra a helyes útra tereli.

Feldolgozatlan veszteségek, gyász. Gyakori, hogy valaki azért nem képes meghúzni a határait, mert nem tudja elengedni azt a személyt, akihez túl szorosan kötődik. A veszteség érzése együtt járhat az elengedéssel, hogy a személy már nem fogja megkapni a másiktól, amire szüksége lenne. A gyász elfogadása azt jelenti, hogy a személy elfogadja és elengedi azt a vágyát, hogy például a szeretetigényét kizárólag az elvesztett személy tudja kielégíteni.

Sajnos a családi rendszer is lehet olyan, hogy a szenvedélybeteg tag majdnem hiába dolgozik a felmerülő határsértéseken, de a családja rendszere merev, képtelen az alkalmazkodásra, az új alrendszer egészségesebb működésének befogadására. Akinél viszont lehetőség adódik, a terápiát kiterjesztjük a családra is. Emellett sokszor az egyén fárad el, és feladja a határokkal való életet.

Anna gyógyulását az is akadályozhatja, hogy nemcsak elvetendő, káros szenvedéllyel rendelkező, hanem társadalmilag elfogadott munkafüggőséggel is. Mivel a munka terén érezte egyedül értékesnek, hasznosnak magát, elismerést kapott. Ezzel természetesen együtt járt a

személyes, családi felelősség és a problémák elkerülése.¹⁹

A gondolkodásmód, a kognitív torzítások felismerése, feldolgozása, új tartalmakkal való helyettesítése elengedhetetlen a határok alkalmazásában.

A belső határok kialakítása, megerősítése és alkalmazása érdekében például ezeket a kognitív torzításokat kell megváltoztatni: „Senki sem tud engem igazán szeretni. Született vesztes vagyok. Tudom, ha az emberek megismerik a valós énemet, nem fognak többé szeretni.”

A külső határokkal kapcsolatos kognitív torzítások feldolgozása. Ezek gyakran kodependenciából fakadnak: „Nem kértem, hogy a világra

jöjjenek, ezért a szüleimnek kötelességük úgy tenni, ahogy nekem jó! Nekem meg a gyerekeimmel szemben ugyanez a kötelességem. A szeretet bármit megtesz, amit a másik kíván. Falaznom kell a gyermekeimnek.

A határsértések felismerése és feldolgozása érdekében egyaránt szükség van támogató emberek és a támogató Isten segítségére is. Hosszú folyamat ez, nem lehet siettetni. A változásra irányuló nagy döntések szívbéli megélésén, sok apró határ felállításán múlik. Sőt meggyőződéssem, hogy ez egy egész életprogram mindenki számára, aki hajlandó ezen dolgozni a terápiában. Hálás vagyok Istennek, hogy erre lehetőséget biztosíthatunk.

¹⁹ Demetrovics Zs. – Kun B.: Viselkedési addikciók, in Demetrovics Zs. (szerk.): *Az addiktológia alapjai I.*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2007towns.

Családi rendszerek jellemzői

Családi jellemzők	Egészséges családok	Diszfunkcionális családok
Határok	Világos, rugalmas, átjárható	Sérült, kaotikus, rugalmatlan
Szerepek	Egyértelmű Mindenki a maga helyén	Inadekvát, felcserélt szerepek
Struktúra	Ép, világos	Sérült, instabil átláthatatlan
Hierarchia	Átlátható A szülőnek van tekintélye	Merev vagy a szülőnek nincs tekintélye
Kommunikáció	Nyílt, kölcsönös Minden megbeszélhető	„Nem beszélünk” Tabuk, tilalmak, veszélyes zónák
Értékek, szabályrendszer	Világos, a család minden tagja által tiszteltben tartott Számon kérhető	Kiismerhetetlen, ellentmondásos Nem számon kérhető
Felelősség	Megosztott, mindenkinek megvan a maga feladata	Egyesek túl nagy felelősséget vállalnak, mások felelősség nélküliek
Bizalom	Egészséges, őszinte	„Nem bízunk”
Érzelmek, indulatok kezelése	Természetes, kívánatos, megfelelően kontrollált	Tiltott, veszélyes, túl- vagy alulkontrollált „Nem érzünk”
Intimitás	Egészséges, mélyülő	Legátolt „Álintimitás”
Fejlődés	Lehetséges, sőt kívánatos	Az egyik tag fejlődése veszélyt jelenthet a többiekre nézve