



SZÖVEG –
STREIT NÓRA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

” *A 17 év alatt egyikünkben sem merült fel, hogy mi ne együtt legyünk*

Janklovics Péter színész, humorista, feleségét is a színháznak köszönheti, **Janklovics Natasa** egyik első „közönsége” volt stand-upos szárnybontogatásainak, igaz, akkor még a színészbuszban ülve. Miközben fiuk súlyos ételallergiájának hatására Natasa egy szülőtámogató és érdekvédelmi civil szervezet elnökeként és szóvivőjeként mindent megtesz, hogy kellő figyelmet kapjon ez a terület, a humor, az együttlét öröme továbbra is körbeöleli az életüket.

◆ – 17 éve vagytok együtt, 9 éve pedig házasok. A székesfehérvári Vörösmarty Színházban ismerkedtetek meg, mesélnétek erről?

Natasa: A Gőr Nagy Mária Színitanoda még ezelőtt kapcsolódási pont volt, csak nem egyszerre jártunk oda. Székesfehérvárra Peti vendégszerepelni jött, én akkor már ott dolgoztam, kerestem a helyem színészként, rendezőasszisztensként. A Diótörőben találkoztunk.

Péter: Ebben az időszakban minden évben volt ott két-három bemutatóm, eleinte vendégként, majd később szerződöttem is a színház. Sokat dolgoztunk együtt Natasával, közös lett a baráti társaságunk is.

Natasa: A színészbuszban, ami Budapest és Székesfehérvár között szállított minket, mögöttem ült, és húzogatta a hajam, ami azért már gyanús volt, hiszen ez már az óvodában is többet jelent, és nekem is nagyon tetszett Peti.



Péter: Sok időt töltöttünk együtt társaságban, így feltűnt a hiánya, amikor egy nyári szünetben egy hétig nem találkoztunk. Egy közös bulizás után gondoltam, hogy most már elhívom, hogy üljünk be még valahová, ő nemet mondott, végül a barátunk tett ki minket a kocsijából, hogy menjünk. Onnan számítjuk a kapcsolatunkat, amikor a vendéglátóhelyen azt mondták: „A szerelmespárnak is záróra van.” Hazakísértem, majd fáradtan, de boldogan én is hazasétáltam.

Natasa: Amilyen bizonytalanok voltunk eleinte, olyan stabil a kapcsolatunk 17 éve.

– Mi ragadott meg akkor titeket a másikban?

Péter: A kedvessége és az, hogy ha valamit el akar érni, azért teljes odaadással küzd.

Natasa: Peti már a színészbuszban „végighaknizta” az utat, a többiek már akkor mondták neki, hogy stand-upolnia kellene, nagyon szórakoztató volt. Az is feltűnt, hogy szeretnek vele együtt dolgozni a kollégái, akár színészként, akár most, a Dumaszínházban, ami nagyon imponált. És a megbízhatósága is fontos, hogy láttam benne a gyerekeim apját.

– Péter, te komolyan vetted a hetedik, sokak szerint vízválasztó évet a kapcsolatotokban, és ekkor „merted” csak megkérni Natasa kezét.

Péter: Ez azért csak félig volt komoly, bár valóban volt olyan kapcsolat, ami hét év után ért véget. Tudtam, hogy Natasának fontos a házasság, és nekem sem volt ellenemre, mindig úgy éreztem – és hála Istennek, érzem most is –, hogy velem szeretném leélni az életemet, mással el sem tudnám képzelni.

Natasa: Nekem ő volt az első nagy szerelem az életemben, a 17 év alatt egyikünkben sem merült fel, hogy mi ne együtt legyünk.

– Első gyermeketek, egy kisfiú öt évvel ezelőtt érkezett, éppen Péter negyvenedik születésnapján. Azt olvastam rólad Péter, hogy „rettegtél” az apaságtól, de mikor megszületett a fiad, már magad sem értetted, miért. Hogy zajlott le benned ez a folyamat?

Péter: A felelősségtől nagyon féltam. Aztán amikor megszületik a gyereked, egyszerűen ő lesz fontos, és a felelősség jön magától, nem kell erőltetni. Nem beszélve az örömről. Két-három éves volt Dávid, a nagyobb fiunk, amikor rádöbbsentem, hogy mit hagytam ki eddig az életemből, és azért is „dupláztunk rá” ilyen hamar. Most már ott tartunk, hogy Tóth Eduval, akinek szintén két fia van, állítunk össze egy műsort az apaságról, az apa-fia kapcsolatról. Szeretnénk továbbmenni annál, mint hogy milyen vicces helyzeteket szül például egy pelenkacsere. Eddig színpadon szinte egyáltalán nem beszéltem a gyerekeimről, most jön el ennek az ideje.

– Milyen anyukának látod Natasát?

Péter: A legjobbnak az egész világon. Ha van bármi, amiben biztos nem hibáztam az életemben, akkor ez az: pontosan tudom, hogy bárhova megyek, a lehető legjobb kezekben vannak a gyerekeim. Mindig tudtam, hogy tőle szeretnék gyereket, senki mástól, ez is hozzájárult ahhoz, hogy őt vettem feleségül.

– Natasa, téged hogy változtatott meg az anyaság?

Natasa: Én mindig is aggodós voltam, így ebben nem sokat változtam. Nagyon vágytam már gyermekre, volt néhány hónap, amikor szerettük volna, de nem jött, így ez az időszak a vágyakozással telt. Amikor pedig megfogant Dávid, az végtelen boldogság volt. Ő és a testvére, Beni is nagyon nyugodt babák voltak. A második gyerek érkezésére már egyébként is sokkal lazábbak lettünk, ahogy a legtöbb szülő. Már egy éve együtt is eljátszanak, pont tegnap mondta Dávid, hogy neki Beni a legjobb barátja, vele szeret a legjobban játszani.



Még a nagyobbik fiunk, Dávid is belenőtt ebbe, figyel arra, hogy ő se egyen olyat, ami Beninek árthat. Amikor az óvodában pisztáciafagyit volt, nem kért belőle.

– Beni hároméves; tizenkilenc hónapos korában derült ki, hogy több dió- és mogyoróféltre allergiás, de már néhány hónaposan is mutatta ennek jeleit. Hogyan hatott ez az állapot az életetekre?

Natasa: Öt hónapos volt Beni, amikor piros pöttyök jelentek meg a szája körül, elkezdtek továbbterjedni az arcán, majd elmúltak. Leszaladtam a háziorvosi rendelőbe, ahol tanakodtunk, hogy mi lehet ez. Ő akkor még anyatejes volt, én ettem egy olyan salátát, aminek dió volt a tetején, és így adtam pusztit neki. Ez két hét múlva megisméltődött, de igazán sem az orvos, sem a védőnő nem küldött minket tovább kivizsgálásra. Tizenkilenc hónapos korában Dávid kesudiót uzsonnázott, és adott egy szem „tesódiót” Beninek is. Ő bevette a szájába, elkezdte rágni, és azonnal megjelent megint a pirosság az arcán – és ekkor állt össze a kép, hogy az én salátámban sem a dió, hanem a kesudió lehetett a baj. Ez egy péntek este volt, hétfőn már dr. Csáki Csillánál voltunk, aki Magyarországon az allergológia legtekintélyesebb szakembere. A bőrtésztén, majd a molekuláris vértesztelésen is igazolódott az allergia a pisztáciára, a kesudióra és a mogyoróra. Mikor kézhez kaptam a leletet, és láttam, hogy milyen súlyos a helyzet, hogy potenciálisan halálos kimenetelű anafilaxiás sokk alakulhat ki nála, először azt hittem, hogy vége az életemnek. Nagyjából három hónap volt, amíg megnyugodtam, azáltal, hogy információt gyűjtöttem. Ma már nem szorongok, úgy látom, hogy ez egy állandó helyzetelemzés, együtt lehet élni vele. Utazunk, járunk étterembe, rendelünk ételt, de kell egy plusz odafigyelés.

Péter: Én azért ezt egy kicsit máshogy éltem meg. Úgy gondoltam, hogy igen, innentől ezeket a magokat kerülni kell, erre oda kell figyelnünk, de ez nem olyan nehéz feladat. Biztos voltam benne, hogy Natasa ezt nagyon

komolyan veszi, ami egyrészt megnyugtató, másrészt valakinek – nekem – képviselni kellett a másik pólust is, a helyzet oldását, hogy egyensúly legyen. Talán az én reakcióm túl enyhe volt, de így talán érthető, hogy miért. Ami a legfontosabb, hogy mind a ketten biztosak lehetünk benne, hogy a másik tudja kezelni (egyedül is) a helyzetet.

Natasa: Ez egyébként jellemző, hogy az édesanyák és az édesapák nagyon másképpen reagálnak, amikor érkezik egy ilyen diagnózis. Sokat elmond erről az is, hogy az online támogatói csoportunk tagjainak 95%-a nő. Januárban meghalt egy hétéves kisfiú, miután az iskolában mogyorót tartalmazó édességet evett – ez után a tragédia után alakult meg a csoport néhány anyukájával a szülő-támogató és érdekvédelmi szervezetünk, az Anafilaxiás Allergiásokért Egyesület. Az egyik legfőbb megállapításunk, hogy nemcsak a gyermek, hanem az egész család kap diagnózist. Még a nagyobbik fiunk, Dávid is belenőtt ebbe, vigyáz Benire, figyel arra, hogy ő se egyen olyat, ami Beninek árthat. Amikor az óvodában pisztáciafagyi volt, nem kért belőle, mert „hazamegyek, megpuszilom, és nehogy baj legyen belőle”. Sajnos egyébként az a jellemző – ahogy nálunk is történt –, hogy időbe telik, mire kiderül egy ilyen allergia, így a legfontosabbnak azt tartom, hogy tünetek esetén (legyen az ételmiszerre, gyógyszerre, latexre, darázscsípésre, de akár hidegre vagy fizikai megerőltetésre adott reakció) mindenképpen kezdjék meg a kivizsgálást.

– Natasa az egyesület elnökeként, szóvivőjeként egyértelműen „felhelyezte a térképre” ezt az eddig lényegében képviselő nélküli ügyet, de párként is szoktatok nyilatkozni erről.

Péter: Én inkább „kirakatemberként” vagyok ott ilyenkor, bár persze szívesen megyek, felvállalom én is. Nagyon büszke vagyok rá azért, amit tesz.

Natasa: Amit teszünk, mert heten alapítottuk az egyesületet. Hat csodálatos nőt ismertem meg ezáltal, akiknek az önzetlen összefogása az ügy érdekében hihetetlen lendületet ad, hogy meneteljünk a céljaink felé! Sajnos az itthoni tragédia nyomán történt csak robbanásszerű változás abban, hogy a döntéshozók, a szélesebb társadalom komolyan vegye ezt a helyzetet. Ma már ott tartunk, hogy fel vannak szerelve az iskolák adrenalin-autoinjektorral, a pedagógusokat képzésre küldik, a legnagyobb magyar közétkeztető kivette a szándék szerinti menüből a földimogyoró- és dióféléket, a legfrissebb fejlemény pedig, hogy az alapvető jogok biztosa tett egy

állásfoglalást, miszerint ezeknek a gyerekeknek biztosítani kell a biztonságos környezetet, tehát ezt javasolt a minisztériumnak rendeletbe foglalni. Kidolgoztunk egy protokollt a Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társasággal (MAKIT), amely az oktatási-nevelési intézmények számára egyértelműen szabályozza, mi a teendő, ha diagnosztizált anafilaxiás allergiás gyermek iratkozik be az intézménybe, valamint milyen általános felkészültséget kell biztosítani arra az esetre, ha az életveszélyes allergiás roham korábban nem diagnosztizált gyermeknél lép fel. A protokollt a szakmai szervezet benyújtotta a minisztériumba, sajnos a tanévet még úgy kezdjük, hogy nincs rendeletszerű szabályozás a minimumfeltételekről, de nagyon bízom benne, hogy ez hamarosan rendeződik.

Péter: Hihetetlen, hogy mindezt alig több mint fél év alatt érték el!

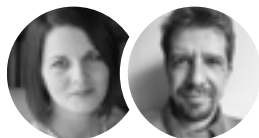
Natasa: Dr. Csáki Csilla, az egyesületünk szakmai vezetője olyan orvos, aki nem hagyja abba a betegeiről való gondoskodást a rendelés végeztével. Felkereste az ELTE Pszichológiai Intézetének egyik tanszékét, és kezdeményezte egy olyan terápia kidolgozását, amely segíthet az érintett szülőknek, hogy megbirkózzanak ezzel a súlyos helyzettel. Egy évvel ezelőtt el is indult az első ilyen csoport egy doktoranduszhallgató vezetésével.

– Visszatérve rátok, Péter továbbra is becsempészi a szórakozást az életetekbe?

Natasa: Amikor a kapcsolatunk kezdetén bemutattam valakinek, mindig az volt a reakció, hogy „ő otthon is ilyen?”. Én pedig mondtam, hogy tulajdonképpen igen. És ez azóta sem változott. Sokat nevetünk.

Péter: Aki standupol, saját magát viszi a színpadra, ezt nem lehet nem önazonosan csinálni, különben lebukik az ember a közönség előtt. A sikeres humoristák olyanok a színpadon kívül is, mint amilyenek a színpadon mutatják magukat. A nagyobbik fiunk rám ütött, benne is kicsit több exhibicionizmus van az egészségesnél. Igen érdekes meglátásai vannak a világról!

Natasa: Törekedtünk egyébként arra is, hogy a gyerekek születése után is megőrizzünk valamennyit a korábbi életünkéből. Mivel nagyon szeretünk utazni, már egész kicsi koruktól vittük őket magunkkal, Beni például három-négy hónapos volt, amikor európai körútra mentünk autóval. Jól viselik, rugalmas gyerekké váltak ezáltal, de a karanténhelyzetben is hasznos volt ez a rugalmasság, és persze az apa-fiai kapcsolatra is nagyon kedvezően hatott, hogy végre otthon is több időt tudtunk együtt tölteni. ♦



SZÖVEG —
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

Családi titkok

Kép: Kristina Flour / Unsplash

A titok olyan, mint a fekete lyuk, amelynek mentén meggörbül a fény, vagyis mások a reakciók, árulkodik a viselkedés. Mi zajlik ilyenkor legbelül, és hogyan hat a környezetünkre, ha kimondhatatlan, mások előtt elhallgatott tényeket cipelünk?

◆ TITKOK A CSALÁDBAN

A titkok létezését szinte természetesnek vesszük, és a kultúránk is támogatja a kialakulását és fenntartását. Ismerjük a félrevezető és hamis mondásokat: „amiről nem tud, az nem fáj” (dehogynem), vagy „a jó házasság alapja a jól őrzött titok”. Pedig a legtöbb esetben érezzük, hogy a rejtély bomlasztja a családot, ezért vágyunk rá, hogy őszintén kapcsolódhassunk és megnyílhassunk a másik előtt. Mindeközben a legtöbben már azt is megtapasztaltuk, hogy a titok ismertté válása pozitívan hathat a családtagokra és a kapcsolatokra: „ez történt/ezt tette, de megoldottuk/felállt belőle/megbánta, és megváltozott”. Akkor miért is olyan nehéz megtörni a csendet?

„A terápiás rendelésben szóltanul ül a család. János lehajtott fejjel maga elé néz, most mondott el egy nehéz titkot, amelyet évek óta hordozott magában. A többiek különbözőképpen reagálnak. Bea, János felesége figyeli a többieket: ő tudott a titokról, de eddig nem beszélhetett róla. A második gyermek, Jankó döbbenetben tekint körbe, keresi a szemkontaktust a többiekkel. Fruzsi, a húga magába fordul. Anna, a legkisebb lány sír. Ekkor megszólal Peti, a legidősebb kamasz: „Én már régen rájöttem. Összeállt. Azt hittem, mindenki tudja, csak inkább nem beszélünk róla...”

A titok és a különböző családtagok viszonya eltérő, de az elhallgatott információ mindenkire hatással van. Ennek az az oka, hogy az nemcsak a titokgazda (a titok tulajdonosa) számára jelentős, hanem a titokhordozó (nem az övé a titok, de tud róla, és vállalta, hogy ismeretlenségben tartja a fontos mások számára) és a titkot nem ismerő, de érintett személy számára is. A titok így egy jól körülhatárolható személykört érint, akik valamilyen kapcsolatban vannak egymással. Távolodva ezektől a személyektől és kapcsolatuktól, a titok fontossága hatványozottan csökken. Így például, ha tudomást szerzünk egy indiai család rejtélyéről, az bár meglepő lehet, de nem válik számunkra titokká, mivel a realitásunkat nem érinti az ő titokkal terhelt valóságuk.

Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a titok tulajdonosa cipeli a legnagyobb terhet, pedig a kimondatlan dolgok nemcsak az ő életét nehezítik meg, hanem minden érintettét. Mert a titok olyan, mint a buborék a pohár szódában: a buborékot szén-dioxid alkotja, amely különbözik az őt körülvevő víztől, és megtöri a folytonosságát. A titok is a folytonosságot megtörő realitásbuborék, amelynek a hatása a titkot nem ismerő környezetre zavaró, feszítő. A buborék felfelé törekszik, ám ez egyben a végét is jelenti. A titkot cipelő ember nyomasztó és szinte lehetetlen feladatot vállal azzal, hogy a buborékot a vízben szeretné tartani. Előbb-utóbb ugyanis minden buborékknak ugyanaz a sorsa: felszínre jut, és bár gázként tovább létezik, de buborékként megszűnik.

” A GYERMEK ÉRZI A TITOK ELSZIGETELŐ HATÁSÁT,

biztonságérzete megrendül,
és megtalálja szorongásának
a tárgyát valami olyanban,
ami egyébként nem lenne
félelmetes számára.



A TITOKGAZDA TERHEI

A titok tulajdonosa folyamatosan kettősséget hordoz. Úgy kell tennie, mintha az elhallgatott dolog nem létezne, vagyis úgy kell hordoznia a buborékot, mintha realitás-folytonosságot tapasztalna. Ez komoly szellemi és lelki erőfeszítést kíván, ami többnyire megviseli a titok őrzőjét. Ha a titok rejtve is marad, a titokgazda lény a titok köré szerveződve átalakul. A titokgazdának arra is ügyelnie kell, hogy a viselkedésében és a reakcióiban leplezze a titok rá gyakorolt hatását. Olyan ez, mintha egy kincset folyton el kell rejtene egy liszteszákba, ám közben arra is vigyáznia kellene, hogy ne legyen lisztes a keze.

Miért nem elég egyszer elrejtene a titkot? Mert nem hagy nyugodni, elő kell venni, nézegetni, megvizsgálni, ellenőrizni. Régóta ismert lélektani tény, hogy ha egy gondolatot vagy képet szándékosan ki szeretnénk szorítani az elménkből, azzal éppen ellenkező hatást érünk el. „Ne gondolj egy piros pöttyös elefántra!” – És máris mindannyiunk lelki szemei előtt megjelenik a furcsa állat. Ha most öt percig tilos lenne a piros pöttyös elefántra gondolnunk, azt vennénk észre, hogy lelki szemünk elé folyamatosan bekúszik az állat. Így vagyunk a titkokkal is. Nem szabad kimondanunk, megosztanunk másokkal, de csak az jár a fejünkben, hogy nehogy eláruljuk magunkat valamiképpen. Az elnyomott gondolatok gyötörnek és kínoznak, szinte kényszeresen ezek körül forognak a gondolataink. Ellenőriznünk kell kapcsolódásunkat az elhallgatott ténnyel, az esetleges titokhordozóval és a titkot nem ismerőkkel is. Nem tudunk nem erre gondolni. Őrlődünk és visszatérő kérdéseket mantrázunk: Mit mond rólunk az, hogy ez a titokunk van? Mi történe, ha ismertté válna? Hogyan őrizhetnénk jobban a titkot, hogy ezt megelőzzük? Mi

lesz a titok jövője? Nem árultuk-e el a titkot valamivel? Megbízható-e a titokhordozó, hogyan alakul vele a kapcsolatunk? Tudatlanok-e a titkot nem ismerők? Hogyan hat rájuk a számukra ismeretlen titok? Hogyan szabadulhatnánk meg a titoktól? Ezzel, mint egy szobanövényt, gondozzuk is a titkot.

A titok egyre inkább hazugságok forrásává válik, hiszen sok mindent kell elhallgatni vagy megváltoztatni, hogy rejtve maradjon. A torzított, ám hiánytalanul ábrázolt realitás és a valódi realitás közötti hajszáltrepedés, majd repedés, végül szakadék kezelése annyi energiát vesz el, hogy szinte felemészti az embert. Közben az elhallgatott információ őrzője kénytelen megtagadni a saját átláthatóságát és hitelességét is, hiszen egyre több minden rendeződik a titok köré. Mivel cipelése lelkileg megterhelő és jelentős stresszt okoz, ezért a titokgazda sokszor tudatlanul kísérleteket tesz a felfedésére, hogy megszabaduljon a súlyától. Elszólja magát, utalásokat tesz, majd kémleli a környezetét, hogy megsejtettek-e valamit az elhallgatott információból.

AKI NEM ISMERI A TITKOT...

Egyszerű szódafogyasztóként a pohárban lévő buborék tartalmával többnyire nem vagyunk tisztában. Igazából csak azt látjuk, hogy „van ott valami”, ami a víz folytonosságát megszakítva gömbszerűen, zártan van jelen. Az elhallgatott információ is megszakítja a folytonosságot a kapcsolatban, hiszen tudatosan vagy tudatlanul észleljük, hogy a jelenségek, az események, a viselkedés, illetve a kommunikációs és metakommunikációs tartalmak a titok köré rendeződnek. Ezért fordulhat elő, hogy egy titkot valaki egyszer csak villámcsapásként felismer. Ez a rádöbbenés gyakran félálomban vagy álomban

történik, amikor a realitás és racionalitás szabályai feloldódnak. Sokan számolnak be arról is, hogy az elhallgatott tény megismerésekor hatalmába keríti őket az az érzés, hogy már addig is szinte sejtették, sőt alapvetően már tudták a titkot. Hirtelen a helyükre kerülnek a dolgok, a rejtély utólag megmagyaráz több addig tapasztalt, eltárolt tény, amely „nem illett a képbe”, amelyben volt valami érthetetlen, feszítő, elbizonytalanító.

Az intimitás elengedhetetlen feltétele, hogy közel engedjük a másikat a belső világunkhoz, és megoszuk vele az érzelmeinket. A titok elleplezése viszont elszigetel a másiktól, megakadályozza a kitárulkozást és az önazonos viselkedést, ami a titkot nem ismerő számára gyakran egy megfoghatatlan, feszítő érzéssel jár együtt. Míg a titokgazda kínja az elhallgatott esemény és az elnyomott gondolatok gyötrő felbukkanása miatti fájdalom, addig a családtagok fájdalma a titok nem közlése mentén megélt feszültség és szorongás. Gyakran tapasztaljuk a talány túlfantáziálását (a fantáziák általában ijesztőbbek, mint a valóság), illetve (a nem közölt valóság miatt) a bizalom hiányát, ami akár tudattalanul is jelen lehet. A családterápiás folyamatokban rendszeresen keresnek meg bennünket családok a gyermekük szorongása miatt (például fél az iskolától, a rossz jegyeitől, súlyosan szorong az egyedül alvástól). A szülőkkel való beszélgetés során kiderül, hogy a gyermek védelme miatt nem osztanak meg vele olyan információkat, amelyek pedig nagymértékben érintenék őt, mert félnek attól, hogy hogy kárt okoznak a gyermek lelkében. Ezek a titkok gyakran a halál, a válás vagy egy súlyos betegség körül szerveződnek. A gyermek érzi a titok elszigetelő hatását, biztonságérzete megrendül, és megtalálja szorongásának a tárgyát valami olyanban, ami egyébként nem lenne félelmetes számára. Ha a szülők ilyenkor készsé válnak arra, hogy a gyermek nyelvén, az ő szintjén beszéljenek a súlyos témákról, a gyermek felszabadul a nyomasztó érzések alól, és a szorongás megszűnik.

AKI MINDENKÉPPEN ÁRULÓ

A titokhordozó különleges helyzetben van, hiszen valaki más titkát hordozza, és a titokgazdával szembeni lojalitása hallgatásra kötelezi. Ez azonban konfliktusban van azzal, hogy lojális szeretne lenni a többiekhez is. Gyakran érzi úgy, hogy szorult helyzetbe került, és valakit mindenképp elárul, ami miatt büntudat és szorongás gyötri. A titok birtoklásának ő is megfizeti az árát, hiszen az ő személyiségébe is beépül az elhallgatás, ami elszigeteli a számára fontos kapcsolatoktól.

KIMONDANI A KIMONDHATATLANT

Az, hogy mit kezdünk a titkokkal, gyakran azzal is összefüggésben van, hogy a családjunkban mennyire lehetett megosztani a nehéz érzéseket, mit engedtek és tiltottak számunkra, büntették-e, ha kiderültek a hibáink vagy elmeséltük a csalódásainkat. Vannak felnőttek, akiknek gyermekkorukban a saját szülei érzelmi szükségleteiről is gondoskodniuk kellett, ezért azt tanulták meg, hogy jobb a nehéz történeteiktől és érzéseiktől megóvni a felnőtteket, és inkább megtartani maguknak őket. Mások úgy tapasztalták, hogy nem bízhatnak a környezetükben, és a számunkra fontos személyektől nem számíthatnak megbocsátásra, megértésre és elfogadásra. Megint mások azért kezdték el a rejtegetést, mert úgy gondolták, ezzel megelőzhetik a konfliktus elmérgesedését.

Az alacsony intimitás és a családtagok között megépült falak által beépül a személyiségbe, hogy vannak rettenetes, elmondhatatlan dolgok, amelyeket kötelességünk őrizni, hogy ezáltal is védjük a kapcsolatot, megmeneküljünk a szégyentől, fenntarthassuk az önbecsülésünket és a szerethetőségünk érzését. Nem meglepő, hogy ezeknek az embereknek gyakran több titkuk van, mint az indokolt lenne.

A fentiek természetesen nem azt jelentik, hogy minden számunkra jelentős tény meg kellene osztanunk magunkról. Mindannyiunknak szüksége van magánszférára, ahol csak magunk vagyunk, és ahol eldönthetjük, hogy kivel mit osztunk meg magunkból. Mindenki maga érzi, hogy a titok mekkora súllyal nyomja a vállát, és segítene-e neki, ha egy szakemberrel, egy barátal vagy egy családtaggal megosztaná annak cipelését. A kimondás ugyanis felszabadít, és a megosztott teher fél teher, de ez nem kikényszeríthető, a döntésnek belülről kell fakadnia. A másik mérlegelendő szempont, hogy az elhallgatott tény mennyire tartozik a másik emberre, mennyire van hatással az ő életére. Ha a megosztás mellett döntünk, akkor is érdemes mérlegelnünk a titok közlésének módját. Lényeges, hogy ne a terhetől való megszabadulás legyen a kizárólagos motivációnk. Érdemes úgy osztani meg a másikkal az érzéseinket és a gondolatainkat, hogy közben empátiával és tisztelettel fordulunk felé. Szerencsés, ha nemcsak a pusztá tényeket közöljük, hanem mondanivalónk önfeltárását is tartalmaz („azért nem mondtam el eddig, mert attól félttem..., azt reméltem...”). Ehhez nagy bátorság szükséges, hiszen sebezhetővé tesszük önmagunkat a másik előtt. Bár a titok közlése először fájhat, de aztán felszabadít, természetessé és önazonossá válik tőle a titokgazda, a titokhordozó és a titkot addig nem ismerő személy is. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

Hajszál

A SZENVEDÉLYES EMBER ÉS A SZENVEDÉLYBETEG KÖZÖTT

Orsolics Zénó családrendszer-terapeuta, coach és felépült szenvedélybeteg, már többször volt a Képmás-estek szakértő vendége. Hamarosan ezeken az oldalakon szerzőként is találkozhatnak vele. Függőségekről írt sorozata induljon egy vele készült interjúval!

- ◆ – **Családrendszer-terapeutaként mindig hangsúlyozod, hogy a függőségek okait keresve érdemes a család működését vizsgálni.**
 - A szenvedélybetegség – biológiai, pszichológiai, szociológiai és spirituális eredetű – rendkívül összetett probléma. Nem vezethető vissza soha egy vagy két dologra. Úgy kell elképzelni, mint egy kört, amelynek az egyik cikke a genetika, egy másik, sokkal nagyobb a kortárs környezet, a barátok, lehetnek az okok között bizonyos életesemények is, és ott a család is. Én az utóbbinál le is szoktam ragadni családrendszer-terapeuta lévén, és mert szerintem ez a legnagyobb körcikk, a családban lévő minták, szokások, sémák. Ha egy kamasz gyerek például drogozik, gyakran megfigyelhető, hogy az édesapa dolgozik, nyolc-tíz-tizenkét órát, hazamegy, nyílik a hűtő, szisszen a sör, és alkohollal oldja az aznapi feszültségeit. A gyerek is átveszi ezt a mintát. Lehet, hogy ő nem alkoholt, hanem kábítószerrel használ, hiszen az ő világában a fű már könnyen beszerezhető és divatosabb. De tulajdonképpen ugyanazt csinálja, mint az édesapja, szocializáció kérdése, hogy hogyan oldjuk meg a mindennapi nehézségeket. Emellett traumák is érhetik a családot és a gyereket is, például a nagyszülők, szülők halála, baleset vagy bármilyen váratlan esemény, amelyet aztán nem dolgoznak fel a családban. Mert még maga az esemény sem feltétlenül okoz függőségeket, a baj az, ha nem történik meg a feldolgozás utána.



– **A könyvedben, a Flash-backben a saját történetedet is leírod. Sokat elárulsz a te származási csaláodról is.**

– Igen, az én életemben abszolút megvoltak ezek, és a könyvemben igyekszem visszaemlékezni, már mint szakember tudatosan ránézni, és mindezt elmesélni. Középső gyerek vagyok, akire általában kevesebb figyelem jut, és talán én vagyok a legérzékenyebb hármunk közül. Édesapám alezredes volt, ennek a pozíciónak talán gyakran része is volt a '80-as években a masszív alkoholfogyasztás. Többször agresszív volt, és nem volt jó otthon a légkör. Ebből menekültem. Az utca, a csavargás, a kontrollálatlan életmód tűnt megoldásnak. A lakótelepen olyan kortársakat találtam, akik szintén menekültek otthonról. Mindent kipróbáltunk, amit csak lehetett. Most biztos mondhatja azt az olvasó, hogy sok gyerek lakótelepen nő fel, sok gyereknek iszik az apja, és mégsem lesz kábítószerfüggő. Ez annyira így van, hogy egy családon belül is másképp alakul, mi is hárman voltunk testvérek,

a testvéreim is kipróbálták szereket, de nem volt bennük ez a nagyfokú lázadás. Ez azt is jelenti, hogy ha van két-három-négy gyerekünk, nem nevelhetjük őket ugyanolyan séma szerint, hiszen más személyiségek, máshogy viselkednek, máshogy reagálnak dolgokra. Nekem is három gyermekem van, kettő nagyon hasonló, de a középső teljesen máshogy működik, az is meghatározó, hogy fiú vagy lány, és akkor ebben már máshogy kell nevelni. Pont ettől nehéz a gyereknevelés, hogy meg kell találnunk mindegyik gyerekünkben az értéket, azt, amit ő tud és azt, amiben segítségre kell neki.

– **Ma már együtt van benned a volt függő tapasztalása és a segítő foglalkozást végző tudása, élménye, az egykori gyerek és a mai szülő nézőpontja is. Nehéz egyből átlépni a másikba, és könnyű esetleg visszaesni abba a szerepbe, ami nem feltétlenül hasznos egy adott helyzetben?**

– Nem ilyen éles a határ. Mindig is rendelkeztem egy segítő attitűddel, érdekeltek az emberek, a kapcsolatok, a művészetek. Mint egy nagy kötömbben a szobor, benne volt ez a képesség, de nem volt lefejtve, kifaragva. Elkezdtem egyszerűen csak csinálni. És az évek alatt rétegenként jön elő mindez. Azt gondolom, hogy az a jó segítő, akinek minél több rétege van. Voltam kliens oldalon, voltam én a beteg, aztán voltam önkéntes segítő hasonló helyzetben. A rehabon már kénytelen voltam keresni magamat, a kötömbben leásni ahhoz, aki vagyok. Aztán tanultam a főiskolán, dolgoztam, férj és apa lettem. Most már mindezekkel együtt tudom látni a 16 éves heroinfüggő önmagamot, aki róttá az utcákat.

– Mondják, hogy a függő nem gyógyul meg teljesen, csak absztinens. A segítő Zénó tud segíteni a szenvedélybeteg Zénónak?

– Érdekes kérdés, hogy van-e teljes gyógyulás. Máté Gáborral értek egyet, hogy ez valójában egy mentális betegség, amiből meg lehet gyógyulni. És itt belép a személyes hitem is, hogy vajon Jézus szabadítása részleges vagy teljes tud-e lenni az életben. Tudom, hogy ez egyrészt egy kőkemény szakmai kérdés, másrészt azonban tulajdonképpen az üdvösség kérdése is, tehát teológiai kérdés is egyben. Az alapszemélyiségemben benne van a kontrollvesztő magatartás, mindent túlzásba tudok vinni, ha nem figyelek oda magamra. Élménykereső, szenvedélyes ember vagyok. De hát, ha megnézzük a világot, sokan így vannak, az élsportolók mind szenvedélyes emberek, a mesterszakácsok, a művészek. Persze, van határ a szenvedélyes ember és a szenvedélybeteg között, de néha csak egy hajszál, ami elválasztja a kettőt. Nekem az a feladatom, hogy felismerjem, ha a szenvedélybetegség bekapcsol. Mondjuk ne menjen át munkamániába a szenvedélyem, a munkám. De ez valóban egy folyamatos megfigyelés, egy folyamatos önreflexió az életben, ami azért egyáltalán nem fárasztó, ez egy életprogram, tudatosan élem az életemet, mit miért csinállok, mit miért választok. Nyilván itt is lehet hibázni, az érzéseim néha elvisznek. A munkámmal kapcsolatban például tudnom kell, hogy nem arról szól, hogy mindenkit megmentssek, magamat pedig háttérbe szorítsam. A szenvedélybeteg címke, úgy gondolom, sok esetben a felelősség eltolása magunktól a genetikára, a szerencsétlen múltunkra, az orvostudományra. Mondhatnám azt is, hogy szenvedélybeteg vagyok, egy időzített bomba, bármikor visszaeshetek,



hiába van családom, három gyermekem. De nem így gondolom, igenis én vagyok a felelős azért, hogy bár újra drogozhatnék, nem teszem, nincs rá szükségem, mert a sérüléseimet feltártam, azokból meggyógyultam. Néha kérdezik, hogy mostanában nem is sóvárgok? Eltelt huszonekét év, a heroinra nyilván nem, de azt szoktam mondani, hogy dehogynem, sóvárgok. Most például egy jobb kocsi, meg arra, hogy végre elmehessek a tengerpartra, a családommal. Ahogy a heroin az elfogadásra, a szeretetre való sóvárgás volt, menekülés, hogy a problémáimról ne kelljen beszélni, ne kelljen belegondolni.

– Azt mondják, le kell merülni a medence aljára, hogy el tudjunk rugaszkodni, de az alja mindenkinek más. Sok mélypontról kívülállóként már azt gondoljuk, hogy nincs lejjebb, és kiderül, hogy mégis van. Mi az, aminek meg kell ehhez történnie?

– A mélypont személyre szabott. Valaki elveszíti a bankkártyáját, és összedől az élete, valakinek pedig semmi nem elég, már hajléktalan, eldrogozta a lakását és elveszített mindent... Hát én az utóbbi voltam. Eladtam mindenemet, kétes üzleteket kötöttem, és mindig rosszul jártam, árultam én is kábítószert és rövid úton belebuktam, vittek el a rendőrök nagyon-nagyon sokszor,

amikor a '80-as években az volt a kihallgatás, hogy jól megvertek, aztán kiengedtek. Túladagoltam magam, kétszer újraélesztettek, de nem volt elég, eljöttem otthonról, hajléktalan státuszba kerültem egyetlen öltözet ruhában. Elvonási tüneteim voltak, napok óta nem ettem, és ott találtam magam az Örs vezér terén. Azon gondolkodtam, hogy a metró vagy inkább egy troli alá ugorjak be. Vajon melyik a nemesebb vagy gyorsabb halál? A szenvedélybeteg alapvetően önpusztító, önmaga ellen fordítja a dühöt, de nem gyorsan, hanem szépen lassan, mert sokszor nárcisztikus is. Szóval olyan gyorsan azért nem akartam meghalni, de börtönbe se akartam menni – tudtam, hogy csalok, lopok, hazudok. A magamfajta érzékeny gyerek a börtönben nem sokáig húzza. És akkor hat év szenvedés után megszólalt a hangosbemondóban egy kedves női hang, hogy „Örs vezér tere, végállomás”. Most már talán azt mondanám, hogy Isten így üzent nekem, hogy nem ennyi az élet, lehet jobb életed.

– Mikor lett számodra ez a történet a Gondvidelés jele?

– Akkor felhívtam az édesanyámat, és néhány hónap múlva lekerültem Ráckeresztúrra egy bentlakásos rehabilitációs otthonba, ami véletlenül egy református, keresztény intézmény volt. Nekünk otthon nem Biblia volt a polcon, hanem a BTK, és édesapám sokszor valóban fel is lapozta, és komolyan elolvasta nekem az odaillő passzust, hogy hány év jár mindazért, amit teszek. A rehabon néhány hónap után mégis azt éreztem, hogy Isten nekem mondani akar valamit, holott előtte azt se tudtam, hogy létezik. Volt a lakótelepen is egy-két templom, ahova öreg fejkendősnéniket láttam bemenni, és azt gondoltam, ez az ő bulijuk. Ráckeresztúron az volt kiírva, hogy „Isten hozott”. Előtte a kórházi kezeléseknél azt éreztem, hogy a társadalom alja vagyok, drogos kutya, akitől mindenki fél, mert ellopom a táskáját, vagy legalábbis fertőző betegséget terjesztek. Ott először éreztem azt, hogy az elfogadás, szeretet, közösség, hit, remény fogalmak mögött tartalom is van, és lehet, hogy az életem erről fog szólni.

– Azt mesélted, zárkózott gyerek voltál, most pedig szinte élvezettel mesélsz olyasmikről, amiket mások inkább eltitkolnának. Mikor váltott át benned ez a kapcsoló? Mesélted, hogy a terápia során erre szükség volt, de az egy zárt, védett környezet, nem a média nyilvánossága.

– Az volt igazából a gyakorlóterep. A terápián megtanuljuk, hogy mindent ki kell mondani. Szétvert az apád, tők részegen? Szíjjal vert? Ki kell mondani. És akkor az ember magához engedi végre azt a síró kisfiút. És közben hallok a másikat is, hogy ugyanezek történtek velük is, nem vagy egyedül. Ha nem mondd ki, ami van, akkor megbetegszel. Az a hivatásom, hogy ezt minél többen megtegyék.

– Szerinted Magyarországon a függőségek kezeléséhez, megelőzéséhez mire lenne leginkább szükség?

– A prevencióban sokkal nagyobb kellene álmoldni, az oktatást kellene kicsit átalakítani. Mert minden évben jön egy új szer, és abban is biztosak lehetünk, hogy a fiatalok kockázatkeresők, és szeretik kipróbálni az új meg tiltott dolgokat. Egyrészt a kortárs segítséget kellene fejleszteni, mert a fiatalok a kortársaikra hallgatnak a legjobban. A prevenció nem tűzoltás, hanem egy folyamatosan jelenlevő dolog. Ezt születés előtt kell elkezdni, érdemes lenne erről szülők akadémiáját tartani. Aztán általános iskolától lehetne arról beszélni a gyerekeknek, hogy kik az igazi barátok. Mi az, amit szeretsz csinálni? Mi az, ami fontos neked? És akkor eljutunk egyszer csak a szerhasználathoz. Hetedik, nyolcadikban ez már valós probléma. Azon kell dolgozni, hogy a gyerek ne legyen egyedül, ne legyen magányos, el tudja mondani a problémáit. Ha trauma éri, legyen elérhető ember, akire támaszkodhat, nagyjából ismerje az ellátórendszert, hogy kihez fordulhat segítségért. Az oktatásba be kéne tenni a szociális kompetenciafejlesztést, és ebben a túlpörgött világban meg kellene tanulni meditációs vagy relaxációs technikákat. Fel kellene hívni a figyelmet a zene, a tánc, a sport, az alkotás és a természet közelségének fontosságára. Ez mind drogprevenció. Jó lenne, ha volna egy ilyen óra, ami személyes szinten róluk szól.

– Tudom, a keresztény Zénó mit válaszolna erre, de kérdezhetem most csak a szakembert? Van reménytelen eset?

– Lehet, hogy van, de nem szeretem ezt kimondani, mert egyrészt én aztán reménytelen esetnek gondoltam magam, és mégis nagyon gyorsan meg tudtam fordulni, másrészt 22 éve foglalkozom ezzel, és tudom, hogy vannak nagyon nehéz élethelyzetek, de segítőként megtapasztaltam, hogy minden embernek vannak rejtett erőforrásai. ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

LANDOLÁS

- ◆ – Központ, itt a British Airways 002-es járata beszél.
 - BA002, hallgatom!
 - Központ, központ, kényszerhelyzet áll fenn, azonnal segítségre van szükségem!
 - Vettem. Miben segíthetek?
 - Nagyon erős turbulencia lépett fel, és rosszak a látási viszonyok! A navigációs rendszer meghibásodott.
 - Halló, itt a központ beszél! Figyeljen a forgalmi torlódásra! Egy várakozási körre lesz szükség a leszállás előtt.
 - Központ, vettem. Tartom az előírt magasságot és irányt.
 - A szél miatti elsodródást is korrigálni kell.
 - Központ, szabad mozgásteret kérek! Biztosítson elsőbbséget a leszálláshoz!
 - Itt a központ. Minden adott a biztonságos süllyedéshez. Kezdje meg a leszállást!
 - Nagyon erős a köd. Nem tudom lenavigálni a gépet!
 - Vettem. Pedig jó lenne, ha lassan landolnál.
 - Melyik leszállópályára mehetek?
 - Hármas leszállópálya, balra, jobbra, balra, vízszintes, és már kész is.
 - Vettem, hármas leszállópálya. Engedélyt kérek leszállásra!
 - Engedély megadva.
 - Vettem. A landolást megkezdjük. Robotpilóta kikapcsolva. Végrehajtom a bal fordulót 90 fokra. Magasság 7400 méter.
 - Itt a központ, ne menj olyan magasra, lezuhansz!
 - Tartom az előírás szerinti magasságot, kibocsátom a futóműveket, az ereszkedést megkezdem.
- Na végre. Folytassa a műveletet a megkezdettek szerint!
 - Központ, központ! Kigyulladt a bal köpeny! Ég a hajtómű! Kényszerleszállást kell végrehajtani.
 - Pisilni ugye voltál? Kellemetlen lenne éppen kényszerleszállás közben...
 - Figyelem, figyelem! Itt a pilóta beszél, mindenki őrizze meg a nyugalmát! Biztonsági öveket bekapcsolni!
 - Mit keres itt ez a zokni?
 - Központ, ne térjen el a tárgytól, segítsen lenavigálni a gépet! Figyelem, vészszüllyedés! Helyezzék fel az oxigénmaszkokat! Mindenki őrizze meg a nyugalmát. A kényszerleszállást megkezdjük.
 - Mindjárt jövök, elfelejtettem lekapcsolni a sütőt!
 - Központ, ne hagyjon magamra! Semmit nem látok a ködtől. A gép kézivezérléssel megy. Kiengedem a fék szárnyakat. Helyezzék a maszkot az orrukra és a szájukra, és rögzítsék a szalagot!
 - Na, már itt is vagyok!
 - Itt nincs irányítás! Zuhanunk!
 - Lemaradtam? Mi történt?
 - Orral lefelé teszem! Nincs meghajtás! Készülj a becsapódásra!
 - Imike, most már végre tedd le azt a repülő! Késő van, indulás az ágyba!
 - Féklapokat kinyitni! Zuhanuuuuunk!
 - Ettől az alsószomszéd is biztosan megrettent.
 - Becsapódás!
 - Az a kedvenc vázám volt, Imike...
 - Anya, holnap ügyesebben irányíts! Apa sokkal jobb rádiótorony nálad! ◆



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

PIRAMIS

- ◆ Itt térdelek a napsütötte játszótéren a homokba épített fa egybemozdony és a kopott, sárga libikóka között én, egy apa a sok közül. Lehunyom a szemem, és arcomat a fény felé fordítom, miként a szentek az oltárképeken. Kinyúlt, elhasznált pólót és egyszerű sportnadrágot viselek, egyik kezemben széttört kisautó, másikban a katicás kulacs, feleslegesen teletöltve vízzel, hiszen úgysem iszik belőle, bárhogy is könyörgöm. Szemem alatt az álmatlanság vörös duzzanatai, térdem felsebesedett a homokba rejtett kavicsoktól, az évtizedek óta ferde, túlterhelt gerincembe belehasít a fájdalom.

Forrón lüktető halántékom mögött feltételes mondatok cikáznak, hol lehetnék, ha nem itt, mi mindent csinálhatnék, ha nem ezt, ha volna két életem, csendül fel a Piramis együttes slágere nagyapámtól örökölt, elálló füleimben. Az öreg megjárta a Donkanyart, gyakorlatilag gyalog jött haza, ő hogyan térdelhetett és milyen helyzetekben, gondolhatnék erre is, sőt, példát vehetnék róla, hiszen az én panaszaim onnan nézve nevetségesek. A dalról mégsem ez, hanem a Maslow-piramis jut eszembe, az alapszükségletek rendszere, amelynek talapzatát, úgy érzem, teljesen kihúzták alólam.

Mézes mocsár az önsajnálát, én pedig önszántamból térdeltem bele, és pontosan tudom, hogy ha így maradok, szép lassan elnyel az édes, nyálkás anyag, mégis élvezettel kortyolok belőle, szívom fel az orromba, érzem, ahogy a sűrű folyadék a tudómba csorog. A fulladás előtti pillanatban a fiam hangját hallom, Apa, nézd mit találtam ki, megfogja a kezem, kihúzza a mocsárból, felállok, megyek utána. Piramist épített fakockákból, felsétál az oldalán, ráül a tetejére, és úgy mosolyog, hogy muszáj nekem is utána másznom.

A piramis tetején ülve becsukom a szemem, arcomat az ég felé fordítom és elmosolyodom. Nem a jól végzett munka gyümölcse ez a mosoly, sokkal inkább egy idétlen, együgyű grimasz, egy olyan emberé, aki végigpanaszkodta az életét, aztán felült a tetejére valaminek, amit nem ő épített. A ragyogó izzadságcseppek fénylő glóriát vonnak a fejem köré, bal karom a fiam vállán nyugszik, a jobb kezemben lévő katicás kulacsot pedig lassú, méltóságteljes mozdulattal kiszáradt ajkamhoz emelem. ◆