



SZÖVEG –  
**ORSOLICS ZÉNÓ** család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
**FÜGGÉSBEN**

# Nyugtató



# A TÁSKÁBAN

A gyógyszerek elősegíthetik a gyógyulást, de előnyeik mellett számos kockázattal és mellékhatással járnak. Bizonyos gyógyszerek pedig rendszeres adagolás mellett gyógyszerfüggőséget okozhatnak, amely az agyban bekövetkező változások miatt alakul ki. Az adagolás hirtelen megszakítása fizikai és mentális elvonási tüneteket okozhat.

- ◆ Katalin 52 éves tanárnő, házas, három gyermek édesanyja. Két éve, amikor az anyukája meghalt, egyébként is nehéz élethelyzetben volt. Ez a haláleset annyira megviselte, hogy az orvosával felíratta a nyugtatót, hogy éjjel tudjon aludni. A gyógyszer hatott is, de nem időszakosan használta, hanem onnantól ott volt mindig a táskájában, és a szervezete hozzászokott. Lassan, észrevétlenül minden másra is elkezdte szedni, egy-egy nehéz napon vagy amikor valami nagyon feldühítette. A megoldás a nyugtató tablettá lett. Eltelt két év édesanyja halála óta, és azt vette észre, hogy nem tud a gyógyszer nélkül élni. Már amikor elkezd fogyni a nyugtató, ideges, feszült lesz, és jelentkeznek az elvonási tünetek. Azért keresett meg, mert eldöntötte, hogy megszabadul a függőségétől. A konzultációk alkalmával vissza kellett menni az időben két évvel azelőttre, édesanyja elvesztéséhez és annak feldolgozásához. Katalin úgy élte meg ezt, mint aki hibernálta két évig az érzéseit, és tisztán, újra szembe kellett néznie a gyásszal, de már segítséggel.

A legtöbb ember ezeket a vényköteles gyógyszereket az orvosi utasításokat betartva, csak a kezelés végéig fogyasztja, ám vannak, akik hozzászoknak, vagy megszeretik a gyógyszerek bizonyos hatásait, és az előírtaktól eltérő módon tovább szedik.

Az előírt adag és időtartam betartása mellett a vényköteles nyugtatók vagy fájdalomcsillapítók biztonságosak. Ha azonban ezeket orvosi utasítás nélkül fogyasztják, akkor ugyanolyan veszélyessé válnak, mint az utcai kábítószerek. Magyarországon sokan visszaélnék a nyugtatókkal és fájdalomcsillapítókkal, gyakran más anyagokkal keverik őket, például alkohollal, hogy növeljék a kívánt hatást, illetve így próbálják elérni a kellemes érzéseket. Ezeknek a gyógyszereknek a kombinációja légzési depressziót okozhat, amely légzésleálláshoz, illetve halálhoz vezethet.

---

## Amikor a gyógyszerek kiürülnek a szervezetből, az emberek szorongásos rohamokkal szembesülnek.

Ez krónikus álmatlansághoz és érzelmi instabilitáshoz vezethet.

---

### AZ ALATTOMOS DROG

Az egyik leggyakrabban használt alprazolám hatóanyagú nyugtató, a benzodiazepin (más néven benzo) gyógyszer-csoportba tartozik, amelyet szorongásos neurózis, depresszió vagy pánikbetegségek kezelésére írnak fel, illetve altatóként vagy nyugtatóként használnak. Azonban csak rövid ideig alkalmazható, mivel néhány hét után pszichés és fizikai függőséghez vezethet. A hatás mindössze 30 perccel a bevétel után kezdődik, és dózistól függően 6-12 óráig tart. A többi benzóhoz hasonlóan fennáll a pszichés és fizikai függőség kockázata. Más központi depresszáns anyagokkal, például alkohollal vagy opioidokkal kombinálva a benzo hatása fokozódik, majd megnő a hipoventiláció kockázata, mígnem az érintett már nem tud megfelelően lélegezni, illetve úgy érzi, hogy nem kap levegőt. A gyógyszer hosszú távú használata komoly egészségügyi problémákat okoz. A klinikai kutatások kimutatták, hogy a benzodiazepinek alkalmazása két esetben jelenthet kiemelt kockázatot: ha nagy dózisban fogyasztják, illetve ha nagyon hosszú ideig, több évig vagy évtizedig szedik ezeket a gyógyszereket. Hosszú távú, kis dózisú fogyasztása pedig csökkent koncentrációképesség, testi gyengeség és érzelmi tompulás formájában egészségügyi problémákhoz vezethet. Időseknél a balesetek kockázatát is növeli.

Kétségtelen, hogy a benzodiazepinek nagyon hasznosak lehetnek a szorongásos rendellenességek kezelésében, amikor az alternatív kezelések, például a pszichoterápia vagy a relaxációs technikák hatástalannak bizonyultak. Mivel az ilyen gyógyszerek rövid ideig alkalmazva jelentősen javítják a beteg állapotát súlyos szorongásos zavarok esetén, „járulékos rossznak” tekinthetők. A szakemberek azt tanácsolják, hogy a hosszú távú alvászavarokat ne benzodiazepinokkal kezeljünk! Alvászavarok esetén előnyben

kell részesíteni a nem gyógyszeres alternatívákat, illetve a növényi alapú termékeket, mint például a Valeriana. Ha a benzodiazepinek mégis szükségesnek bizonyulnak, nem szabad egy évnél tovább szedni őket.

### A FÜGGŐSÉG KIALAKULÁSA

Az egyik legnépszerűbb benzodiazepint először a pánikbetegségek kezelésére engedélyezték az 1970-es években. Az évek során hatékony gyógymódként ismerték el a szorongásos rendellenességek, a depresszió és más egészségügyi problémák kezelésében. Általában az a probléma, hogy nagyon addiktívak, ami azt jelenti, hogy néhány hét után függőséget okoznak. A súlyos mellékhatások miatt sok ember megpróbál leszokni, ám ez nem sikerül, mivel a függőség már kialakult. Ugyanis amikor a gyógyszerek kiürülnek a szervezetből, az emberek szorongásos rohamokkal szembesülnek. Ez krónikus álmatlansághoz és érzelmi instabilitáshoz vezethet.

Amikor az ember elkezd szedni egy ilyen nyugtatót, nyilván nem számít arra, hogy az függőséget okoz. Az orvosok általában kis adagokban írják elő rövid ideig, hogy segítsék az embereket a szorongásos időszakokban. Ezzel az a probléma, hogy elég néhány adag, hogy a függőség kialakuljon. A dopamin felel a jutalom érzésének megerősítéséért az agyban. Például, ha cukros ételleket fogyasztunk, kis mennyiségű dopamin szabadul fel. Egyes nyugtatók és más anyagok is e mechanizmust használják a függőség kialakításához. Az elsődleges mellékhatás pontosan az, amit kezelni kellett a gyógyszerrel – a félelem vagy a lelki fájdalom.

A fennálló szorongás és a gyógyszer mellékhatásai miatt az emberek egyszerűen nem mernek lemondani a nyugtatóról, mert ez az egyetlen, ami segít a túlélésben. Ez egy ördögi kör, amelyből lehetetlennek tűnik a kilépés. Az egyik ilyen nyugtató elvonási tünetei 12 óra elteltével kezdődnek. Fontos tudni, hogy a legintenzívebb elvonás is csak legfeljebb négy napig tart, viszont a hosszú távú függőségből való kilépés akár két hétig is eltart, bár a tünetek az első napok után javulnak. A függőség egy kezelhető állapot, de az elvonás orvosi felügyelet nélkül veszélyes lehet.

Vannak olyan terápiás technikák, mint például zene- és művészeti terápiák, vagy wellnessközpontú támogató csoportok, amelyek segítenek a gyógyszerfüggőség pszichológiai hatásainak leküzdésében, ám a függőség fizikai része orvosi méregtelenítést igényel. E kezelések kombinált formáival a függőségben szenvedők újra egészséges életet élhetnek, gyógyszerek nélkül. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# Farsangi jelmez

„Minek öltözől az idei farsangon?” „Hát, mesterséges intelligenciának!” – szólhatna egy nagyon is valószínű párbeszéd manapság. És elképzelhetjük a jelmez elkészítésével bajlódó édesanyát, amint anyagból akarja létrehozni az anyagtalant, a gyarlóból a tökéletest, az emberből az emberen túlit, Jancsiból a mesterséges kapacitást.

◆ A mesterséges intelligencia (artificial intelligence, AI) ugyanis nem látszik. Vagy éppen fordítva, nagyon is látványos. Alig fél éve, hogy Jason Allen erről komolyan meggyőződhetett. A 39 éves férfi ugyanis élete nagy áttörését érte el az AI segítségével. Nem azért, mert milliomos lett, nem. Összesen csak 300 dollárt nyert, emellett pedig számtalan támadást. Nem is azért, mert valamire elsőként jött rá, és felfedezése most az ő nevét viseli. Egyáltalán nem. Hanem azért, mert megnyert egy kisebb művészeti versenyt, amelyet digitálisan módosított képek elkészítésére írtak ki Coloradóban, az USA-ban. Műve, a *Théâtre D'opéra Spatial* címet viselő alkotás egy képzeleti világot ábrázol, amelyben a tér és a fények grandiózus, kissé klasszicizáló módon ragadják el a nézőt. Ízlések és pofonok ugyan különböznek, de a képet nehéz volna kellemetlennek tartani, még akkor is, ha különösebben megrázó eredetiséget sem látunk benne. Az, hogy vad vitákat generált a mű diadala, nem annak köszönhető, hogy a kép olyan ellentmondásos volna, hanem az elkészülése volt az. Jason Allen ugyanis egy mesterséges intelligencia programnak diktált kulcsszavakat, és azokból a szavakból ez a bizonyos Midjourney nevű program készített látványt. A művésznek azon indultak fel, hogy az alkotó „személye” így nem is Allen, hanem egy program. Allen pedig azt válaszolta erre: „A művészet halott. Vége. Az AI győzött, az emberek pedig vesztek.” Kinek van igazsága? A mű elválasztható alkotójától? A megfelelő

szavak sorozatba állítása – merthogy Allen 800 szövegpróbálkozással jutott el a díjazott képig – önmagában nem díjazható tehetség és képesség?

2022 novemberében az egyik legismertebb grafikus tervezési platform is bevezette a mesterséges intelligencia alapú, szövegből képet készítő alkalmazását. Bárki lehet festő, fotós, képalkotó, ha képes szövegeket képzelni és gépelni. Hogy kié lesz az elkészülő imágó? Az alkotóé, aki a bemeneti ingert adta? Vagy a programé, amely elég sok utasításból tanulja meg, hogyan legyen egyre egyedibb? A platform szolgáltatójé, aki ebbe befektetett és ezt innoválja, meghallva az idők szavát (avagy képét)? Ezek ma nagyon is feszítő kérdések a szabályozók számára. Ugyanis a képzelet és alkotás vadnyugatára érkezünk. Az alkotás azé, aki diktálta. Míg 10 éve a mesterséges intelligencia teléről beszéltek, azon sajnálkozva, hogy ez az ígéretes fejlesztés nem szökött elég gyorsan szárba, addig ma arról vitázunk, hogy a helyetünk is tanuló, nem emberi intelligencia milyen mértékben lehet része közlekedésünknek, otthonainknak, most már művészetünknek is.

Minden bizonnyal egyszer eljön az az idő is – jó vitát kívánhatunk hozzá előre is –, amikor farsang idején a mesterséges intelligenciák tanakodnak azon, minek is öltözzenek. „Hát, legyünk idén anya és Jancsi!” – mondják. És szavaikból azonnal kép lesz. Talán nem is akkora képtelenség ez. ◆



SZÖVEG –  
SCHUSTER BARBARA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

”

# Ha nem ülünk a lóra, mit fogunk itt csinálni?

A fenti kérdést teszi fel a férfi, miután belép a helyiségbe, és helyet foglal. Ló asszisztálta önismereti foglalkozásra jött. *Kovalik Natasa* Gestalt-terapeuta pár szóban bemutatja a Natívmethod módszert. Ez nem klasszikus lovas terápia: *„Ez egy önismereti élményfoglalkozás, kísérleti tanulási forma. Aki eljön, olyan helyzetekben próbálhatja ki magát, amelyeket a hétköznapokban vagy elkerül, vagy nagyon komfortzónán kívüli esik neki. Itt olyan szociális készségekre gondolok, mint hogy mennyire tud nemet mondani, határokat tartani, milyen erős az önbizalma, hogy áll a félelemmel, az ismeretlennel, a kiszámíthatatlannal. Ami jelen esetben a ló.”*

◆ „Sokan, akik eljönnek, eleve járnak pszichoterápiába, vagy más önismereti módszerrel dolgoznak magukon. Ami itt történik, azt utána továbbviszik az egyéni munkájukba. Időnként egészségpszichológus, coach is elkíséri a kliensét. Az itt szerzett élmények katalizátorként működnek” – magyarázza.

Azt könnyen el tudom képzelni, hogy egy lovakat nem ismerő, vagy lovaktól féltő embernek katartikus lehet egy ilyen foglalkozás, az viszont nem nagyon fér a fejembe, mit adhat olyasvalakinek, aki ért a lovakhoz, beszél a nyelvüket. „A tanítványaim is ettől a szituációtól félnek leginkább. De a lovasokkal sincs semmi másként, őket abban kell támogatni, hogy a szemüveget át tudják tenni: nem elég, ha az illető jól megcsinálja a feladatot, vagy tudja, hogyan kell megérinteni a lovat. Ezeken a foglalkozásokon a feladatok helyett a folyamatra kerül a hangsúly. Ha ez át tud bennük kattanni, akkor őket is berántja az élmény. A kérdéseinkkel és a visszajelzéseinkkel támogatjuk őket abban, hogy a fókusz átkerüljön a lóval való

kapcsolatra, illetve az embernek a saját magával, saját testével, saját érzéseivel való kapcsolatára. Nagyon sok későbbi visszajelzést kapunk a résztvevőktől, amelyekből kiderül, látják a változást az életükben. Megható, hogy a lovak mennyire reagálnak a kliens terápiás igényeire. Belenézni egy ló szemébe, látni magad benne, megérkezni a jelenbe, ez nagyon jó. Megtapasztalni, hogy itt vagyok, élek, jelen vagyok. Nem a gondolataim cikáznak, nem a jövőm, nem a múltom rágódom – már ez is gyógyító.”

A foglalkozás ismerkedő beszélgetéssel indul tréner és kliens között, mindig négyszemközt. Ennek intimitását most az én jelenlétem megtöri, de a bizalom mégis kiépül. Mivel a férfinak van lovas tapasztalata – egy bérelt lovon rendszeresen lovagol –, Natasa először erről kérdezi őt, és arról, van-e olyasmi, amit már a ló tanított neki magáról. A férfi (nevezzük Sándornak) válaszából az is kiderül, mi a téma, amit a mai alkalomra hozott: „Amit tanultam, az irányítással függ össze. Nagyon finom módszerekkel lehet csak



Kovalik Natasa. A képek a sóskúti Kincseskertben készültek.

irányítani a lovat, hogy elérjük, azt csinálja, amit szeretnénk. Erre ráérezni bitang nehéz. Másfél éve a munkahelyemen vezető pozícióba neveztek ki, tulajdonképpen kényszerből. Az, hogy ehhez a feladathoz felnőjek, úgy érzem, még folyamatban van. Párhuzamot látok a két dolog között: hogy úgy vezessek egy csapatot, olyan módon irányítsam, hogy az én stílusomnak, habitusomnak megfelelően. Az autokrata vezetési stílusban nem hiszek, másképp kell csinálni. Ez hasonló a lóval is: elérhetem erővel meg erőszakkal a célt, de nem szeretném. Az egyik nehézségem a vezetői mivoltommal kapcsolatban, hogy a saját csapatom tagjaihoz sokkal közelebb állok emberileg, mint az előző vezető, a szerepeket, határokat nehéz tartani, mert úgymond közülük nőttem ki. Annak pedig, hogy ma vezetőként azt csináljak, amit akarok, és nem kéri számon senki a döntéseimet, szintén inkább a nehézségét élem meg: időnként azt is nekem kell megoldani, amire én sem tudom a megoldást. Korábban a munkaidőmet a szakmai feladatok töltötték ki, ma minden problémával hozzám jönnek” – meséli Sándor.

A beszélgetés után Natasa és a kliens együtt kimennek, és bevezetik a fedeles körkarámba a foglalkozás másik főszereplőjét, Bocit, aki barna-fehér feltjairól kaphatta nevét. Amikor Natasa kijön a karámból, és Sándor bent marad, Boci magától értetődően a nőt követi, egészen az ajtóig, őt ismeri. A férfi a karám közepén áll. Az első feladat megosztani, megérezni a teret, ismerkedni elvárások nélkül. A ló tanácstalan, szemmel láthatóan bizonytalan, mitévő legyen. Nem segít, hogy elég erősen fúj a szél, hiába vagyunk a karámban, így is érezhetőek a lökések, és közben valahol nyerit egy másik ló, ugat egy kutya. Percek telnek el szinte mozdulatlanul, és akkor Boci dönt, odamegy Sándorhoz, mellette érzi a biztonságot. Odadugja a fejét, szagolgatja, egyértelműen barátkozik. Natasa kis idő múlva röviden visszajelzi az eddig látottakat, és megbeszélik, milyen érzés volt a férfinak, hogy a ló odament hozzá, és kereste a testi közelséget. A bemelegítés után

”

**Az autokrata vezetési stílusban nem hiszek, másképp kell csinálni. Ez hasonló a lóval is: elérhetem erővel meg erőszakkal a célt, de nem szeretném.**



nehezebb rész következik: a korábban elhangzottaknak megfelelően a kliens a közelség-távolság tartásával kapcsolatos feladatokat kap. Az állat ekkor már nagyon bizalmas velem, bárhova megy, bármit csinál, követi a férfit. Csakhogy Sándornak most épp az a legfőbb törekvése – ahogy az életben is –, hogy elérje: a bizalom és a jó kapcsolat ellenére tartsanak egy kis távolságot. Kísérletezik testbeszéddel, próbálkozik több módon, ám egyelőre csak pillanatokra tudja elérni, hogy a ló engedelmeskjen kérésének, és pár méter távolságot tartson. A férfi részéről ez szemmel láthatóan nagy koncentrációt és erőfeszítést követel. Natasa támogatja őt kívülről, majd közösen kielemezik a nehézségeket. Sándor így összegezi: „Rengeteg energia kellett hozzá: ha megfeszültem, akkor sikerült, de ahogy engedtem a tartásomból, elveszett az eredmény”. „Próbáld ki, milyen az neked, ha nem csak feszüléssel, erőből éred el, amit szeretnél – mondja Natasa –, a lónak

segít, ha egyértelmű az üzenet.” A következő gyakorlat előtt ő maga is bemegy a karámba, és megmutatja, mi következik. Amikor kijön, az állatnak már esze ágában sincs követni őt. Már minden figyelme a férfié, annak minden rezdülésére reagál, olyan ez, mint egy tánc. Szinte szemmel látható: ahogy csökken az izomfeszülés az emberben, egyre több mindenben engedelmeskedik az állat. Legnehezebb feladatként egy konkrét személyre kell gondolnia Sándornak, akivel ellentmondásos, konfliktusos a viszonya, az instrukciók, feladatok ehhez a helyzethez kapcsolódnak. Ez már egy komoly, komplex gyakorlat. El kell küldenie a lovat magától, elérni, hogy körözzön körülötte, és akkor jöjjön vissza, amikor ő kéri. Végül nagyon szépen összehangolódik az ember és az állat: az irány, a tempó is harmonikus lesz, az irányítás a férfié, anélkül, hogy megfeszülne. Úgy tűnik, a ló dönti el, ideje



az egészet abbahagyni, de Sándor elmondja, rajta épp átvillant, hogy ennyi elég lesz, az állat valószínűleg már erre reagált.

Miután közösen visszavezetik a lovat a helyére, összegzik a tapasztalatokat. Natasa azt kérdezi, mi az, amit a mai alkalomból hasznosítani tud, Sándor pedig ezt feleli: „A belső figyelem. Az ember hajlamos az adott szituációban befeszülni. Az ösztönei viszik el, ahelyett, hogy önmagára is figyelne. Itt is jól látszott, hogy ha egy feszült szituációban akár csak fizikailag el tudok lazulni, akkor ez sikerül mentálisan is. A ló nagyon pontosan jelezte ezeket. Jó volt, hogy egy állat, akivel most találkoztam először, ennyire közel jött. Egy ponton viszont már sok volt. Nekem kell megtanulni felismerni, hogy ez mikor megy át egy határon. Most közel van mindenki, a kollégák is, néha szinte azt érzem, hogy lerágnák a húsomat, de nem akarok tőlük távolságot tartani.” Natasa pedig így reflektál: „A ló hamar közel került, érezte a biztonságot. A kérdés az, elhiszed-e, hogy tudsz

úgy határokat tartani, hogy az mindkét felet szolgálja. Az emberek szeretnek a közelemben lenni. De a közelség ugyanakkor dominancia is tud lenni. Érdekes lenne megtapasztalni, mi van a távolságban, ami támogató lehet. A ló például ilyenkor tanul meg önmagában bízni.

Már az is segít, ha megnevezzük, hogy ez itt van, tudatosítjuk. Sok vezető azért nem tud fejlődni, mert nem vállalja be azt, amit te igen: hogy valamit nem tudsz megcsinálni, vagy valamiben fejlődnöd kell. Te ezt ki tudod mondani. Ebben óriási erő van, ami egyúttal sérülékenység is, és ezért lehet hiteles a többiek számára. A lovaknál és az embereknél is nagyon fontos az autentikus működés. Ami van, azzal kell dolgozni: ha éppen félek, akkor kimondani, nem letagadni vagy eltitkolni. A testem – a pulzus, a testszag, a légzés – úgy is mutatni fogja, amit érzek.”

A foglalkozás valójában élménytanulás: az élményhez mozdulatok, illat, kép is társul, és ezek aktiválódnak, idéződnek fel később hasonló helyzetekben. ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# ELSZIGETELTSÉGBEN NEM VALÓSULHAT MEG A GYÓGYULÁS

Gyászfeldolgozásról  
az *Álomország* című film kapcsán



**Rossz úton jár az, aki álmokból  
épít várat, s közben elfelejt élni.**  
(J. K. Rowling)

*Freud* szerint az álom a tudattalanba vezető királyi út, ám a hétköznapok során általában nem így tekintünk rá. Előszeretettel meséljük egymásnak a furcsábbnál furcsább, bohókás álombeli történeteket, vagy éppen egy-egy félelmetesebb álom kapcsán örülünk, hogy az mégsem a valóság, csak a fantáziánk szüleménye. Akárhogy legyen is, az álmaink kivétel nélkül rólunk szólnak, megfejtésük azonban sokszor izgalmas és lebilincselő kaland lehet.



#### ◆ A TÖRTÉNET

Az Álomország című film főhőse, Nemo az édesapjával egy világítótorny belsejében kialakított lakásban él. A nem megszokott környezet, illetve a tenger közelsége kiváló táptalaj ahhoz, hogy a gyermeki fantázia szárba szökkenjen, és ismeretlen világokba kalandozzon. Nemo nem jár iskolába, édesapja otthon tanítja, és nem csupán a matematikai egyenleteket magyarázza el neki, hanem igyekszik a mindennapi élethez szükséges, hasznos tudást is átadni.

Kapcsolatuk igazán különleges és bensőséges, ugyanakkor zárt is, hiszen egy vízi-mentő hölgyön kívül nem igazán látunk mást a környezetükben. Közös szövetségüket az esti meghitt mesélések teszik még szorosabbá. Nemo édesapját hatalmas fantáziával áldotta meg az ég, így aztán előszeretettel mesél a kalandokról, amelyeket gyermekkorában Álomországban élt át egy Flip nevű, minden hájjal megkent csirkefogóval együtt. Az idill azonban véget ér, amikor Nemo egy lidércnyomásos éjszaka után arra ébred, hogy a partiőrség várja az ajtóban. Édesapja örökre eltűnt a tengeren, neki pedig ézentúl soha nem látott nagybátyjával, Philippel kell együtt élnie a városban.



## Philip nem dolgozta fel a veszteséget, hanem befagyasztotta az érzelmek megélését, illetve az azokról való kommunikációt.

Az érzelmi bénultságot azonban nem lehet izolálni az életünk többi területétől, így apránként elveszítjük a lelkesedésünket, a motivációnkat és a kapcsolatainkat is.

Nehezen alkalmazkodik az új környezethez, nagybátyja és az iskola szabályai megzabolázzák szabad természetét, és ő a maga csendes módján lázad mindezek ellen: az álmok fantáziavilágába menekül. Találkozik a híres-hírhedt Flippel, akivel nehéz feladatra vállalkoznak: meg kell szerezniük a rémálmok tengerének fenekén rejtőző igazgyöngyök egyikét, és akkor bármit kívánnak, biztosan teljesül. Nemónak más vágya sincs, mint hogy még egyszer találkozhasson az édesapjával, ám útközben rá kell jönnie, hogy a saját fájdalomán kívül más nehézségek is vannak, közös erővel pedig könnyebb felülkerekedni rajtuk, mint magányosan harcolni.

### A MAGÁNY PÁNCÉLJA

A kislány eleinte nem is sejtí, hogy különc és zárkózott nagybátyja sem egészen az az ember, akinek most ismeri a világot, hogy régen benne is volt lelkesedés, energia és sok-sok történet, ám a veszteség magányos, furcsa remetévé változtatta őt. Nem lehet elmenni a felismerés mellett, miszerint ebben a családban a nehéz élethelyzetekre, különösen a veszteséggel járó fájdalomra, mindenki izolációval válaszol. Nemo apja elszeparálta magát a világtól



a felesége halála után, nagybátyja pedig sosem heverte ki, hogy testvére nélküle vágott neki a világnak. Most pedig Nemo az, akihez nehéz bárkinek kapcsolódni, mert teljesen bezárja magát a saját világába, ahol talán csak a különös Flipnek jut némi hely. Hamarosan világossá válik, hogy Flip talán mégsem a képzelet szüleménye, csak ő is elveszítette a kapcsolatot a valósággal.

Varga Hedvig és munkatársai a gyász- és veszteségfeldolgozásról szóló cikkükben leírják, hogy a feldolgozatlan érzelmi veszteségek következtében a személyt annyira lefoglalja a múlton való rágódás, illetve a jövőben bekövetkező újabb veszteségektől való aggodalom, hogy nehézséget okozhat a jelen pillanatainak, érzelmeinek és kapcsolatainak szabad átélése. Olyan, mintha a veszteséget átélt személy egy mély verembe esne, ahol annyira sötét van, hogy nehéz meglátni a kiutat, a zuhanás pedig olyan megterhelő érzelmileg, hogy ereje sincs a szabaduláshoz szükséges erőforrások feltérképezéséhez. Ez a beragadt állapot ellopja a színt a hétköznapiakból, leépülnek a kapcsolatok, a gondolatokat pedig a jelen helyett szinte csak a múlt történései, illetve a jövő veszélyei uralják.



Néha a veszteséget átélő fájdalma olyan erős, hogy úgy dönt, a lelkében egy olyan helyre számúzi ezeket a nehéz érzéseket, ahol nem kell vele nap mint nap szembesülnie. A filmben Philip példáján keresztül látjuk, hogy ez korántsem jelenti azt, hogy a veszteséget feldolgozta, csupán azt, hogy befagyasztotta az érzelmek megélését, illetve az ezekről való kommunikációt. A fájdalom elnyomásáért azonban súlyos árat fizet. Ahogy John Bowlby leírta: „A közöny álarca mögött feneketlen nélkülözés van, a színlelt érzéketlenség mögött pedig kétségbeesés.” Az érzelmi bénultságot ugyanis nem lehet izolálni az életünk többi területétől, így apránként elveszítjük a lelkesedésünket, a motivációnkat, az életkedvünket, a kapcsolatainkat, majd végül szép lassan önmagunkat is. A legátolt gyász így az érzelmek és az emberi kapcsolatok megélését is megakadályozza. Míg Philip életét nézve az a benyomásunk, hogy bár ébren van, mintha mégsem lenne egészen jelen, addig Nemo a fantázia világába és az alvásba menekül, ahol nagyon is él, ám a való életben bezárja a szívét, és nem mutatja ki az érzéseit.

## KAPCSOLÓDÁS ÖNMAGUNKKAL, A VALÓSÁGGAL ÉS A MÁSIK EMBERREL

Nemót hatalmas tragédia érte, és teljesen normális, ahogyan erre reagál. Nagyon fontos, hogy a gyászolóknak lehetőségük legyen az érzelmeiket a saját ritmusukban, megítélés nélkül kifejezni. A gyász mindig egyedi, így külső szemlélőként a legfőbb feladatunk az ítélkezésmentes, megtartó viszonyulás.

Ugyanakkor fontos látnunk, hogy abban, ahogyan Nemo elveszíti a kapcsolatát a jelennel, a belső valóságával, majd a külvilággal is, nagy szerepet játszik az a hiedelemrendszer, amelyet a családjából hozott. Az, hogy milyen üzeneteket kaptunk a családtól, felmenőinktől a veszteségek feldolgozásával kapcsolatban, illetve milyen mintáink vannak arra, hogy hogyan kezeljük a fájdalmakat, nagyban meghatározza, hogy kapcsolatot keressünk, vagy érzelmileg elszigetelődünk.

Judit Herman szerint „a gyógyulás csakis az emberi kapcsolatok kontextusán belül történhet meg, elszigeteltségben sohasem”. Gyakran tapasztaljuk, hogy legyünk bármilyen erősek is, szükségünk van a másik emberre, arra a megtartó biztonságra és szeretetre, amit tőle kapunk, hogy megtaláljuk magunkban azokat az erőforrásokat, amelyek segítségével kimászunk a krízis sötét verméből.

Érdeemes azt is megvizsgálunk, hogy milyen (volt) a viszonyunk azzal az emberrel, akihez az érzelmi veszteségünk kapcsolódik. A „halottról vagy jót, vagy semmit” tétel helyett érdemes a valóság elvét alkalmazni. A valóság ugyanis sokszor fájdalmas, ám hosszú távon az egészséges, kiegyensúlyozott viszonyuláshoz segít hozzá. A gondolataink szavakba öntése, majd ezen keresztül a búcsú, az érzelmek kommunikálása mind-mind lépések a gyógyulás felé. Mindez bátorságot és önismeretet is feltételez, hiszen csak így tudjuk megfogalmazni mindazt a bonyolult és komplex érzésvilágot, ami jellemez minket. Ez a fajta érzelmi kommunikáció mindig fontos, de különösen nagy jelentősége van akkor, ha nem tudunk elköszönni a számunkra fontos embertől. A búcsú ugyanis érzelmi szükséglet, ami segíthet a legnagyobb lelki fájdalmakat is elhordozni. A film különösen meghatóan mutatja be ennek a fájó hiányát és a feloldását is, ami Nemo életében is segítheti a gyász folyamatának természetes menetét. ♦

### Forrás:

**Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana**