

SCHMIDT JUDIT

Visszhang: Láthatatlan árvák

DOI 10.56699/MT.2023.19

ABSZTRAKT

A *Láthatatlan árvák* című könyv, mely a szenvedélybeteg vagy egyéb okból sérülékeny családokban felnövő gyermekek megtalálását, felkarolását és a segítségnyújtás lehetőségeit tárja fel, illeszkedik a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat keretében elindított AAP (Apa, anya, pia) program által, ismeretterjesztő, edukatív, illetve prevenció célból kiadott könyvek sorába. Sajátos integrációt kísérel meg a lírai és a tudományos nyelvezet egymás mellé illesztésével, mely több szempontú megközelítését teszi lehetővé ugyanannak a problémának: annak, hogy milyen élményekkel, traumákkal szembesül egy gyerek, aki sérülékeny családban nevelkedik. A könyv egy vers mellett novellákból és szakirodalmi elemzésekből áll, utóbbiak az adott novella kapcsán egy-egy pszichológiai jellegzetességet emelnek ki, bemutatva traumatikus hátterüket.

KULCSSZAVAK: szenvedélybetegség, családi minták, korai traumatizáció, prevenció

Önkéntelenül egy Weöres Sándor-versrészlet járt a fejemben, amikor leültem, hogy leírjam benyomásaimat a *Láthatatlan árvák* című könyvről: „Meggzólal a kimondhatatlan / de nem mondhatja ki önmagát.”

„Kimondható.” Ez az a szó, amellyel a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat szenvedélybetegeket ellátó budapesti közössége fogadja az addiktológiai ellátásukba betérő klienseket.

A szenvedélybetegség kimondható. Egyetlen mondat, amely sokakat elindított a segítségkérés felé, és amely később ihletett egy programot is „Apa, anya, pia” címmel, melynek keretében a szenvedélybeteg családban élő vagy onnan már kirepült gyermekeket, felnőtteket próbálják megtalálni, megszólítani, és segíteni nekik. Az „Apa, anya, pia” címmel immár ötödik alkalommal megrendezett konferencián pedig a szenvedélybeteg családokkal találkozó szakmai közösség tud kapcsolódni professzionális vagy akár személyes élmények szintjén ehhez a témához.

Hogyan lehet megtalálni az elfeledett gyermekeket? Hogyan lehet megelőzni azt a komplex traumát, amelyet az ilyen gyerekeknek át kell élniük, mert általában láthatatlanok maradnak?

A közös gondolkodás és az együttműködés eredménye lett ez a könyv, mely a társadalom egészen különböző szegmenseiben mozgó és tevékenykedő emberek összefogásából, lelkesedéséből született a Magyar Máltai Szeretetszolgálat gondozásában, Hoffmann Kata, Kormos Piroska és Frankó András szerkesztői munkájának eredményeként.

A könyvben hét író tizennégy novelláját, illetve egy verset olvashatunk, különleges módon az egyes fejezetek után a témába vágó szakirodalmi-tudományos elemzéssel kiegészítve. Szerkesztőként és a kötetben olvasható két novella írójaként Hoffmann Kata egészen egyedülálló megoldásra vállalkozott: a tudomány és a szépirodalom teljesen más nyelvén egymás mellett ábrázolni azokat a folyamatokat, amelyek a szenvedélybeteg családok életében zajlanak.

Bevallom, eleinte megijesztett az ötlet, hogy egy-egy novella után megmagyarázzák, „hogyan gondolta a költő”, vagy, ahogy Pilinszky írta a *Terek*ben: „lemérik, hogy hány kiló egy hattyú”. Szerencsére nem ez történt. Már a bevezető felhívja a figyelmet, hogy érdemes időt hagyni az átélésnek, és csak később olvasni a tudományos megközelítésű részt, ezáltal elkerülve a katarzis „lerombolását”. Emellett a novellák is jelentősen különböznek stílusuk és hangulatuk szerint, így azokat sem egyben érdemes olvasni, hanem izlelgetve, időt hagyva az átélésnek, az érzéseknek.

A szerkesztő, mint klinikai szakpszichológus tudományos szempontból nagyon igényes áttekintéseiben egyáltalán nem boncolja a novellákat, csak egy-egy motívumot kiemelve próbálja pszichológiai magyarázatát adni azoknak az általános jelenségeknek-reakcióknak, amelyek jellemzőek a szenvedélybeteg családokban felnövő gyerekekre.

A pszichológiai-tudományos tényfeltárás abban is segít, hogy az olvasó komolyan vegye (kognitív szinten is realizálja) a károkat, amelyek az ilyen gyermekeket érik-fenyegetik. A szenvedélybeteg vagy más szempontból sebzett családokban felnövő személy a társadalmi szinten is jellemző általános tagadás (problémabagatellizálás) miatt, észre sem veszi ezeket a sebeket, és sokszor attól fél, hogy ezek nem érvényesek, és nincs elég ok arra, hogy segítséget kérjen.

A szerzők azt az élményt járják körül, hogy milyen egy szenvedélybeteg családban felnőni, milyenek a hétköznapiak, amelyekből hiányzik a rendszer, a kiszámíthatóság, a gondoskodásból adódó figyelem, az őszinte beszéd, a biztonság és a bizalom.

A problémák elől a család izolációba, a gyermek pedig gyakran érzelmentességbe menekül, mert így viselhető el a szenvedés. Az ilyen családban a jót is elnyomják, hogy a rosszat ne kelljen érezni, de ha a jót sem érzi az ember, akkor idővel megbetegszik.

Ilyen helyzetben az egészséges személyiségfejlődéshez szükséges öt érzelmi alapszükségletből gyakran több is betöltetlen marad. Ezek a következők: a biztonságos kötődés, az autonómia- és kompetenciaérzés, a spontaneitás és játékoság, az érzelmek-szükségletek kifejezésének, illetve a reális határok kialakításának szükséglete.

A problémák elől a család izolációba, a gyermek pedig gyakran érzelemmentességbe menekül, mert így viselhető el a szenvedés. Az ilyen családban a jót is elnyomják, hogy a rosszat ne kelljen érezni, de ha a jót sem érzi az ember, akkor idővel megbetegszik. A három ki nem mondott szabály ezekben a családokban: „ne érezz, ne mondd ki, ne bízz!” S ahogy Hoffmann Kata írja: „Az élmények megoszthatatlansága miatt a veszteségek elgyászolhatatlanok maradnak.”

Jó esetben a gyerekek úgy-ahogy működő szerepekbe menekülnek, ilyen a „hős”, a „bohóc”, a „bűnbak”, a „láthatatlan” szerepe, melyek közül a bűnbakszerep a legproblémásabb, és talán ez az, amely miatt a legtöbbször kérnek segítséget a családok. Persze a gyerek csak a tünethordozó, és a család a beteg. Rossz esetben a gyerekek megbetegszenek. Ez persze függ a trauma nagyságától, komplex jellegétől és a személyiség biológiai-pszichológiai ellenálló képességétől, vagyis rezilienciájától, rugalmasságától.

Az egészséges „túléléshez” alapvető fontosságú lehet egy biztonságos felnőtt jelenléte, akiben a gyermek megbízhat, akivel megoszthatja félelmeit, illetve akinek szólhat, ha baj van.

Változást a rendszerben bekövetkező változás hozhat, mivel a gyermek függ a szüleitől. Extrém esetben a kiemelés az egyetlen út, de jobb esetben a rendszerszemléletű terápiák, így például a családterápia a leginkább célravezető.

A könyv ablakot nyit a fentebb röviden jellemzett világra, a novellák ezeket a gyerekeket szólaltatják meg. Nem véletlen hogy az első novella címe *Ablakok* (szerzője Elekes Dóra). Az ablak a novellában a szabadulás lehetőségét jelenti egy kiskamasznak, szimbolikusan pedig bepillantási lehetőséget arra, hogy milyen, amikor egy tizenöt éves fiatal a felnőttkor szarkazmusába menekül a egyetlen valóság elől.

A novellákban a gyerekekkel történnek a dolgok, és csak ritkán szólnak róluk, magatehetetlenül sodródnak a kiszámíthatatlan világukkal: A *Kisvilágban* (szerzője: Karafiáth Orsolya) így szól a főszereplő: „...más kezdett el fojtogatni, bár nem tudtuk néven nevezni. Talán az, hogy semmi sem volt biztos? Anyáék hol kirobbanóan jókedvűek voltak, hol leverten feküdtek egész nap.” Vagy, ahogy a *Kis Kokó* című novella (szerzője: Kovács András Péter) gyermeke ír apjáról: „Mert már hatévesen is éreztem, hogy én hiába várom őt a saját világomba. Sosem jön el, sosem leszek az ő főhőse.”

Megrázó, ahogy a novellák közel hozzák azt a küzdelmet, amelyet a gyerek folytat azért, hogy megmentse a szüleihez fűződő kapcsolatot. Terapeutaként sokszor mondom a szülőknak, akik gyermekeikkel való nehézségeiket is magukkal hozzák: a gyerek nem tudja nem szeretni a szüleit, mindig küzd a számára életfontosságú kapcsolatért. A könyv több novellája is rámutat e küzdelemre. A *Hókirálynőben* így ír Mattik Dóra: „Soha nem neveltek hívőnek [...] ennek ellenére gyerekként rendszeresen imádkoztam

azért, hogy Isten bocsássa meg nekem azokat a bűnöket, amiket apám ellen elkövettem, és ami miatt ő olyan szomorú, hogy innia kell.” A gyermek inkább magát hibáztatja, hogy felmentse a szülőt, s ezáltal megmentse a kapcsolatot.

Az is előfordul, hogy a gyermek a fantáziájában különválasztja a jó apukát/anyukát a szülő italos részétől, és ez a hasítás segít megőrizni a kötődést a „jó szülőhöz”. „Volt, hogy apám hazaért még fektetés előtt. Illetve az nem is az apám volt. Apám testét valaki más cipelte, aki máshogy tartja apám fejét, máshogy forgatja a nyelvét, még a nézése is más” (Kovács András Péter: *Könnyespolc*).

Eljön azonban az idő, amikor a gyermek feladja a védekezést a szomorú valóság ellen: „Reggelre aztán eltűntek a mesék. És eltűnt az a gyerek is, akihez egykor szóltak” – olvassuk a *Könnyespolc*-ban. Később pedig csak megpróbál nem emlékezni, és elsüllyesztí az élményeit. Ez a „süllyesztés” lehet olyan mély, hogy a személy valóban nem emlékszik a traumatikus eseményekre. Gyakran előfordul ez, ha a trauma az elhanyagolás mellett fizikai vagy szexuális jelleget is ölt.

A tagadás és az ebből következő fel és el nem ismert érzelmi szükségletek a hibás megküzdésen keresztül sajnos generációkon keresztül fenntartják a problémákat. Ennek legelenebb leírása a *Visszhang* című novellafüzérben található. (Ezek az írások az azonos című kisfilm első forgatókönyv-változatának részletei, Fábíán Gábor tollából.) Főszereplője a már felnőtt, gyermekeket nevelő férfi, aki felesége unszolására bejelentkezik egy önszolgáltató csoportba: „sziasztok, Zsolti vagyok, állítólag rosszul működő családban felnőtt gyermek, állítólag alkoholistá, meg még drogos is.” A felépülés folyamatában ez a mondat így változik: „sziasztok, Zsolti vagyok, fene tudja, hogy micsoda”, majd a novellafüzér végén a férfi képes kimondani: „sziasztok, Zsolti vagyok, rosszul működő családban felnőtt gyermek.” Végül a gyógyulás fontos mozzanataként levelet ír apjának, drámai vallomást, amely igazából nem is az apának, hanem inkább annak a gyermeknek szól, akit magára hagytak, kritizáltak és megszegyenítettek. „És azt a gyereket, akinek a sírása visszhangzik az üres folyosókon, azt próbálsz meg elérni. Nem könnyű. Nincs teste. Ő a visszhang maga. De hogyan lehet megvizsgálni egy visszhangot?”

Amikor a terápiában közelebb lépünk a sebzett család sebzett gyermekéhez, ezt a heroikus küzdelmet látjuk, ahogy a kliens a tagadással próbálja távortartani az el nem sírt könnyeket, majd a megkönnyebbülést, amikor a könnyek megjelenhetnek.

Hogyan is vizsgáljunk meg egy visszhangot? Ez már a gyógyulás-gyógyítás kérdéseit veti fel. Ahogy Hoffmann Kata figyelmeztet, a kötődés sérüléseit, vagyis a kapcsolati sérüléseket kapcsolatban lehet gyógyítani. Ha a tünethordozó gyermek, akkor a család együttes terápiája célravezető. Ehhez olyan szakemberek kellenek, akik a családi rendszer és a szenvedélybetegségek terén is tudással rendelkeznek. Ezért nagyszerű a szenvedélybeteg családoknak nyújtott komplex segítség, amelyet Jerry Moe vezetett be Amerikában, és amelyet a hazai körülményekhez adaptálva az „Apa, anya, pia” program megálmodói (Frankó András és Kormos Piroska, MMSZ Fogadó, Budapest) kínálnak fel immár Magyarország több helyszínén is.

Ha felnőttől van szó, és a probléma nem igényel egyéni szakpszichoterápiát, akkor a csoportkeretek ideális kapcsolódási lehetőséget és korrekív élményt nyújthatnak, amelynek segítségével meg lehet élni, hogy „érezhetek, beszélhetek és bízhatok”. Az

AAP-program felnőtteknek is kapaszkodót nyújt, és számos ismeretterjesztési elemet is tartalmaz.

„És azt a gyereket, akinek a sírása visszhangzik az üres folyosókon, azt próbálsz meg elérni. Nem könnyű. Nincs teste. Ő a visszhang maga. De hogyan lehet megvigasztalni egy visszhangot?”

Emellett az önségítés ismert formái is rendelkezésre állnak. Az ACA *Adult Children of Alcoholics* néven ismertté vált közösség a szenvedélybeteg, illetve más miatt problémás családok felnőtt gyermekeinek kínál tizenkét lépéses felépülési programot az Anonim Alkoholisták működésének mintájára.

Amennyiben a súlyosabb sérülések, biológiai esékenység talaján személyiségfejlődési zavar vagy

más pszichiátriai probléma (depresszió, PTSD, evészavarok, pszichoszomatikus betegségek, szerfüggés) jelentkezik, akkor szaksegítség válik szükségessé, például pszichiátriai-addiktológiai kezelés, pszichoterápia formájában.

A kötődési zavar nyomán kialakult személyiségzavar pszichoterápiája hosszú, akár két-három évig is tarthat. Erre jelenleg sajnos nem elég felkészült a hazai egészségügyi rendszer, mert nagyon kevés ingyenes hosszú távú terápiás ellátási lehetőség van Magyarországon. Ez a hiány a tüneti megoldásokat helyezi előtérbe, ami szintén kitermeli a maga következményeit (például a nyugtatófüggőséget). Ez külön felelősséget és terhet ró a szociális ellátórendszerre, mely csak előremenekülhet, a tudás és a jó gyakorlatok átvételével az önségítés és a felépülés reális lehetőségeit kínálva, hogy legalább csökkenteni tudja a diszfunkcionalitás mértékét.

Nagyon fontos, hogy a szakemberek: orvosok, pszichológusok, pedagógusok, szociális munkások és a védőnők is tudatában legyenek a specifikus hatásoknak, amelyeket a hosszan tartó komplex elhanyagolás és ez a fajta traumatizáció okoz.

Fontos, hogy az érintett gyerekek legalább számunkra ne legyenek láthatatlanok.

Szent Ágostont idézve: „Minden tudás annyit ér, amennyi szeretetté válik belőle.”

Végezetül a *Láthatatlan árvák* című könyv egy verssel zárul, így én is újra Weöres Sándort idézem:

„Meggzólal a kimondhatatlan
de nem mondhatja ki önmagát

Cselekszik a kezetlen
de csak a te kezettel
megindul a lábatlan
de csak a te lábaddal
eszmél az esztelen
de csak a te eszeddel
virágba borul a virágtalan
de csak a te virággoddal
gyümölcsbe merül a gyümölcstelen
de csak a te gyümölcsöddel
adakozik az adhatatlan
de csak a te adományoddal
irgalmaz az irgalmatlan
de csak a te irgalmaddal
imádkozik az imátlan
de csak a te imáddal
fényes lesz a fénytelen
de csak a te fényeddel

Meggzólal a kimondhatatlan
de csak a te szívedben”
(*Négy korál I.*, 1952)

*Hoffmann Kata – Kormos Piroska – Frankó András (szerk.):
Láthatatlan árvák, Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat, 2022*

Echo: Invisible Orphans

ABSTRACT

The Invisible Orphans, a book is part of the AAP (Apa, anya, pia) programme launched by the Hungarian Maltese Charity Service of the Host Psychosocial Service, which aims to inform, educate and prevent children growing up in families with addiction or other vulnerable children, to find and support them and to help them.

The book attempts a unique integration of lyrical and scientific language, allowing a multi-perspective approach to the same problem of the experiences and traumas faced by children growing up in vulnerable families.

The book is composed of a poem, short stories and a subsequent literary analysis highlighting a particular psychological feature of each short story, showing their traumatic background. The author of the literature sections substantiates the effects of psychological trauma, neglect of emotional (physical) needs or physical-verbal abuse with scientific rigour and detailed references to the literature.

The book also offers concrete possibilities for prevention and help-seeking, together with the contact details of publications and books published so far by the AAP programme.

KEYWORDS: addiction, family patterns, early trauma, prevention

SCHMIDT JUDIT | Pszichiáter, pszichoterapeuta, nyolc éve a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat külső munkatársa