

# Kényszer, hagyj alább!

*Heidi Schönfeld*

C. asszony olyan panasszal jön hozzám, mint sokan mások is, ha tanácsra és segítségre van szükségük: fél. Ilyenkor mindig pontosan meg kell vizsgálni, vajon valóban a félelem-e az alapbetegség, vagy csak kísérője egy olyan problémának, amely valami másban gyökerezik. Mert a félelem vagy a szorongás majdnem minden lelki zavarhoz társuló gonosz kísérő.

C. asszony esetében is így van ez. Bejön hozzám, fiatal és karcsú, csinos és vonzó, de csupa görcs, ahogy ott ül előttem, egyenesen, mint egy gyertya. Nagyon fél. Olyan gondolatok kavarnak benne, amelyeken nem tud úrrá lenni. Azt sem tudja, „normális-e még egyáltalán”, olyan szörnyűségeket gondol. Ezt borzasztónak találja, de semmit nem tud ellene tenni. Örület. Lát az apja házában egy kést, és attól fél, hogy fogja, és leszúr vele valakit. Autóval megy vásárolni, és arra gondol, talán elüti azt a nőt ott a túloldalon. A társával építettek egy házat, még abból az időből maradt egy balta a garázsban. Látja a fejszét, és attól tart, hogy agyonüti vele a szomszédasszonyt és a gyerekét a gyerek-kocsiban. Máskor meg arra gondol, nehogy fejbe vágjon valakit egy üveggel. Mindezt borzasztónak tartja, soha nem akar ilyesmit tenni, ezek a gondolatok azonban csak jönnek és hatalmukban tartják. Mélységesen elkeseredett, miért kell ennek így lennie, miért gondol ilyen szörnyűségeket, amiket soha, soha, soha nem akar megtenni.

Hogy miért van ez így? Olyan sürgető kérdés ez, amire végső soron nincs egyértelmű válasz. „Kényszeres gondolatoknak”

nevezzük az efféle gondolatokat, mert egyszerűen rákényszerítik magukat az emberre. Hogy honnan jönnek? Valamelyest valószínűleg a gének is hibáztathatók, bizonyára személyiségstruktúrája is közrejátszik, nem zárhatjuk ki neveltetését és egész eddigi élettörténetét sem, csakúgy, mint ahogyan az agy anyagcseréjének is része lehet benne. Talán egy mindezekből összetevődő egyveleg az oka, de végső soron ma még senki nem tud a kérdésre biztosan helytálló választ adni.

Azt mondom neki, nyugodtan gondolhatná azt is, hogy ő már csak ilyen ember, akit efféle gondolatok lepnek el. Ha felbukkannak ezek a hivatlan vendégek, az a legjobb, ha egyáltalán nem védekezik ellenük, hanem vidáman betessékeli őket: „Tessék besétálni, gyertek csak mindnyájan, gyűjtöm az ilyen különös állatokat, mint amilyenek ti vagytok. De sajnós kevés az időm, és valószínűleg hamarosan a papírkosárba doblak benneteket...”

Meghökkenően bámul rám – erre mesélni kezdek neki a Frankl-féle emberképről. Az általa leírt háromdimenziójú emberlétből különösen az fontos számunkra, hogy az ember szellemi dimenziója a tulajdonképpeni humán dimenzió. Ehhez tartozik az a képességünk, hogy döntéseket tudunk hozni, állást tudunk foglalni. S ez a dimenzió egy fokkal mindig magasabbnak tekintendő, mint a lelki sík, ahol gondolataink és érzéseink „tanyáznak”. Ez pedig azt jelenti: nyugodtan jöhetnek a kényszeres gondolatok, ahogy nekik tetszik, ők a lelki dimenzióhoz tartoznak, „csak” gondolatok. A félelem is „csak” érzés, még ha borzasztó is.

Ami igazán érdekel bennünket, az a szellemi dimenzió; mi, összetéveszthetetlen és egyszeri személyiségekként vele vagyunk azonosak. Itt mi uralkodunk, mi vagyunk a királyok, itt mi döntjük el, hogy mit kezdünk az érzéseinkkel és a bennünket elárasztó gondolatokkal. Ez a fejtegetés mélyen elgondolkodtatja C. asszonyt.

Elmondom még neki, hogy kényszeres gondolatokkal meglehetősen sokan küszködnek, vélhetően ezek jelentik a negyedik

leggyakrabban előforduló pszichés megbetegedést, s hogy – sajnos – nincs bennük semmi különös. Igazán csak az érdekes, hogy mit tesz az ember ezekkel a gondolatokkal, miután felbukkantak. Ez ügyben kitalálhatunk valamit, ami igazán mókás lehet! C. asszony megkönnyebbült, azt gondolta, ő az egyetlen, akinek ilyen szörnyű gondolatai vannak.

Nem ő az egyetlen.

Elmondom C, asszonynak, miben áll a paradox intenció módszere. Az alapgondolata az, hogy az ember nem képes arra, hogy egyszerre kívájon is egy dolgot, meg rettegjen is tőle. Ugyanígy nem működik az sem, hogy egyszerre nevéssünk valamin, meg féljünk is tőle. Egy bizonyos dolog egy adott pillanatban történő megítélését tekintve ezek egymást kölcsönösen kizáró érzések. Éppen ezt fordíthatjuk hasznunkra. C. asszony vagy attól fél, hogy agyonüti a szomszédot a fejszével – vagy humoros túlzással beinvitálhatja a gondolatot. Ha már van választási lehetősége, akkor inkább nem a félelmet választaná. Kigondolunk hát néhány humoros paradoxont. Mi volna, ha ő lenne a falu „fejsze-szörnyetege”? Először nekilátna, hogy a saját utcájának lakóit irtsa ki, csak úgy, kezdetként. Vagy edzene inkább a flaskákkal? Hány hullát sikerülne előállítani egyetlen sörösüveggel? Vagy szívebben próbálkozna ásványvizes palackokkal?

Mosolyog – nem nagyon, de egy kicsit. És ez a halvány mosoly kiüti az első téglát kényszeres gondolatai falából.

Ezek a paradoxonok az első pillanatban valóban hajmeresztően hangzanak. Arról lenne szó, hogy a páciensnek gyilkolnia kell? Nem kellene-e morális értelemben fenntartással fogadnunk a pszichoterápiás gyakorlat efféle eljárását? Nem, ha arra gondolunk, hogy ez a paradox eljárás olyan szemfényvesztés, aminek nincs köze a valósághoz. Az igazi akarat („Csak soha ne árts senkinek!”) nem sérül a paradox intenció alkalmazása során: a beteg éppen azért nem árt senkinek, mert pontosan ettől fél a legjobban. Ezért szegül szembe a paradox kívánság az irracionális

# A kényszerbetegség témájához

*Elisabeth Lukas*

A kényszerbetegek még szánandóbbak, mint a szorongásos neurózisban szenvedők. Az nyomasztja őket, hogy senkinek nem mernek beszélni arról, ami a fejükben „kísért”. A kényszeres gondolatok többnyire annyira zavarosak és képtelenek, hogy mindenkit megráznak, aki tudomást szerez róluk, s gyakran előfordul, hogy a biztonság kedvéért inkább elkerülik a kényszerbeteget. Mert mit is kezdjen egy „normális” ember azzal, ha, mondjuk egy kedves szomszédasszony elárulja neki, az a gondolat kísérti, hogy egy fejszével agyoncsapja? Nem hibáztathatjuk, ha megszakítja vele a kapcsolatot, és „örültnék” tartja.

Ezzel szemben a szorongásos neurózisban szenvedők együttérzést tapasztalnak embertársaik részéről, akik ugyan nem értik, hogyan lehet „értelmetlenül” annyira félni, mint a szorongásos beteg, de a félelmet ők is saját tapasztalatukból ismerik, és tudják, milyen kellemetlen érzés. A kényszeres gondolatokat azonban csak az ismeri, akit ilyesmi kínoz. Ezek a többség számára egyszerűen elképzelhetetlenek, ezért nem váltanak ki együttérzést. A kényszerbetegek is tudják ezt, ezért elkeseredetten hallgatnak, teljesen magukra maradnak a szó legszorosabb értelmében vett „kimondhatatlan” szenvedésükkel, így vergődve lelki gyötrelmekkel megkeserített életükben. Szociálisan gyakran elszigeteltek. Sokszor ők maguk is örültnék, pszichopátának tartják magukat. Nem értik, mi történik velük, ezért összes energiájukat arra pazarolják, hogy legyőzzék a rájuk zúduló kényszeres gondolatokat, illetve megakadályozzák, hogy cselekvésre váltsák azokat.

De ez mit sem használ, hiába rakják el gondosan a késeket, ollókat, minden hegyes tárgyat, hiába ellenőrzik vagy rekonstruálják újból és újból a cselekedeteiket, vagy más módon vizsgálgatják szakadatlanul magukat, nehogy mégis valami borzasztó dolgot kövessenek el. A bizonytalanság marad. Marad a félelem is. Csak erejük nem marad; az egyszer csak elfogy.

Miközben mindez nem valóságos. Ártalmatlan „mozi”. A kísértet csak ott villószik a túlradó fantázia által kifeszített vetítövásznon. A kényszerbetegek nagy többsége igen tiszteletre méltó, kimagasló erkölcsiségű személy, olyan emberek ők, akik soha nem ártanak senkinek. Sőt, „túlérzékeny” lelkiismerettel rendelkeznek. A legszívesebben mindent tökéletesen intéznének, száz százalékosan akarják végezni a munkájukat, senkinek nem akarnak fájdalmat okozni, senkivel nem akarnak összeütközésbe kerülni. Erre használjuk elavult kifejezéssel az „anankasztikus személyiségstruktúra” megnevezést. Olyan hajlam ez, aminek – mértékkel – nagyon is megvannak a maga pozitív oldalai. Ha például egy szakember „anankasztikus”, biztosan számíthatnak rá a megrendelői, hogy pontosan azt kapják tőle, amit megrendeltek, hogy a szállítási határidőt megbízhatóan betartja, és semmiről sem feledkezik meg, amiben megegyeztek. Ötször méri le, amit le kell mérnie, nehogy tévedjen, és a munkadarabot milliméter pontossággal készíti el. Ennyi fáradozás és gyötrellem mögött az a félelem rejlik – különböző mértékben –, hogy nehogy valamiképp kudarcot valljon, nehogy hibát kövessen el, nehogy bűnös legyen valamiben. *A szorongásos betegek* jóllétükért aggódnak, végső soron (tudatosan vagy tudattalanul) a haláltól félnek. *A kényszerbeteg* „bűntelen” akar maradni, végső soron (tudatosan vagy tudattalanul) „az örök kárhozat” aggasztja.

Nos, ha tisztában vagyunk ezzel a háttérrel, már nem esik olyan nehezünkre megérteni, hogyan jön létre az agyban ez a képtelen kísértet. Szélsőségesen anankasztikus személyekről van szó túlérzékeny lelkiismerettel, amelyhez társulhat még egy bün-