

hattam jóvá. Még fennáll ugyanis a visszaesés veszélye, és a sérült gyermekkel semmit sem szabad kockáztatni. És mit tett erre az én páciensem? A régi, kipróbált módszert vette elő: görcsbe rándult arccal elájult előttem.

Bevallom, normális körülmények között megijedtem volna, de miután már jól ismertem páciensemét, és észrevettem a „hiperventilációt”<sup>22</sup>, amely az ájulást megelőzte, azonnal világos volt, hogy az „ájulás” számításból történt. Gyorsan véget akartam ezéért vetni a jelenetnek, és folytatni a terápiás beszélgetést. Vizes rongyot tettem a homlokára, amelyből csurgott a jeges víz. Talán egy kicsit durva segítség volt, de gyorsan hatott: amikor a hideg víz végigfolyt a fejbőrén és a hátán, rögtön felébredt, hogy levegye a rongyot. Komoly arckifejezéssel megkértem, üljön le, és mondja el, miért volt szükség az ájulásra.

„A kisfiam, A. miatt – mondta együttérzésre várva –, már régen láttam a gyermekem...”

„Az, amit most tett, egy cseppet sem hozta közelebb gyermekéhez, sőt, inkább eltávolította, mert úgy viselkedett, mint régen, engedett ellenőrzetlen érzelmi kitéréseinek. Nem vághat a fejemhez tüzes vasalót, de legalább meg akart ijeszteni, és megmutatni, mit »vétettem«. „Ez akkor azt jelenti, hogy nem volt értelme semminek, amin kisfiának át kellett esnie. Csak ha megváltozik, ha rá-

döbben, hova juttathatja temperamentuma, és másmilyen emberré válik, csak akkor mondhatjuk, hogy nem hiába szenvedte el a bántalmazást a gyermek, hogy a megalázó per és a mi keserves munkánk végülis valami jóhoz fog vezetni. Az, hogy ma vagy tíz nap múlva látogatja-e meg gyermekét, neki mindegy, de számára is óriási különbség, hogy ön megváltozik-e vagy sem, hogy büntudata miatt érettebbé válik, vagy állandóan újabb bűnöket rak magára. Minden, amit most tehet fiáért, az, hogy kitartóan dolgozik azon, hogy megváltozzon, hogy a múltbeli gonosz tette soha többé ne ismétlődjön meg”. Ilyeneket és hasonlókat mondtam neki, egyszerűbb szavakkal, hogy jobban megértse. És megértette: ha ugyanolyan marad, mint volt, megmarad benne a büntudat, a gyermekben pedig az értelmetlen szenvedés; ha viszont megváltozik, bűnösségét egy magasabb szinten hozza helyre, a gyermek szenvedése pedig retroaktív módon értelmet kap.

Ez a gondolat teljesen új szempont volt számára, maximális követelményeket állított eléje, de feltárta a rehabilitáció lehetőségét. És eljutott az elhatározásig, hogy megpróbál megváltozni az „A. iránti szeretetből”, ahogyan azt maga megfogalmazta. Az „A. iránti szeretetből” – ez lett a terápiái érv minden további igyekezetünkben. A.-t odaadta idegen embereknek, visszavette, rosszul bánt vele, bántalmazta, kínozza – most az A. iránti szeretet kell hogy megmentse. Semmilyen, még a legnehezebb büntető program sem védené meg úgy a gyermeket a jövőben, mint anyjának rossz lelkiis-

<sup>22</sup> Hiperventiláció alatt nagyon gyors, többször ismétlődő belégzést és kilégzést értünk, ami átmeneti eszméletvesztést okozhat. A hiperventiláció technikája a hisztérikus személyeknél gyakran feltételhez kötött, s már rövid anomális légzés elvezet a kívánt teljesítményhez: ilyenkor hiperventilációs szindrómáról beszélünk.

merete; semmilyen jutalmazási programnak nem lenne olyan mozgósító ereje, mint az áldozatnak, amelyet az anya önként vállalt.

Ha feldühíti a szomszéd, és legszívesebben a falhoz váгна egy vázát, megáll egy pillanatra – az A. iránti szeretetből. Ha munkahelyén nincs a figyelem középpontjában, és úgy érzi, hogy főnöke előnyben részesíti valamelyik kolléganőjét, akkor lemond a drámai jelenetről vagy a kolléganő alatomos rágalmozásáról – az A. iránti szeretetből. Ha – mint azelőtt tette – periódusa miatt hat napig beteget játszana, akkor megrázza magát, és folytatja napi teendőit – szintén az A. iránti szeretetéből. Idáig jutottunk most el, és nap mint nap harcolnunk kell, mert az átnevelés végtelenül lassan megy, de mindennap tapasztalunk valamilyen apró előrehaladást.

Hosszantartó folyamata ez az éretté válásnak, amit a „szeretéből” szó rejt magában – de ne becsüljük le! Amikor Németországban évente csaknem 80 ezer a válások száma, akkor azt is mondhatnánk, hogy ez a szó a legértékesebb a mindennapi nyelvhasználatban – mert ez tartja egyben a családokat. Szeretéből megtenni valamit valakinek vagy valakiknek, a leghidegebb szívet is meglemelegíti, és a legnagyobb különbségeket is enyhíti. Gyakran hallom a házastársi tanácsadóban, hogy nincs értelme együtt maradni csupán a gyermekek iránti szeretetből, de aki így beszél, az valójában nem a gyermekekre gondol, hanem magára. Persze, hogy nem ideális megőrizni a házasságot csupán egy meghatározott ok miatt, de a „gyermekek iránti szeretetből” – ez nagyon

fontos ok. Mert a szülőknek felelőssége, hogy gyermekeik javát szolgálják, és a válás semmiképpen sem válik a gyermekek javára, ellenkezőleg, soha sem múlik el rossz következmények nélkül. Ez tehát felelősségünk mérlegetése – gyakran könnyelmű és önző indítékok alapján –, s aki e mérlegetés során nagyobb hangsúlyt fektet a felelősségre, biztosan nem jár téves úton. A szülőknek, akik „csak a gyermekek iránti szeretetből” maradnak együtt, el kellene felejteniük a „csak” szót, és ismét lenne erős alapjuk, amelyre közös életüket építhetik.

Hasonlóan kell értékelnünk páciensünk jelenlegi igyekezetét is: amikor az „A. iránti szeretetből” tesz valamit, ezt nem „csak” az A. iránti szeretetből teszi, hanem ez összefüggésben van saját éretté és felelőssé válásával is.

A pesszimisták talán azt fogják mondani, hogy az érzelmi szükségletek hosszan tartó „visszaszorítása” azok felhalmozódásához vezethet, és egy nap ezeket az anya a gyermekekre zúdíthatja. Meglátjuk, hogy ez a tézis helytálló-e. Egy valami biztos: az érzelmi kitörésekre akkor került sor, amikor az anya a legkevésbé sem gondolta visszaszorítani érzelmi szükségleteit, hanem engedve pillanatnyi felindulásainak azonnal ki akarta elégíteni minden kívánságát, kiélni minden rosszkedvét. Ezzel szemben, ha apránként megtanul lemondani szükségleteinek pillanatnyi, kontroll nélküli kielégítéséről – lemondani nem azok visszaszorításával, hanem ennek önként vállalásával – ez véleményem szerint inkább megakadályozhatja az érzelmi ürüléseket. S ha egyre gyakrabban alkalmazza

az „A. iránti szeretetből”-képletet, nem lehet-e ez akkor „self-fulfilling prophecy”, olyképpen, hogy elvezet ahhoz a szeretetlehez, amely sokáig hiányzott az édesanya – gyermek viszonyból?

A „szeretleiből” kifejezést a pszichológia sokáig elhallgatta. Egyáltalán nem ismerte el, hogy az ember valamilyen elképzelés, tárgy vagy személy iránti szeretetleiből is mozgósíthatja erőit – anélkül, hogy a háttérben valamilyen egoista motiváció hújjon meg. Pedig a „szeretleiből” szövekből fakadó, ön-transzcendenciás, tehát önmagát felülmúló és az önmagunkon kívüli világra utaló motivációs erő az emberben minden állati erőnél megapozitívabban – mert az akarat szellemi aktusának kifejezője. Aki el akarja fojtani az egoista indítékokat, annak önmagát felülmúló motivációt kell kialakítania, mert az egoizmus és önmagunk felülmúlása az a két pólus, amelyek között az ember – a már nem állat, de még nem Isten – előrehalad fejlődési útján; jóval közelebb az állati onzéséhez, mint Isten transzcendens voltához.

A tanulás folyamata világosan látszik, iránya az egoizmustól önmagunk felülmúlása felé mutat, és távolodva a hisztéria fő jellemzőitől az emberi szocializálódás legfontosabb tulajdonságai felé tart. Ha a következő két és fél év alatt sikerül tartanunk ezt az irányt, a fiatal anya nemcsak „elhasználja” büntudatát, hanem éppen bűnössége kapcsódlatos módon érelmet.

Egy régi páciensem nem kevésbé tragikus életörtérelét a következő szavakkal zárta: „Minden jó bennem

Foglaljuk még egyszer össze a fiatal anya terápiajának tervét:

Az egoizmustól felülmúlás	<b>A szövekből álló és a terápia kezdete:</b> A fiatal anya gondolatai és lelmi érzései kiteljesednek („egoizmus”).
	<b>Első szakasz:</b> Tanulja, hogy gondolatokban másokkal foglalkozzon (Beszélgetések a gyermekek viselkedésével jóvá neheztelgésről, a megoldások lehetőségeiről).
	<b>Második szakasz:</b> Tanulja, hogy másokat bekapcsoljon gondolataiba, eszéreléteibe (Interaktívokódás: Neje iránti szeretetleiből, lemond arról, hogy éjtel babregesze...), és abból érelme tesz szöveket.
	<b>Harmadik szakasz (jelöltései állapota):</b> Tanulja, hogy gondolataiba és eszéreléteibe ne csak olyanokat kapcsoljon be, akikből bármilyen haszna származhat (= „pozitív feedback”), hanem olyanokat is, akikről ezt ő maguk miatt teszi (a gyermek iránti bűntudatának embekebebe feloldozás érdekében és lemondásaiért).

abból származott, hogy fiatal nőként büntudatot éreltem. E bűnössége tudata változtatott jóvá. A bünt nem hozhatom helyre, érel minden jót utána csakis e büntudat miatt tettem.”

Ha a kis A. édesanyja sok év után ugyancsak elmondhatja magáról, akkor a vele végzett munkám meghozta a kívánt eredményt.

Azt hiszem, jó, hogy ennek az esete nek az ismertetése egyelőre befejezetlen marad, ahogy valakinek az a beenyomása támadjon, hogy csak sikeres terápiaikról számolok be, „sütkérezek sikereim fényében”; a szakember eb-