

Békési Tímea
Dr. Kassai Szilvia

ÚJRAÉPÍTETT ÉLETEK

Történetek szenvedélybeteg szülők
felnőtt gyermekeiről

Békési Tímea – Dr. Kassai Szilvia
*Újraépített életek – Történetek szenvedélybeteg szülők
felnőtt gyermekeiről*

© Békési Tímea – Dr. Kassai Szilvia, 2022

© Frankó András, 2022, Előszó

© Kovács András Péter, 2022, Utószó

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Borító: Grosan Cristina

HVG Könyvek, Budapest, 2022

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-239-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közzélni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: MondAt Kft.

Felelős vezető: Nagy László

Tartalom

Előszó	9
Bevezetés	13

I. SZENVEDÉLYBETEG CSALÁDOK FELNŐTT GYERMEKEI

Szenvedélybetegség a családban	19
A család szerepe a gyermek fejlődésében	27
Múlt	30
A gyerek, akit elfelejtett a család	30
A gyerek, aki elfelejtette saját magát	35
A gyerek, akit elfelejtett a környezete	41
Jelen	44
A felnőtt, aki nem tudja elfelejteni a gyerekkorát	44
Jövő	57
Hogyan tovább?	57
Gyász	59
Építkezés	63
Az építkezés elemei	72

II. TÖRTÉNETEK

„Még mindig felmentem anyut” – <i>Ágota</i>	79
„Elég jól boldogulok az életben, jóllehet sok nehézségen mentem keresztül” – <i>Botond</i>	88
„Nemcsak hogy megértem őt, hanem nagyon fáj a sorsa” – <i>Tompa Andrea</i>	93
„Szeretem a szüleimet, és ők is engem” – <i>Loránd</i>	111
„Megnyomorította a képmutatás” – <i>Dóra</i>	120
„A felépülésben most olyan boldog és tudatos életet él, mint kevesen a világon” – <i>Zoltán</i>	138
„Nincs hibás” – <i>Károly</i>	146
„Kezdek lecsendesedni” – <i>Szilvia</i>	158
„Valakiért meg kell tennem” – <i>Zorka</i>	172
„Én boldog vagyok, ők meg nagyon nem: ez a mai napig nehéz” – <i>Kiskovács Attila</i>	185
„Sokáig azt gondoltam, mindebben nekem is szerepem van” – <i>Adél</i>	201

„Mindig érzek valami hiányt, amit nem lehet betölteni” – <i>Karafiáth Orsolya</i>	220
„Ő volt az én gyerekem, nem én az övé” – <i>Sára</i>	236
Utószó	257
A szerzőkről	259
Hasznos információk	261
Jegyzetek	267

Előszó

Az *Újraépített életek* bátran feszegeti a tabut, amely hazánkban is sok százezer gyermek és több millió felnőtt életét keseríti meg és formálja nap mint nap. Szomorú, reményt adó, lesújtó, felemelő, vigasztaló, megerősítő, amit olvassunk? Ambivalens és valódi. Mélyen személyes és nagyon általános. A humanisztikus pszichológia atyja, Carl Rogers szerint, ha elmondjuk azt, ami nekünk a legszemélyesebb, az másoknak is sokat ad, mert ami a legszemélyesebb, az a legáltalánosabb.

Kik szólalnak meg a kötetben?

Szakács, pszichológus, újságíró, addiktológiai konzultáns, pedagógus, szociális munkás, író, képzőművész, óvónő... Nők, férfiak, különböző korúak, faluról vagy városból érkezők, személyesek, valódiak, felépülők, évekig vagy évtizedekig érintettek, küzdeni tudók, magukra ismerni tudók.

Mi a közös bennük?

Elfeledett gyerekek, akiknek saját magukat kell józanul felfedezniük egy olyan családban, amelyben a függőség csaknem áthatolhatatlan falat emelt a szülők és a gyerekek közé.

Gyerekek, „akik nem ezt a sorsot kérték maguknak, meg nem ilyen szülőket”.

Gyerekek, akiknek sokszor kellett a saját szüleik szüleivé, kényszerfelnöttekké válniuk, így lettek a saját nagyszüleik. „A húgom azt mondja, neki az első emléke, hogy viszem őt bölcsődébe, húzom-vonom az utcán, úgy, hogy a cipője nincsen bekötve (nem tudtam bekötni neki), és kiabálok. Nyilván azért, mert nem tudtam megoldani a feladatot. Én akkor voltam hat.”

Gyerekek, akik erősek, küzdők, sikeresek. Akiknek „gyárilag” („von Haus aus”) meg kell harcolniuk a függőségekkel: alkohol, szerencsejáték, gyógyszer, illegális szerek, dohányzás, munkaalkoholizmus, kütyüfüggőség, sorozatfüggőség stb., nemritkán saját függőségeikkel is.

Gyerekek, akik „csakazértis” józanul akarnak élni.

Ők azok az ismerősök, akik ott vannak körülöttünk, ott vannak bennünk, mégis alig merjük észrevenni, közel engedni magunkhoz őket. Mert a történetek felébresztenek, felháborítanak, magukba, magunkba húznak. Tükröt tartanak, amelyben mögöttünk nemzedékek hosszú sora sejlik homályosan és sűrűn. Ahonnan hirtelen egy arc élesen ugrik elő saját családi történetével, történetünkkel a tekintetében. A zsigereinkben érezzük, ha merjük, ha engedjük érezni őket, és azt, amit megéltek. Bátorság kellett elkezdni a mesélést, bátorság kell elkezdni az olvasást is. De csak az első sorokig, mert ami utána jön, elragad. A szereplők, a történelem, az események, az ismerős fordulatok, a mi világunk, a mi történetünk. Sokszor fáj, csúnya, visszataszító, igazságtalan, dühítő, reménytelen, nyers. És mégis győztes lehet.

„Egyetlen gyereknek sem szabadna mindezt átélnie, s emellett mégis azt mondom ma már, hogy hálát tudok adni ezért az életútért, mert enélkül nem lennék az az ember, aki most vagyok.”

A 13 önvallomás mozaikdarabjaiból könnyen másokra, talán családunkra, magunkra is ismerhetünk. Olyan történetmesélés ez, amelyben nincsenek időrendbe kényszerítve a mesélők. Mintha ott lehetnénk a konyhaasztal mellett ülve a széken vagy a nappaliban a fotelben, és hallgatnánk, ahogy néha el-eltűnnek a mese fonalában a szereplők és az idősíkok, majd újra előbukkannak. Így állnak össze természetes, színes szövedékké a történetek. Egy gondolat új asszociációt szülve hagyja el az előző helyszínt vagy idősíkot. Aztán visszatér. Mintha egy barátot hallgatnánk.

Mi a titkuk?

Mi segítette őket abban, hogy józanná épüljön az életük, mindannak ellenére, amit át kellett élniük? Kimondhatóvá válik számukra, mi történt velük, tudatosan gondolkodnak magukról és az életesélyeiről, és vállalják, hogy ami történt, az sokszor nem volt jó, de hálásak is tudnak lenni azért, amit megéltek. Képesek különbséget tenni: „Milyen nagyszerű ember volt – és alkoholbeteg volt!”

Hisznek abban, hogy lehet nehéz háttérrel is egészségesebb, boldogabb életet remélni, és tenni is érte – „én majd máshogy fogom”. A megélt küzdelmekből tanult megoldások által tudnak erősebbnek lenni – „bírom a strapát, megbízható vagyok”. Felnőttként már „megengedhetem, hogy gyenge legyek, mert nagyon erős vagyok”. „Attól, hogy ők nem voltak boldogok, én még lehetek boldog.” Különböző segítő módokat találnak az egészséges életükért: önismeret, családterápia, 12 lépéses önsegítő programok, egyéni terápia, istenhit, lelkigyakorlatok, programok, önsegítő közösségek.

A történetek nagy erénye, hogy a mesélők magukról valának elsősorban, és nem szüleik függőségéről. Arról beszélnek, hogyan élték meg ők mindazt, ami velük történt.

Mély őszinteséggel vallanak saját függőségeik, józanodásuk alakulásáról, párkapcsolati elakadásairól, szakmai, magán-életi küzdelmeikről. Nem keresik, ki a hibás. Nem hibáztatnak, ugyanakkor a fájdalmas eseményeket sem hallgatják el maguk elől. Keresik, kutatják családjuk történetét, fejlődését és összefüggéseit a saját életükkel.

A felépülésben lévő szenvedélybeteg emberek folyamatosan tesznek a józanságukért. Nem a visszaesés elkerüléséért, hanem a tartalmas, értékes életükért. A szenvedélybeteg szülők gyermekeinek útja is ez. Nem állhatnak le, nem dőlhetnek hátra, hogy készen vannak.

A könyv első része a szakirodalom és a témával foglalkozó filmélmények alapján mutatja be a szenvedélybeteg szülők gyermekeinek tipikus jellemzőit. A második rész, történeteinek keresztül, szándékosan vagy sem, gyógyít író, olvasót egyaránt.

Családként, társadalomként, magunkért eldönthetjük: hazudjunk-e tovább magunknak, ahogy egy aktív függő teszi – erősítve a tabut –, vagy beszéljünk olyan őszintén, ahogy ennek a könyvnek a szereplői teszik?

Frankó András
családterapeuta, mentálhigiénés szakember,
a Fogadó Pszichoszociális Szolgálat intézményvezetője

Bevezetés

Jelenleg körülbelül 400 ezer gyermek él Magyarországon olyan családban, amelyben egyik vagy mindkét szülő alkoholbeteg.¹ Őket a más szenvedélybetegségben érintett családok gyermekeivel együtt „elfeledett gyermekeknek”² is szokták nevezni, mivel helyzetük a társadalomban jobbra láthatatlan. Ha ehhez hozzávesszük azokat, akik már felnőttek, és függőségben érintett szülők mellett nőttek fel, akkor a magyar társadalom körülbelül 20%-áról beszélhetünk. Ezek az emberek köztünk élnek, de legtöbbször senki nem tudja róluk, hogy kicsodák. A barátom, a szomszédom, a diákom, a munkatársam, esetleg én magam? Kik ők? Milyen hatások érhatték őket? Milyen felnőttkor vár rájuk? És egyáltalán, ki felejtette el őket?

Elfelejtette őket a családjuk, a környezetük, a társadalom. A szakemberek és a kutatások is gyakran kihagyják őket a képletből, amikor a függőségről gondolkodnak. Elég csak megnézni a szenvedélybetegek ellátására létrehozott, főként térítésmentes programokat: bár egyre többször halljuk, hogy a függőség a családi rendszer egészét érintő betegség, mégis, szinte kizárólag a szerhasználóknak nyújtanak segítséget. Pedig sok hozzátartozó van, akinek szüksége lenne megfelelő, elérhető szakmai támogatásra, az érintett családoknak pedig családterápiára.

Ha nem volna elég, azt látjuk, hogy az egykori elfelejtett gyerekek is elfelejtették saját magukat. Mert aki ilyen családban nő fel, a későbbiekben igyekszik inkább nem foglalkozni a múlttal, szeretné elfelejteni, maga mögött hagyni a régi sebeket. Sokszor az érintettek sincsenek tisztában azzal, hogy azok a problémák, amelyekkel a jelenben küzdenek, amelyeket maguk előtt görgetnek, az egészséges fejlődést biztosító családi közeg hiányának nyomai. Ha nem tárják fel, nem dolgozzák fel a múltat, annak hatása évekig, évtizedekig is eltarthat, továbbadhatják gyermekeiknek, akik szintén továbbörökíthetik, generációkon át.³

Egyre több szó esik azokról a felnőttekről, akik szüleik mintáját követve szintén szenvedélybeteggé váltak, majd intenzív terápiás folyamattal kísérvé elindultak a felépülés, gyógyulás útján. Azokról már kevesebb szó esik, akik szerhasználó családban nőttek fel, de nem váltak függővé. A kötetben helyet kapnak olyan alkohol-, drog- és szerencsejáték-függő szülők gyerekei, akik szintén függők lettek, de több az olyan személlyel készült interjú, akik nem váltak szenvedélybeteggé. Az utóbbi csoport tagjairól nem virít messziről a stigma, de ők sem úszták meg érintetlenül. Önértékelési problémák, párkapcsolati és elköteleződési nehézségek, önbizalomhiány, izoláltság, infantilizmus, kényszeresség és még sorolhatnánk a felnőttkori életüket nehezítő negatív következményeket. Ezeket azonban nem kell egy életen át cipelniük, még ha a feldolgozás sokszor keserves és hosszú folyamat is.

Ebben a könyvben szeretnénk róluk és értük szólni. Megmutatni az érintetteknek és a szakembereknek, valamint a téma iránt érdeklődőknek, hogyan lehet újraépíteni egy olyan életet, amely rosszul működő családban indult. Célunk segíteni az érintetteknek abban a felismerésben, hogy

a múlt ilyen jellegű sebeivel lehet és kell is foglalkozni. A hiány, a fájdalom gyógyítható, és az út a kiengesztelődésen, a megértésen keresztül vezet. Reményt szeretnénk nyújtani, szeretnénk bennük megerősíteni, hogy ők is megtalálhatják a boldogságot, a bizalmat és a kiteljesedést.

Az interjúalanyok egy része vállalta valódi nevét, mások megváltoztatott keresztnévvel szerepelnek. Életútjuk találkozhat mindazok tapasztalatával, akik bármilyen szempontból diszfunkcionális családban nőttek fel. Mert bár a kiváltó ok – legyen az a szülők függősége, mentális betegsége, válása, elvesztése, vagy akár abúzus – különbözhet, a hiány és a bizonytalanság érzése nagyon hasonló. A gyógyulás első lépése, ha feltárják a múltat, megpróbálják megérteni a szüleiket, és a miérteket. A megértés erőt adhat a megbocsátáshoz, hogy végül ne kelljen a fájdalom árnyékában élniük, hanem újraépíthessék az életüket.

I

SZENVEDÉLYBETEG CSALÁDOK
FELNŐTT GYERMEKEI

Szenvedélybetegség a családban

Senki sem igazabb, mint a másik,
mindenki egyformán része a rendszernek.⁴

GREGORY BATESON

Mi is az a szenvedélybetegség? Mi jut eszünkbe először a szó hallatán? Valószínűleg van személyes tapasztalatunk, hiszen mindenki családjában vagy ismerősi körében találni olyan embert, aki kissé vagy nagyon rászokott valamire; leginkább alkoholra, dohányzásra. De ha nincs is személyes tapasztalatunk, filmes és irodalmi emlékeink alapján el tudjuk képzelni, mit jelent ez. A *Csillag születik* (*A Star Is Born*) című film például sokaknak ismerős lehet, ha máshonnan nem, Lady Gaga és Bradley Cooper sokat játszott dala, a *Shallow* miatt. A filmben Jackson Maine zenész (Bradley Cooper) tragikus végű történetét ismerjük meg, aki megállíthatatlanul válik az alkohol, a gyógyszerek és a drog rabjává.

Ha a szenvedélybetegségről gondolkodunk, érdemes kiindulni ebből az összetett szóból. Szenvedélybeteg vagy függő az, aki valamilyen szenvedély betegévé vált, azaz egy tevékenységet vagy egy szer használatát nem képes kontrollálni, abbahagyni, ez határozza meg a hétköznapjait, ez irányítja őt. A függő ember legtöbb cselekedete és gondo-

lata a vágyott szer megszerzése, elfogyasztása és használata körül forog, ez a beszűkültség pedig negatív hatással van a saját és környezete életére. Ahogyan Jackson Maine esetében is látjuk, sem egy fellépés, sem a szerelme kedvéért nem tudja kontrollálni a szerfogyasztását, olyannyira, hogy a legmélyebbre éppen akkor süllyed, ország-világ előtt összeesve, nadrágjába vizelve, amikor a felesége átveszi a Grammy-díjat.

A függőség típusait megkülönböztethetjük az alapján, hogy miképpen tekint rá a tágabb közösség. Egy részüket, például a drogfüggőséget, a társadalom megveti, elítéli – amiben nem kis szerepet játszik, hogy kábítószer fogyasztani ma Magyarországon illegális. A szerhasználatok más része elfogadott, ilyen a nikotinfüggőség: a dohányzó embert nem nézik ki, a dohánytermékek legálisak. Ide tartozik az alkoholfogyasztás is, gondoljunk csak a kocsmák ivásra biztató *happy hour* akcióira, vagy a népszerű fesztiválokra, bulikra, ahol a hangsúly a sokszor mértéktelen alkoholfogyasztáson van.

Elvárt függőségekről is beszélhetünk, amikor a társadalom egyes elvárásait csak akkor tudnánk teljesíteni, ha rabjai lennénk bizonyos tevékenységeknek, például a munkának, a testedzésnek vagy a vásárlásnak. Napjainkban egy munkafüggőre felnéznek, rengeteg pozitív visszajelzést és mellé jó fizetést kap, de arra kevesebbet gondolunk, hogy ezért nem ritkán súlyos árat fizet: kapcsolatait és szabadidejét fokozatosan leépítve, mentális és fizikai egészségének kárára munkaalkoholistává válhat. Hasonló a helyzet a testedzésfüggőséggel: a tökéletes alakot leginkább úgy lehet elérni, ha valaki minden energiáját, idejét és pénzét a kinézetébe öli, miközben a folyamat nem ritkán kontrollálhatatlanná válik. Végül pedig, a média és a reklámok

igyekeznek elhíttetni velünk, hogy csak bizonyos termékek birtoklása által lehetünk boldogok, ami tömegeket terel a vásárlásfüggőség felé.

Ebben a könyvben az alkoholizmus problémakörével találkozunk leginkább. Az alkohol a legszélesebb körben elérhető, legális tudatmódosító szer, fogyasztása mélyen gyökerezik a kultúránkban. Elfogadott függőség, nem véletlen, hogy ennek válnak a legtöbben rabjává. A KSH adatai szerint 2020-ban 392 ezer alkoholbeteg ember élt Magyarországon.⁵ Az adat az addiktológiai és a pszichiátriai gondozók nyilvántartásából származik, de a szám ennél jóval magasabb lehet, hiszen akik nem kérik szakember segítségét, sosem kerülnek az ellátórendszer nyilvántartásába. A WHO (Egészségügyi Világszervezet) 2016-os adatai alapján világviszonylatban Magyarországon érint százalékos arányban a legtöbb embert az alkoholprobléma, a 15 évesnél idősebb lakosság 21,2%-át.⁶ Az alkoholizmus mellett a drog- és a szerencsejáték-függőségről is szó lesz, illetve egy-egy függőség sokszor más addikcióval vagy kényszeres cselekvéssel társulhat (például gyógyszerfüggőség, pornófüggőség, anorexia). A betegség kialakulása és lefolyása valamennyi esetben hasonló, és érinti a függő személy mellett a környezete életét is.

A szenvedélybetegségekre sokszor úgy tekintünk, mint akaratgyengeségekre, vagy elintézzük annyival: „azért iszik, mert az apja is ivott”. Gyakran a problémát és a problémás személyt önmagában ítéljük meg, és keményen hibáztatjuk, aki iszik. Ám a szerhasználatra úgy kell tekintenünk, mint egy tünetre, a családi rendszer nem megfelelő működésének jelzőjére. A szerhasználat látható „eredménye” egy folyamatnak, amelynek a láthatatlan része, például egy krízis, felelős a betegség tényleges kialakulásáért. Minden

ember és minden család találkozik krízisekkel – a krízis jellegétől és a család megküzdési képességétől függ, hogy sikerül-e ezeken túljutni. Léteznek *normatív* krízisek, ilyenek a mindenki életében előforduló események, életszakaszváltások, például költözés, munkahelyváltás, gyermek kirepülése, illetve *nem normatív* krízisek, ilyenek a váratlan negatív események, például haláleset, betegség, munkahely elvesztése. Ha e kétfajta krízis összeadódik, könnyen megjelenhet valamilyen tünet a családban.

A függőség kialakulása egy folyamat, melyben belső és külső tényezők együttes hatására egy eleinte ártalmatlannak látszó tevékenység egyre inkább átveszi az uralmat az egyén felett. A külső, környezeti tényezőkön múlik az, hogy megismeri-e valaki a szerhasználatot. Például egy fiatal akkor találkozik először kábítószerrel, ha olyan közösségbe kerül, ahol jelen van a fogyasztás. Az viszont inkább belső, egyéni tényezőkön múlik, hogy a kipróbálás után kialakul-e rendszeres használat, később függőség. Ilyen egyéni tényezők a személyiség, a temperamentum, a genetikai hajlamosító jellemzők, az, hogy milyen mintákat hoz a családjából, volt/van-e a rokonságban szerhasználat vagy mentális betegség (ez jelentős rizikótényező), és milyen megküzdési stratégiákat használ, hogyan vezeti le a stresszt, hogyan old meg egy konfliktust.⁷ A fel nem dolgozott traumák, veszteségek is jelentős hajlamosító tényezők lehetnek.

A szenvedélybetegség csapdája abban áll, hogy az első tünetek elbagatellizálhatók, a családtagok sokszor észre sem veszik, vagy ha észreveszik, akkor is inkább tagadják a jelentőségét, így oldják fel a kezdeti feszültséget. Az általános társadalmi hozzáállás is sokat számít, mert tele vagyunk eltussoló, felmentő és önigazoló magyarázatokkal