

Orvos-Tóth Noémi

EGY NÁRCISZTIKUS
HÁLÓJÁBAN

A terapeuta esetei

Orvos-Tóth Noémi

EGY NÁRCISZTIKUS HÁLÓJÁBAN

FELÉPÜLÉS EGY ÉRZELMILEG
BÁNTALMAZÓ KAPCSOLATBÓL

hvg  könyvek

Orvos-Tóth Noémi:
*Egy nárcisztikus hálójában – Felépülés egy érzelmileg
bántalmazó kapcsolatból*

© Orvos-Tóth Noémi, 2018
Szerkesztő: Orosz Ildikó
Borító: Cristina Grosan

A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-720-0
ISSN 2560-1482

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar
Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.
Felelős vezető: Tóth Zoltán

Tartalom

Előszó	7
Kétségbe esve	11
<i>A terápia mint kapcsolati modellhelyzet</i>	14
Nem ilyen életet akarok	18
<i>Első terápiás alkalom</i>	19
<i>Ígéret a távozóknak</i>	25
<i>Ördögi kör</i>	27
<i>Felelősség önmagunkért</i>	30
<i>Nem „segítünk haragudni”</i>	34
Rózsaszín álomból rideg valóság	38
<i>Hogyan viszonyul a szülő</i> <i>a gyermek érzelmeihez?</i>	48
Kiszolgáltatva	56
<i>Ismeretterjesztés vagy leegyszerűsítő</i> <i>magyarázatok?</i>	68
<i>Kis narcizmus-útmutató</i>	70
Vissza a múltba	76
<i>Transzgenerációs átadások</i>	85
<i>Parentifikáció: az elveszett gyerekkor</i>	88
Terápiás célok	96

Önsorsrontó mintázatok	99
Menni vagy maradni	105
Nincs tovább	110
Külön élet	116
Épülő határok	120
Veszteségek árnyai	126
<i>Biztonságos menedékből a való életbe</i>	129
Kiszolgáltatva	131
Bizonyosság	141
Levél az apának	144
Nyitás	152
Búcsúzás	155
Kriszta levele	159
Utószó	165
Ajánlott művek	167
Jegyzetek	173
Felhasznált irodalom	175

Előszó

Amikor a kiadó felkért, elgondolkodtam, hogy a sok-sok élettörténet közül, amelyeket az elmúlt években megismertem, melyik nyújthatná az olvasó számára a legtöbbet. Kinek a sorsa, nehézségei, küzdelmei tár-
nak fel az egyéni szálakon túl általános igazságokat? Olyan esetről szerettem volna írni, amelyet nemcsak tisztas távolból, kívülállóként tarthatunk érdekesnek, de számtalan vetületében saját élettörténetünk egyes részleteire is ráismerhetünk. Nemcsak nekünk, de rólunk is szól. De mi az a téma, amely mindannyiunk életében jelen van, ami szinte kikerülhetetlen? Kapcsolatok – adtam meg magamnak a választ.

Egész életünk emberi viszonyaink hálójában zajlik. A munkám során azt tapasztaltam, hogy bármi legyen a kiinduló probléma, induljon a beszélgetés bárhonnan, végül egy kapcsolathoz érkezünk. Ez egyáltalán nem meglepő. Az „én” önmagában nem létezik. Nem értelmezhető. Kell mellé a másik, aki tükrözi, reagál rá, akivel kölcsönösen hatnak egymásra.

Kapcsolataink meghatározzák pszichés jóllétünket, és egész életünk minőségét. Ezek közül pedig az

egyik legmélyebb, legintenzívebb hatást a párkapcsolatunk gyakorolja ránk.

Ami ebben a kis mikroközösségben történik, az bekúszik a bőrünk alá. Ideális esetben olyan összjáték alakul ki, amelyben mindkét fél megélheti a szerelem és a szeretet élményét. Lesz egy hely, ahol fel lehet tölteni, ahonnan el lehet indulni, tenni a dolgunkat, és ahova vissza lehet térni. Ez gazdagítja, fejleszti énünket, olyan részeket hív elő, amelyekből színebbé, árnyaltabbá válik a személyiségünk.

A párkapcsolatunk azonban nemcsak építeni, kiteljesíteni képes, de rombolni is tud, elszívni az energiánkat, belülről felemészteni a lényünket. Sokszor hiába az elhatározás, hogy jól fogjuk csinálni, legszorosabb emberi viszonyunk fájdalmas, bántások, szünni nem akaró hiányok forrásává válik.

A világ állandó változásban van körülöttünk. Az elmúlt évtizedekben a legnagyobb átalakuláson talán a házasság intézménye esett át. Más lett a forma, és más tartalomra vágyunk. A házasság, mint két ember együttélési lehetősége, elveszítette kizárólagosságát. Egyre szabadabban, külső kötöttségek nélkül szeretnénk eldönteni, kivel és hogyan élünk. A cél már nem a bármi áron fenntartott „holtomiglan-holtodiglan”. Nem pusztán kibírni akarjuk az együttélést. Ma nem kizárólag a kapcsolat léte, de a minősége is meghatározó. Egy formalitások által összetakolt,

boldogtalan közösség helyett érzelmi biztonságot adó, mély emberi szövetségre vágyunk, amelyben éppúgy megélhetjük az izgalmat, mint a megnyugvást, a szenvedélyt és az elcsendesedést. Ez azonban nem egyszerű feladat. Érzelmi érettségre, biztonságos kötődési képességre, fejlett ön- és emberismeretre van szükség, lehetőleg mindkét fél részéről. Minél világosabban látjuk, milyen mélyből jövő erők mozgatják a választásainkat, és hogyan hatnak korai érzelmi mintáink a kapcsolatainkra, annál inkább csökken a kiszolgáltatottságunk.

Korunk egyre kevésbé kedvez az egymásra hangolódás, a kapcsolatban gondolkodás és kapcsolatban működés igényének. Egyre többeknek esik nehezükre, hogy önmagukon kívül mást is lássanak, és ne csak kérjenek, de adjanak is figyelmet, törődést, szeretetet és elfogadást.

Krisztával, akinek ebben a kötetben bepillantunk az életébe, csaknem három évig dolgoztunk együtt. Izgalmas, mély, személyiséget alakító munkában vettünk részt. Munkát írok, mert valóban az volt. Házasságának történetéből megismerhetjük, hogyan működik egy narcisztikus párkapcsolat, és arról is képet formálhatunk, milyen nehézségekkel szembeüthetünk az elválás során. A szereplők nevét és történetük egyes részleteit természetesen megváltoztattam, hogy ne lehessen őket felismerni.

Kétségbe esve

Ülök a vonaton. Egy vidéki képzésről tartok vissza a fővárosba. Igazából szívesebben autózom, mert legtöbbször kifejezetten jólesik az a pár óra magány, amit egy hosszú út jelent. Az állandó interakció, a másokra fordított figyelem mellett elengedhetetlenül fontosak az egyedül töltött időszakok, amikor kiszellőztethetem a lelkem, rendet tehetek az érzéseim és a gondolataim között. Egyedül lenni nekem nem szorongató elszigeteltséget jelent, hanem feltöltődést, rendeződést, a belső stabilitás visszaállítását. Most mégis a vonatozás mellett döntök. Hetek óta hurcolok egy könyvet a táskámban, szeretném végre elolvasni.

Kora nyári hőség van. A klíma nem működik, fülledt levegő tölti be a fülkét. Az ablak is beragadt, csak résnyire engedi magát lehúzni. Előveszem a könyvem, és akkor veszem észre, hogy van nálam egy vékony kis szakirodalom is a krízisről.¹ Odateszem magam mellé azt is. Néhány perc múlva megszólal a telefonom. Le kellett volna halkítani. A vonal végén remegő női hang. A nevét alig értem, halkán beszél, a za-

katolás elnyomja a szavait. Hangosítok a telefonon, tenyeremet a másik fülemre tapasztom. Egy pillanat alatt múlik el belőlem minden kelletlenség, figyelő üzemmódba kapcsolok. Szinte a zsigereimben érzem az ismeretlen ember kétségbeesését. Attól kezdve ott vagyok a másik élményeihez egészen közel.

– Időpontot szeretnék kérni – mondja, aztán felszakad belőle a sírás. Hallgatom, most nem tehetek mást. Még nem ismerem, nem tudom, mi a története, honnan jön, hogy néz ki, mégis itt vagyok vele ebben a nagyon intim helyzetben. Tanúja vagyok a fájaldalmának.

– Ne haragudjon, azt hittem, kibírom sírás nélkül – folytatja elcsukló hangon.

– Azt hiszem, valami most nagyon nehéz önnek. Csak hagyja. Ha kicsit megnyugszik, akkor folytatjuk. Figyelek – mondom bátorítóan, miközben ezernyi gondolat cikázik a fejemben: mi lehet a probléma, veszélyben van-e, szükség van-e sürgősségi beavatkozásra, ha igen, hova tudom továbbirányítani? Az együttérzés mellett megjelenik a szakmai énem racionális, aktív, ha kell irányító oldala is.

– Elnézést, nem akartam így önre zúdítani, de kibukott belőlem! – szólal meg kis idő múlva, már összeszedettebben.

– Ne szabadkozzon! Van, hogy az érzések erősebbek, mint az akaratunk...

– Igen, azt hiszem, ez az az eset.

– Miről van szó?

– Párkapcsolati probléma... Illetve, nem is tudom. Szeretnék elválni, de nem lesz könnyű. Évek óta húzom, de most végleg elhatároztam magam... A férjem elég öntörvényű ember, nehezen viseli, ha nem az elképzelései szerint történnek a dolgok. Nem akar válni, mindent bevet, hogy lebeszéljen, nem érti, mennyire boldogtalan vagyok, hogy nem bírom tovább – hosszú szünetekkel beszél, mint akinek megerőltető kiejtenie a szavakat. Magában százszor is végiggondolta, hogyan kér időpontot, mit mond majd a telefonban. Akkor talán könnyebbnek tűnt, mint élesben. Időnként több hónapos, akár éves tépelődés, rágódás előz meg egy ilyen hívást. És sokszor ezzel a lépéssel válik valóságossá, amit addig sikerült elnyomni, letagadni, szépíteni. A segítségkérés azt jelenti: bajban vagyok, egyedül nem látom a kiutat, ám ez sokak szemében a gyengeség jele, és szégyellnivaló. Pedig pont ebben rejlik az igazi erő! Felvállalni, beismerni az igazságot. Hogy néha kell egy külső szem, valaki, aki ránéz az életünkre, aki odaáll és megtart, amikor mi már nem tudjuk tartani magunkat.

Párkapcsolati probléma – klasszikus téma a praxisomban. Pácienseim zöme párkapcsolati „problémákkal” küzd. Az idézőjel szándékos, mert nem szeretem a kifejezést. A probléma szóhoz annyi negatív érzés

társul, igyekszem máshogy fogalmazni. Az én fejemben nem problémás emberek vagy kapcsolatok léteznek, sokkal inkább jellegzetes működésmódok, amelyek távol tartanak minket egy harmonikusabb, örömtelibb élettől. A terápia sem problémamegoldásról szól. Inkább a kapcsolódás egy új, addig talán ismeretlen formájáról, amelyben a páciens megélheti, hogy fontos, hogy figyelnek rá, és elfogadják minden nehéz, fájó vagy éppen szégyenletesnek megélt érzésével együtt. Közben persze kutatjuk, boncolgatjuk, hogyan működik ő a világban, mitől fél, mire vágyik, és azon gondolkodunk, hogyan tudná úgy átalakítani az életét, hogy több megelégedésre találjon. A terápiában megélt új kapcsolati tapasztalat idővel beszivárog a mindennapjaiba is.

A terápia mint kapcsolati modellhelyzet

A pszichológus legfontosabb munkaeszköze a saját lelke. Minden érzés, amely a pácienssel kapcsolatban megszületik bennünk, jelentőséggel bír. Ezeket fontos tudatosítanunk magunkban, hisz értékes útjelzők a munkánk során. Az első benyomások különösen fontosak, mert előre jelezhetik a későbbi együttműködés irányait.

Amikor valakivel találkozom, nem csak a tények, az életrajzi adatok érdekelnek. Nem pusztán egy életesemény-listára vagyok kíváncsi. Ezek fontosak, de önmagukban nem sokat árulnak el a másik ember belső világáról. Ahhoz, hogy közelebb kerüljek a megértéséhez, a „mit mond” mellett a „hogyan mondja” is ugyanolyan fontos. A velem szemben ülő gesztusai, hangszíne, beszédének tempója, mimikája, lényének egésze érdekel. Kíváncsi vagyok rá, szeretném minél teljesebben megismerni és megérezni, ki is ő valójában, milyen az ő senki máséhoz nem hasonlítható világa. Előzetesen nem tervezem meg, mit fogok kérdezni, hogyan vezetem a találkozást. Ellenkezőleg. Általában szeretem, ha minél kevesebb irányítással zajlik a beszélgetés. Érdekes lebegő figyelem ez, a racionális és irracionális keveredése, érzések és átsuhanó gondolatok, intuíciók elegye. Ahogy telik az idő, időnként rákérdezek magamban: mit vált ki belőlem, milyen visszhangok keletkeznek bennem, miközben hallgatom? Hogyan érzem magam a jelenlétében? Két ember együttléte érzelmi információk folyamatos oda-vissza áramlása. Mint egy lélektani teniszmeccs. Ennek általában nem vagyunk tudatában, mégis mindannyian megtapasztaltuk már. Hogyan érhetjük tetten? Egyszerűbben, mint gondolnánk. Biztos

vagyok benne, hogy valamennyiünk életében vannak olyan emberek, akikkel jó együtt lenni. A társaságukban magabiztosnak, nyugodtnak vagy éppen sziporkázóan szellemesnek érezzük magunkat. Olyanok is akadnak, akik feszengést, bizonytalanságot, kisebbségi érzéseket váltanak ki belőlünk. Egyesek untatnak, mások szórakoztatnak. Van, akitől lemerülünk, és olyanokkal is találkoztunk már, akiket legszívesebben szárnyaink alá vennénk, mert sajnálatot vagy együttérzést váltanak ki belőlünk. Abban az 50 percben, amit a pácienssel töltök, időről időre visszatérek magamhoz és keresem az érzést, amit pillanatnyilag átélek. A terápia mindig több szinten zajlik. A felszín, az aktuális téma alatt mindig ott húzódik az érzelmi eszmecsere szintje is. A terápiás hatás, a változás pont ennek a mélyen fekvő szintnek a megoldozásából fakad. Mert ami kettőnk között zajlik, ahogyan rám hat a páciens, általában másokra is nagyon hasonló benyomásokat tesz. A terápia egy kapcsolati modellhelyzet, amiben felszínre kerülnek azok a dinamikák, amelyekkel a páciens a való életben is rendszeresen szembesül. Mi azonban nem állunk meg itt. Közös célunk az évtizedek óta követett mintázatok átírása. A terápia – ahogy Franz Alexander, a pszichoszomatikus gyógyászat úttörője

vallotta – egy *korrektív emocionális élmény*, vagyis két ember között létrejövő kölcsönhatás révén próbál változást elérni.² Éppen ezért lehet bármilyen ragyogó technika a kezünkben, lehetünk szakmailag akármilyen felkészültek, mindez fátékát sem ér, ha nincs érzelmi találkozás páciens és terapeuta között.