

Guy Winch

HOGYAN GYÓGYÍTSUNK MEG  
EGY ÖSSZETÖRT SZÍVET?



Guy Winch

HOGYAN  
GYÓGYÍTSUNK MEG  
EGY ÖSSZETÖRT  
SZÍVET?

A fordítás alapja:

Guy Winch: *How to Fix a Broken Heart*

Simon & Schuster, Inc., New York. All rights reserved.

Copyright © Dr. Guy Winch, 2018

TED, the TED logo and TED Books are trademarks  
of TED Conferences, LLC.

Fordította © Garamvölgyi Andrea, 2018

Szerkesztette: Krausz Veronika

Borítóterv: Juhász Gábor Tamás

A szerző fotója a borítón: Andrew H. Walker

Belső illusztrációk: Henn Kim

HVG Könyvek, Budapest, 2019

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Mandl Orsolya

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-596-1

ISSN 2415-9026

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 közölni.

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

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: typoslave [Jeli András]

Nyomás: Mondat Nyomdaipari és Szolgáltató Kft.

Felelős vezető: Nagy László

*Louise Shimronnak*



## Tartalom

Bevezetés	9
1 Az összetört szívek magánya	17
2 Nem csak a szív törik össze – a test és az agy is	46
3 Az a sok hiba, ami gátolja a gyógyulást	70
4 A gyógyulás fejből kezdődik	92
Utószó – Hogyan válhat láthatóvá a lelki fájdalom?	119
Irodalomjegyzék	128
Köszönetnyilvánítás	131
Név- és tárgymutató	133
A szerzőről	137





## Bevezetés

A szívfájdalom vihara mindig úgy csap le ránk, akár egy hurrikán. Néha baljós jelek sejtetik közeledtét. Gyakran teljesen meglepetésszerűen érkezik – egy beszélgetés hirtelen váratlan fordulatot vesz; vagy napközben egyszer csak furcsa sms-t kapunk. Bárhogy is jöjjön, amikor kitör a vihar, abba beleremeg a föld és az ég. A szél szétzilálja a biztonságérzetünket, az addigi bizonyosságot. A jeges eső átáztatja létünk és lényünk minden apró szegletét – a bennünk élő profi szakembert, odaadó szülőt, szenvedélyes művészt, hétvégi bulikirályt egyaránt. Ilyenkor lelki fájdalomtól sötétre színezett szemüvegen át hunyorgunk a világra, félve, hogy a fejünk fölött tornyosuló fekete fellegeken már soha többé nem törnek át a napsugarak. Az igazi hurrikánnal ellentétben a szívfájdalomnak nincs szeme – ebben a viharban nincs egy nyugodt hely sem, ahol átmenetileg megpihenhetnénk, itt nincs fedezék, ahová elrejtőzhetnénk. Ez a vihar szüntelen tép, ver és gyötör minket, amíg csak el nem múlik.

A többség jól ismeri ezeket az érzéseket és élményeket. Előbb vagy utóbb szinte kivétel nélkül mind átéljük vagy már át is éltük, milyen az, amikor összetörik a szívünk, mert elveszítjük a szerelmünket vagy egy szerettünket.

De ha ez a jelenség ennyire általános, vajon miért tudunk mégis ilyen keveset arról, hogyan lehet kigyógyulni belőle? És ha ennyire jól ismerjük a szívfájdalom nyomában járó érzelmi pusztítást, vajon miért vagyunk ösztársadalmi szinten ilyen elutasítóak ezzel az állapottal szemben?

Mintha azt feltételeznénk, hogy csak annak törik össze a szíve, aki még fiatal, naiv vagy tapasztalatlan – a kamasznak, a fiatal felnőttnek, aki még nem érzi vállán a felnőtt lét teljes súlyát. Hiszen a rendes felnőttnek úgy kell kezelnie az efféle eseményeket, mint minden más sorscsapást és csalódást az életben – éretten és sztoikus nyugalommal. A szívfájdalom is szigorúan abba a kategóriába tartozik, mint a foci vagy a késő bánat – kár könnyet ejteni miatta. Vagy legalábbis sokan így vélik.

Amíg nem a saját szívük szakad meg.

Akkor aztán egy életre megtanulják, hogy a veszteség érett fejjel is éppúgy fáj, mint kamaszkorunkban; éppolyan bénító a lelki kín, éppúgy leáll az agyunk, és megáll az élet, mint annak idején. Mindezekén túl szembe kell néznünk azzal a fájó ténnyel, hogy míg kamaszkori drámáinkat környezetünk megértéssel, támogatóan és együttérzéssel fogadta, addig ezeknek most már nyoma sincsen.

Nem kezeljük kellő komolysággal ezt az érzést, és jól tükrözi mindezt az is, mennyire súlytalaná vált a köznyelvben a „szívfájdalom” szó és a számos, hasonló jelentésű kifejezés. Már attól „megszakad a szívünk”, ha a csapatunk elveszít egy nagy horderejű meccset, ha a nagyitól örökölt kristályváza kicsúszik a kezünkből, és rípiyára törik, vagy ha a kedvenc regényünk hősnője nem azt a természetfeletti képességekkel megáldott, nyalka kamasz fiút

választja, akit elképzeltünk mellé. Bármennyire felkavaró vagy elkészerítő az ilyesmi, nyilván senki nem mondaná, hogy éppolyan gyötőően fájdalmas, mint amikor tényleg megszakad a szívünk.

Az igazi szívfájdalom összetéveszthetetlen – semmi nem tud ilyen heves kínokat okozni, és képes ennyire átvenni az uralmat a testünk és az elménk fölött. Ilyenkor nem tudunk másra gondolni. Semmilyen más érzelemnek nem jut már hely. Semmi más nem érdekel minket. Gyakran úgy érezzük, nem is tudunk semmi mást csinálni, mint bekucorodni egy sarokba, és elmerülni ebben az elemésztő fájdalomban, veszteségérzésben, gyászban.

A szívünket sok minden összetörheti, de e könyv kerekein belül a szívfájdalomnak csak két, egymással igencsak rokon típusával foglalkozom: a szakítás és a szeretett háziállatunk elvesztése okozta szívfájdalommal. Azért ezeket választottam, mert e kettő olyan bonyodalmakkal jár, amelyek különösen megnehezítik a szenvedő fél dolgát: ő súlyos gyászreakciókat mutat, viszont a környezete, a társadalom messze nem tartja olyan komolynak a veszteségét, mint mondjuk egy hivatalos válást vagy egy közeli hozzátartozó halálát. Következésképpen a „gyászolónak” sokszor nem jut egy csepp elismerés, támogatás és együttérzés sem – ellentétben azokkal, akiknek a szívfájdalmát sokkal súlyosabbnak ítéli meg a közvélemény.

Tény, hogy egy szülő, egy gyermek vagy egy testvér elvesztésekor általában árad felénk a támogatás és az együttérzés – intézmények és magánszemélyek irányából egyaránt. Ha meghal az egyik szülőnk, a munkáltatónk vigasszal és megértéssel fordul felénk, plusz fizetett szabad-

napokat kínál. De semmi ilyesmire nem számíthatunk, ha a szeretett kutyánkat veszítjük el, pedig sokak számára ez ugyanolyan mély fájdalom, ha nem mélyebb. A főnökünk ugyancsak sokkal elnézőbb hanyag teljesítményünkkel szemben, ha épp válunk, de az általában már nem hatja meg, ha rövid életű, ám heves és komolynak induló szerelmi viszonyunkat siratjuk.

Tovább bonyolítja a helyzetünket, hogy nemcsak mások fordulnak felénk kevés empátiával, hanem saját magunkhoz is így állunk hozzá. Sokan csak azért adnak teret a lelki fájdalomnak, hogy aztán e gyengeségükért ostorozhassák magukat. Valamiért (tévesen) azt gondoljuk, hogy ilyenkor illene *nyugodtnak maradnunk, és csak élni tovább az életünket* – hogy tudnunk kellene normálisan működni akkor is, amikor (pszichológiai értelemben) valami teljesen abnormális dolog zajlik bennünk. Nos, az újabb tudományos kutatások megerősítették, amit már sokan gyanítottunk: a szívfájdalom drasztikus és kiszámíthatatlan módokon hat az agyunkra és a viselkedésünkre, és ez a hatás életkortól független.

A szívfájdalommal kapcsolatban az egyik legsajnálatosabb tény, hogy az „ösztönös” reakcióink sokszor inkább ártanak, mintsem használnak nekünk. A helyzet kezelése érdekében ilyenkor – jellemzően – olyan viselkedésformákhoz és szokásokhoz nyúlunk, amelyek sokkal inkább elmélyítik a fájdalmat, elnyújtják a gyógyulás folyamatát, és hosszú távon akár károsíthatják is mentális egészségünket. Sajnos azonban többségünknek fogalma sincs, melyek ezek a viselkedésformák, hogyan kerülhetők el, illetve hogyan szabadulhatunk meg tőlük,

ha már szokásunkká váltak. Az említett kutatások azt is megvilágítják, milyen módszerekkel lehet ténylegesen felgyorsítani a gyógyulás folyamatát. A többség ugyanis ezeket sem ismeri.

Több mint húsz éve dolgozom pszichológusként, így a karosszékekben ülve, mondhatni páholyból néztem végig több száz megtört szívű ember szenvedését és gyógyulását. És mivel a rendelóm New York olvasztótégelyében üzemel, voltak pácienseim a világ minden tájáról, minden korcsoportból, mindenféle kulturális környezetből, volt köztük mindenféle nemi identitású és származású. Ennek ellenére azt már a kezdet kezdetén megtanultam, hogy szívfájdalom esetén ezek a demográfiai tényezők vajmi keveset nyomnak a latban. A kulturális különbségek azt esetleg befolyásolhatják, hogy milyen reakciókat mutatunk kifelé a világnak, de belül mind ugyanazt érezzük, a lelkünket szaggató fájdalom és gyötrelmem mindenkinél egyforma.

Mint a legtöbb pszichológus, én is azért választottam ezt a pályát, mert az volt minden vágyam, hogy enyhíteni tudjam az emberek lelki és mentális kínjait. Ha visszatekintek a legdrámaibb és legfájdalmasabb pillanatokra, amelyeknek pályafutásom során tanúja voltam, azt kell mondanom, a legtöbb valamilyen szívfájdalomból eredt. Az egyetlen azonban vajmi keveset tanítottak arról, hogyan kell a megtört szívet meggyógyítani. A szakmai folyóiratokhoz fordultam információért és tanácsért.

A kutatók évek óta vizsgálják a szívfájdalom természetét, és eredményeik révén – noha sokszor száraz, „akadémikus” nyelven fogalmaznak – igen sok okos gondolattal és módszerrel ismertettek meg, amelyek nagyban hozzájárultak

pácienseim gyorsabb gyógyulásához. Ebben a könyvben a legjobbakat fogom bemutatni, és mellé elmesélem azoknak a történetét, akiknek nagy szükségük volt e módszerekre – hiszen láthatatlanul szenvedtek a kintól –, és akikkel aztán együtt indultunk el a gyógyulás útján.

E kötet célja, hogy végre ráirányítsuk a reflektor fényét a szívfájdalomra. Ehhez először el kell ismernünk, hogy minden életkorban lesújtó hatással van ránk; másodszor pedig meg kell ismernünk azokat a hatékony eszközöket, amelyekkel mi magunk is begyógyíthatjuk a sebeinket.

Ha összetört a szívünk, mindenképp idő kell ahhoz, hogy újra összeforrjon. De – amint azt hamarosan látni fogjuk – most már csak rajtunk múlik, hogy ez meddig tart.