

Susie Orbach

Terápiában



Susie Orbach

# Terápiában

A kliens, aki beleszeretett a terapeutába,  
és még kilenc történet

hvg  könyvek

A fordítás alapja:

Susie Orbach: *In Therapy: The Unfolding Story*. First published in Great Britain in 2016 by Profile Books Ltd. This revised and extended edition published in 2018. Published in association with Wellcome Collection. By arrangement with the BBC.

Copyright © Susie Orbach, 2016, 2018

Fordította © Ballai Mária, 2019

Szerkesztette: Orosz Ildikó

Borító: Szabó Balázs

HVG Könyvek, Budapest, 2019

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

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

ISBN 978-963-304-690-6

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: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

# Tartalom

Bevezetés: Hogyan lesz a pontból vessző?	9
Douglas	13
Amelia és Grace	35
Harriet	79
Helen	97
Charles	127
Richard és Louise	143
John	181
Natalie	217
Jo	233
Maureen	263
Utószó	277
Melléklet: A rádióműsor megszületése	297
Köszönetnyilvánítás	303
Jegyzetek	304



Jeanette Wintersonnak ismét.  
Küldetésem, hogy megosszam, mi történik  
a terápiás rendelőben.





# Bevezetés: Hogyan lesz a pontból vessző?

Az emberek akkor jönnek terápiába, amikor megrekednek önmaguk megértése vagy az előrehaladásuk során. Jönnek, mert elmúlt a szerelem, mert nem tudnak kilépni a nem megfelelő munkahelyi és személyes kapcsolatokból, mert nem találják az önmagukhoz vezető utat, mert keresik az igazit, mert nem tudnak elengedni, mert rájuk dőlnek életük falai és mert fájdalmas történeteket szenvedtek el, amelyeket nem tudnak feldolgozni.

Amikor jönnek, fáj nekik valami, össze vannak zavarodva, néha bánatosak, máskor elrettenti vagy megijeszti őket saját viselkedésük, dühösek, vagy éppen hangot akarnak adni a sérelmeiknek. Előfordul, hogy ömlik belőlük a szó, mégsem találják a helyes kifejezéseket, amelyekkel meg tudnák ragadni a felszín alatti káoszt. Elárasztják őket a fel-feltörő érzelmek, amelyek az énképükhöz nem illeszkedő, burkoltabb érzéseket fedik el, ami szintén a probléma része. Tele lehetnek elméletekkel arról, miért kerültek szerencsétlen helyzetbe.

A terápiás munka során három szint bontakozik ki: az érzések, a szavak és az elképzelések szintje. A cél a már meglévő szavak, érzések és elképzelések feltárása. A terápia megpróbálja kellőképpen lelassítani a személyt (párt vagy csoportot), hogy meghallja, átérezze és átgondolja, amit mond, és a terapeuta is meghallja őt.

A szavak és kimondásuk különleges jelentőségű. Elképzeltető, hogy kevés szó hangzik el, sok hallgatással, szünetekkel megszakítva. Máskor áradnak a mondatok, mégsem érik el a céljukat, mert túlságosan kuszákat ahhoz, hogy azonnal feltárják az igazságot. A terápia időt szán az odafigyelésre, és azoknak az ajtóknak a megtalálására, amelyeken keresztül felszínre juthatnak és elismerést nyerhetnek az ellentmondásos gondolatok, érzések, hallhatóvá válik a bosszúság, érezhetővé a csalódás, kibogozhatóvá a szorongás. A személy vagy pár ilyen odafigyelés mellett jobban megismerheti önmagát, a motivációit, az érzéseit és az önmagáról alkotott elképzeléseit.

A terápia nem a probléma egyszerű *megoldására* törekszik, bár a jó terápia foglalkozik a behozott problémával is. A terápia célja a megértés, az összefüggések megvilágítása, és az olyan gondolkodás-, érzés- és létezési módok kijelölése, amelyek lehetőséget adnak arra, hogy az érintett jobban megismerje önmagát, kiterjessze a tapasztalatait, felszámolja az akadályokat vagy az árthatmas szokásokat, és élete gazdagodjék. Elképzeltető, hogy megmaradnak a konfliktusok, de ezek gyakran átalakulnak. Mindig előfordul ismétlődés, de módosulnak a fájdalom forrásával kapcsolatos elképzelések. Annak, aki korábban csak egy-egy szóval vagy érzellemmel határozta meg önmagát, később több, egymás mellett létező kifejezése, érzése és akár elképzelése is lehet. Enyhül a satu szorítása, amelynek megléte korábban rejtve volt.

Ahol azelőtt pont volt, oda most vessző kerül, a tómondatok összetett mondatokká bővülnek. Ahol korábban csak múlt vagy jövő létezett, feltűnik a jelen is, amely az átvizsgált múltat épít, és nem féli, hanem üdvözli a jövőt.

A terápiás rendelő az elmélkedés, a mély és gyakran csendes beszélgetés, a gondolkodás és a megélés helye. Az elhangzott történetek felölelik a veszteségeket, a szégyent, a generációk közötti ellentéteket, a betegség velejárait, a szülőséget, az idős korrallal járó kihívásokat, a csalódásokat, a hit szerepét, a valahová tar-

tozást, szerelmet, fájdalmat, teljesítményt, a másokhoz való kapcsolódást, kudarcot, anyákat és lányokat, apákat és fiúkat, vágyakozást, akarást és az átmeneteket. Olvasás közben körbejárjuk ezeket a témaköröket, és lehetőségünk nyílik más szemmel látni önmagunkat.

*Susie Orbach, 2017. december*



Douglas



## Első ülés

Douglas levegő után kapkodva hívott fel. Körbekérdezősködött, kihez fordulhat vészhelyzetben, így került a rendelőmbe. Hatvannégy éves, pocakos férfi, Anglia középső részén nőtt fel.

**Douglas** Jó napot, Susie!

**Susie** Jó napot!

**Douglas** Douglas vagyok. Elnézést a késésért, rémes a forgalom, és elég messziről jövök. Szóval kicsúsztam az időből.

Tenyerét összecsapva jelzi, hogy kezdhetjük.

**Susie** Hallgatom.

**Douglas** Nem igazán tudom, hogy megy ez az egész.

Még sosem csináltam ilyet. Ahogy az e-mailben írtam, egy barátomtól hallottam önről, és gondoltam, teszek egy próbát. Van néhány problémám, kíváncsi vagyok, tud-e ajánlani valamit.

Szóval, a legnagyobb gond az állandó dühöm, ami kihat a munkámra, és az egész életemre. Tanácsra lenne szükségem, némi segítségre, mert félek, hogy szak-

mailag tönkreteszem magamat. Nagyon aggaszt, hogy munka közben... kellene valami módszer, hogy kezelni tudjam az indulataimat. Állandóan forr bennem a méreg, haragszom az egész világra. Tudni szeretném, mit tegyek, amikor előnti az agyamat a düh...

**Susie** Most is dühös?

**Douglas** Igen, mert fogalmam sincs, hogy megy ez az egész, nem tudom, mit mondjak, hogyan folytassam.

**Susie** A kedvemért lelassítana egy kicsit?

**Douglas** Hogyne, természetesen. Elnézést!

**Susie** Érdekes, hogy azt mondta, most is dühös, mert nem tudja, hogyan működik ez az egész.

**Douglas** Igen.

**Susie** El tudná viselni, ha nem tudná meg, hogyan működik?

**Douglas** Úgy értem, teljesen új nekem ez a helyzet, még soha nem beszéltem ilyesmiről senkivel, pláne egy terapeutával. Ezért igazából meglehetősen ideges vagyok.

**Susie** Tehát most is ideges?

Douglas azt mondja, dühös, mert nem tudja, hogy működik a terápia. Ezt hasznosnak találom abban az értelemben, hogy segít képet kapni arról, mennyire kiterjedt a dühe. A „logikusan” működő elme számára a nem tudás nem feltétlenül vezet haraghoz, ezért Douglas készségesen rávilágít a dühe egy másik dimenziójára.

**Susie** Szeretnék segíteni, de ehhez egy kicsit többet kellene tudnom önről.

**Douglas** Rólam?

**Susie** Igen.

**Douglas** Hatvannégy éves vagyok. Douglas Stapley-nek hívnak, a foglalkozásom bíróját. Jelenleg a Southwarki Korona-bíróságon dolgozom egy ügyön, és valójában éppen



emiatt vagyok itt. A dühöm kezd hatással lenni a munkámra, ami aggaszt.

**Susie** Miről szól az ügy?

**Douglas** Egy fickót súlyos testi sértéssel és szexkereskedelemmel vádolnak. Kapcsolatban áll egy bűnbándával, amelyik lányokat hoz az országba, általában Kelet-Európából, és masszázsszalonokban helyezi el őket Londonban meg Leedsben. Az egyik lány ellen elkövetett súlyos testi sértés miatt tartóztatták le. Ocsmány egy alak, de nem mondhatok többet az ügyről. Mindenesetre aggódom, hogy milyen reakciókat vált ki belőlem.

**Susie** Mit vált ki?

**Douglas** Legszívesebben megölném. Természetesen nem lenne szabad ezt mondanom, de...

**Susie** Amit itt mond, az köztünk marad.

A terapeuta és a kliens között titoktartás van érvényben, ha csak nincs szó valós veszélyről, mert ilyenkor szükség lehet az eset jelentésére. Ha tudomásunkra jut, hogy valaki súlyos bűncselekmény elkövetésére készül, ártani akar magának vagy másnak, akkor megszeghetjük a titoktartást. *Lásd* például a [www.bcp.org.uk](http://www.bcp.org.uk) weboldal titoktartásra vonatkozó nyilatkozatát.<sup>1</sup>

**Douglas** Jó, rendben. Szóval dühös vagyok rá, dühös vagyok az ügyvédjére, mindarra, amit ez az alak képvisel, az emberekre, akik mögötte állnak, és akiket soha nem fognak letartóztatni vagy igazságszolgáltatás elé állítani. Dühít, amilyen irányba tart ez a világ, és egyszerűen nem tudok mit kezdeni azzal a szorongással és indulattal, amit a hírekben vagy a tárgyalóteremben látottak váltanak ki belőlem.

Kezd ez az érzés felülkerekedni bennem, miközben természetesen objektívnek kellene maradnom.

Nyugodtan és észszerűen kellene igazságot szolgáltatnom, de úgy érzem, kezdem elveszíteni ezt a képességemet.

Elhallgat. Mintha fejben valahol máshol járna.

**Susie** Folytassa, kérem!

**Douglas** Sajnálom, elnézést!

Ismét szünetet tart, majd lassan beszélni kezd.

**Douglas** Történt velem valami múlt héten a tárgyaláson, ami korábban sohasem. Több mint egyórás szünetet kellett elrendelnem, közben próbáltam összeszedni magam az irodámban és a férfimosdóban. Képtelen voltam folytatni a tárgyalás levezetését, mert felülkerekedtek bennem az indulatok, és már azon aggódtam, hogy elveszítem a bírói székemet.

**Susie** Emlékszik, mi történt pontosan, mielőtt szünetet rendelt el?

**Douglas** Igen.

**Susie** Micsoda?

**Douglas** A vádlott ügyvédje egy tanút szólított, aki a fickó erkölcsös jellemét volt hivatott igazolni, ami egyszerűen röhej. Keresztkérdéseket tett fel. Teljes mértékben tűrhetetlennek tartottam az ügyvéd mesterkedését, a kifogásokat, az enyhítő körülményeket, ennek a kisstílű és erőszakos alaknak a mentegetését. Ráadásul kiderült, hogy a tanú valójában már tizenkét-tizenhárom vagy talán tizennégy éve nem is találkozott azzal az emberrel, akinek a jelleméről kellett tanúskodnia. Még csak nem is látta azóta! Ekkor leállítottam a... valójában elvesztettem a fejemet a tárgyalóteremben, és rákiabál-

tam a védelemre. Verbálisan bántalmaztam a tanút, miközben szinte láttam lefelé szállni a vörös ködöt. Egyszerűen ki kellett mennem. Az a helyzet, hogy ez az ügyvéd nagyon okos, de rendkívül sunyi. Ismer engem más ügyekből kifolyólag, és ha egy mód van rá, újratárgyalást fog kérvényezni, ha még egyszer kikelek magamból. Félek, hogy így is lesz. Azt mondta az ügyfelének, hogy felfüggesztett büntetéssel is megúszhatja.

Hát, majd rájön, hogy akár életfogytiglant is kaphat. Viszont nagyon aggódom, hogy ha ezt megfellebbezik, akkor engem esetleg...

**Susie** Azért, mert dühös.

**Douglas** Igen. Más tárgyalótermi események is történtek, amelyek miatt a védelem azzal érvelhet, hogy a bíró elfogult.

**Susie** Douglas, össze tudná foglalni röviden a védelem álláspontját?

**Douglas** Ezzel a vádlottal kapcsolatban?

**Susie** Igen.

**Douglas** Azt hangoztatják, hogy valójában nem erőszakos, és az erőszakos cselekmény, amely miatt bíróság elé állították, egyszeri indulati kilengés volt. Hogy nehéz gyerekkora volt, családos ember, gyerekei vannak, akik apa nélkül nőnének fel, ha börtönbe kerülne. Ami leginkább felháborít, hogy a védelem úgy állította be, mintha valójában gondoskodna a lányokról, akiket futtat, és afféle védelmező apafigura lenne számukra. Tényleg legszívesebben megölném ezt a gazembert...

**Susie** Az erkölcsi és eljárásügyi kérdéseken túl, amelyekkel kapcsolatban meg tudom érteni az indulatait, van-e bármi egyéb, ami miatt legszívesebben megölné ezt az embert? Valami az életútjában, ami egy másik szinten vált ki önből érzelmeket?

Ez nyitott kérdés. Elképzelhető, hogy van egy unokahúga, aki felkarolt egy emberkereskedelem áldozatává vált fiatal nőt. Vagy egy bátyja, aki egy thaiföldi lányt vett el. Gyakran azt hiszik a terapeutákról, hogy röntgenszemük van. Nincs. Kérdéseink vannak, amelyek tükröt tarthatnak a személy elé.

**Douglas** Nos, igen... Azt hiszem, eszembe juttat valamit magammal kapcsolatban. Olyan, mintha az erőszakossága és az indulatai – amelyek felszínre törtek, amikor megtámadta ezt a nőt – a saját indulataimra hasonlítanának. Azt hiszem, ez zavar.

Meg aztán...

Van egy bizonyos fajta ember, akit utálok, mindig is utáltam. Azon kapom magam, hogy nem a bizonyítékokra figyelek, hanem őt bámulom a vádlottak padján, és arról fantáziálok, hogy nekirontok. Mintha személyesen ismerném, mintha személyesen engem bántott volna.

**Susie** Értem. Tehát személyesen is bántja önt olyan értelemben, hogy sértésként éli meg a viselkedését. De azt hiszem, valami mást is akar erről mondani.

**Douglas** Van egy lelkész barátom, akinek futólag említést tettem az ügyről. Nem igazán vagyok hívő, de annyira kétségbeestem, hogy bármit megtettem volna, és mindenképpen beszélni akartam erről valakivel. Ő azt mondta, olvassam el Lukács evangéliumának 6. fejezetét. Megtettem, de természetesen már korábban is ismertem a benne foglalt tanításokat: „Ne ítéldetek, és nem ítéltettek.” „...s a mint akarjátok, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is akképen cselekedjete azokkal.”<sup>22</sup> E szerint a hitvallás szerint kellene gyakorolnom a hivatásomat, de azt tapasztalom, hogy már nem vagyok rá képes. Nem

tudok így viselkedni, amikor szembesülök azzal, ami a világban történik.

Ön szerint mit tegyek azzal a rengeteg indulattal és szorongással, ami a tárgyalóteremben előttem emiatt a férfi miatt? Meg általában a világ vezetői miatt, a közünk élő erőszakos emberek miatt, akik háborúkat robbantanak ki és szenvedést okoznak. Kezd ez az érzés felülkerekedni bennem, és félek, hogy még ha sikerül is megőriznem a higgadtságomat, képtelen leszek elvégezni a munkámat. Hogyan mondhatnék fölöttem ítéletet, amikor kvázi én is bűnösnek érzem magam?

Még csak pár perce beszélgetünk, de Douglas máris nagyon összeszedett. Igaz, hogy fél, de kérdések merülnek fel benne arról, hogyan kezelje a helyzetét, hogyan találjon értelmet a kínzó érzelmi zűrzavarban. Kis termetű vagyok, de szinte érzem, ahogy minden irányban megnő a testem, hogy be tudjam fogadni a zavarodottságát, anélkül hogy lekicsinyleném.

**Susie** Két különböző súlyos testi sértésről beszélünk. Egyrészt arról, hogyan érez azzal kapcsolatban, amit ez a férfi tett, és ami a világban történik. Másrészt viszont azon tűnődöm, mit gondol, mit tett *ön* a világban vagy a saját személyes világában, ami zavarja, és ami erőszakos, vagy nem illeszkedik az erkölcsi értékrendjébe.

Nem tudom, érthető-e.

**Douglas** Igen. De nem igazán tudom. Elnézést, a sofőröm odakint vár, mennem kell.

**Susie** Rendben, Douglas, de ezt tudnom kell, máskülönben semmi hasznomat nem veszi.

**Douglas** Nos, azt hiszem, mindenkinek vannak titkai. Az enyém tulajdonképpen azért kerül felszínre a tárgyalás során,

mert bármennyire megvetem ezt az embert, ő csak piacot teremt azoknak a férfiaknak, akik szexuális szolgáltatást vásárolnak ezektől a lányoktól. Ez pedig olyasmi, amit már én is... csináltam.

**Susie** És emiatt utálja magát?

**Douglas** Utálok, hogy feldühít ez az ember.

**Susie** Igen, tudom, de lehetséges lenne kicsit alaposabban ízekre szedni ezt a dolgot?

**Douglas** Mit ért az alatt, hogy ízekre szedni?

**Susie** Tudja, amit általános iskolában csináltunk. Kisebb egységekre bontani, amit valójában mond, a mondatrészeket.

**Douglas** Kisebb egységekre bontani. Hm.

**Susie** Azt mondta, utálja magát, amiért...

**Douglas** Utálok magam, amiért okot adtam ennek az embernek arra, hogy azt tegye, amit tesz. Tehát hogyan bíraskodhatnék fölötte?

*[Összecsapja a tenyerét. Hosszan hallgat.]*

Ítélnem kell fölötte, mert bíró vagyok.

**Susie** Miközben ezt mondja, úgy érzem, megjelenik itt egy másik érzés is, ami nem teljesen a harag. Mintha szégyellné vagy sértve érezné magát. Jelent ez bármit magának?

**Douglas** Igen, mélységesen szégyellem magam.

**Susie** Szégyelli, amit tett, és szégyelli magát, ezért nem tud magának megbocsátani. Jól mondom?

**Douglas** Szégyellem, amit tettem, igen. Szégyellem a képmutatást, amibe keveredtem. Szégyellem ezeket a... szexuális dolgokat. Ez az ügy felszínre hozta mindezt, talán ezért érzek így. Úgy tűnik, a szégyenérzésem a vádlott iránti haraggá alakul át, és félok, hogy képtelen leszek ezt a kettőt elkülöníteni a tárgyalóteremben.

Valamilyen szinten fel kellene őt mentenem [*össze-  
csapja a tenyerét*], felfüggesztett büntetést kellene neki  
adnom.

Nincs idő arra, hogy kibogozzuk azt a szégyent, amit a szexuális dolgokkal kapcsolatban érez. Szégyenérzete táplálja az agresszióját, mintha ezzel akarná a lehető legtávolabb tartani magától az egész ügyet. Ezzel egy időben az azonosulása arra készíti, hogy ugyanabba a kategóriába helyezze magát, mint amelyben az emberkereskedő van. A gondolkodása beszűkült, mert még épp csak elkezdtek feltárni ezeket a nehéz kérdéseket.

**Susie** Mennyi ideig tart még az ügy?

**Douglas** Körülbelül egy hétig. Az esküdtek jövő hét elején vonulnak vissza, és arra számítok, hogy bűnösnek mondják ki [*tenyér összecsapása*]. Előtte össze kell foglalnom az ügyet, végül pedig ítéletet kell hirdetnem, amire a tárgyalás lezárását követő második napon kerül sor.

**Susie** Akkor javasolhatom, hogy találkozzunk újra mielőbb?

**Douglas** Hogyne.

**Susie** Mielőtt össze kell foglalnia az esetet?

**Douglas** Rendben.

**Susie** Fontos, hogy képes volt összekapcsolni ezt a két dolgot, és ha ezt kicsit oldani tudjuk, akkor talán nagyobb biztonságban lesz a tárgyalóteremben. Jó lenne, ha el tudna jönni jövő hétfőn.

**Douglas** Rendben.

**Susie** Tárgyalás előtt.

**Douglas** Reggel.

**Susie** Jöjjön fél 9-re.

**Douglas** Rendben. Tudom, hogy ön feminista. Megnéztem, milyen könyveket írt, bár nem volt időm elolvasni, és...

nagyon szégyellem magam. Remélem, nem fog rám úgy haragudni, ahogyan én haragszom erre a férfira.  
**Susie** Jövő héten találkozunk.

Douglas érthető módon megerősítést vár azzal kapcsolatban, hogy nem fogok fölötte pálcát törni. Lehet, hogy az olvasó most azon tanakodik, miért nem tudtam neki valamilyen megnyugtató választ adni. Azt éreztem, hogy ez az utolsó megjegyzése – amely arra vonatkozott, hogy feminista vagyok – az ítékezés felé terelne minket, és eltávolítana attól, amiről Douglas épp azelőtt beszélt. Nem akartam még feszélyezettebbé tenni, de úgy éreztem, egy ilyesfajta megnyugtatóssal elvenném az erejét azoknak az összefüggéseknek, amelyekre az imént jött rá önmagával kapcsolatban. Felajánlottam egy újabb ülést közvetlenül a hétvége után, remélve, hogy ez elegendő támaszt nyújt majd neki. Az motoszkál a fejemben: milyen érdekes, hogy ő, a bíró, engem is egyfajta ítélezői szerepben lát. Számítok rá, hogy ez a téma még elő fog kerülni a későbbi beszélgetéseink során.

Douglas vészhelyzetben van, ezért jelentkezett. Ez gyakran előfordul. Ilyenkor nincs idő az előzményekre, csak a közvetlen jelennel tudunk foglalkozni. Douglast sürgeti az idő, és a kérdés, hogy miképpen reagál a helyzetére a terapeuta, akinél a vészhelyzetek jönnek-mennek.

Tudom, hogy nem adhatok neki kész megoldást. Ugyanakkor reménykedem abban, hogy már az első ülés alkalmával kellőképp le tudtam lassítani ahhoz, hogy egy kis friss levegő áramoljon a gondolataiba, és kevésbé gyűrje maga alá a harag és a félelem attól, hogy nem fog megfelelően viselkedni. A terápia során ezt természetesen nem úgy érzük el, hogy valamilyen konkrét cselekvést javasolunk a személynek, mint ahogy egy munkatárs tenné. Hanem úgy, hogy kitágítjuk a gondolkodását, az érzéseit és a dilemmához való hozzáállását.



Emellett kellőképp le akarom Douglast lassítani ahhoz, hogy beléphessek a világába, és megtudjam, hogyan működik az elméje, a gondolkodása, a teste és az érzései. Ha egy terapeuta bármilyen formában hosszabb távon foglalkozik valakivel, a lehető legközelebb kell kerülnie az adott személy élményeihez. A páciens „bőrébe kell bújni” ahhoz, hogy megértse. Mindeközben átgondoljuk, hogy hogyan látja az összefüggéseket, miért teszi ki a tőmondatok végére a pontot.