

*„Ami a gyermekkorunkat oly boldoggá varázsolta,
nem más, minthogy megvolt a kellő szabadságunk,
és biztonságban éreztük magunkat.”*

Astrid Lindgren, svéd író (1907–2002)

Előszó

Első könyvem, a „Wenn lieben wehtut” (2006; *Ha fáj szeretni*. Taramix, Bp., 2015) megjelenése óta eltelt néhány esztendő. A könyv kedvező fogadtatása és mindazon tapasztalatok, amelyekre a borderline személyek partnereivel és hozzátartozóival kapcsolatos gyakorlati munkám során időközben szert tettem, folytatásra sarkallnak.

A „Borderline verstehen” (a borderline személyiség megértése) című könyvben a tranzakcióanalízis segítségével részletesen mutatom be az érintettek tipikus személyiségjegyeit és viselkedési szokásait. Ebben a könyvben pedig a borderline személyiségzavarban szenvedők partnereit és tipikus jellemvonásaikat állítom a középpontba.

Ez a könyv tehát elsősorban azon emberek személyiségének hátterével foglalkozik, akik borderline személlyel állnak párkapcsolatban, esetleg már szakítottak, vagy szakítani akarnak. Függetlenül attól, hogy éppen van-e ilyen kapcsolata, vagy hasonló köteléket hagyott-e a háta mögött, tapasztalatait csak akkor tudja kellőképpen hasznosítani, ha önmaga elé tükröt tartva saját szerepét felismeri, megérti és feldolgozza.

Azok az emberek, akik borderline kapcsolatot létesítenek, instabil, kaotikus és nemegyszer irracionális magatartásformákkal szembesülnek. Az ilyen zavarban szenvedők hajlamosak arra, hogy a kritikus fázisokban saját emocionális (érzelmi) állapotukat kivetítsék közvetlen környezetükre, a káosz állapotába rántva magukkal őket. Partnereik személyiségének is van azonban olyan része, amelyet megcélözva nagy fájdalmat tudnak okozni nekik.

A társak közül csak kevesen képesek arra, hogy saját magatartás-mintáikat szemügyre vegyék és utánajárjanak, miért pont ők vannak

egy ilyen kapcsolatban. A legtöbben abból indulnak ki, hogy egyedül „borderline” párjuk és annak nehéz természete felelős kapcsolatuk zátonyra futásáért vagy fájdalmas megéléséért. Ez nemegyszer az ilyen jellegű kapcsolatok tendenciózus ismétlődését vonja maga után, ami egyenes út ahhoz, hogy „mindig fáj szeretni”.

A borderline személyiségzavarban szenvedők párjaiban gyakran csak akkor tudatosul szakítás után a kapcsolat destruktív (romboló, pusztító) alakulásában betöltött saját szerepük, ha veszik a bátorságot, hogy ténylegesen szembenézzenek vele és feldolgozzák. Az összeolvadásra és idealizálásra (eszményítésre), valamint önmaguk feltétel nélküli feladására való hajlamuk egyértelműen szegényes, gyerekes magatartásmintákat mutat.

Ennek előfeltételei és a saját személyiséghez való gyakran korlátozott hozzáférés gyökerei a gyermekkori családi kapcsolatrendszerben keresendők. Minden kapcsolatnak megvan az értelme, s az összes társas érintkezés mindenkor a résztvevők belső világát fedi fel. A borderline kapcsolatokban pedig tagadhatatlanul gyerekkori sérelmek és elnyomott traumák (lelki sérülés, megrázkódtatás) törnek mindkét részről felszínre. Az egykori gyermek hasznos és hatásos túlélési mechanizmusaival azonban a mindennapok felnőtt kapcsolataiban már semmire sem megyünk.

Sem a kapcsolat, sem a szerepük tisztán látása nemigen lehetséges anélkül, hogy a partnerek szembe ne nézzenek saját gyerekkori gyökereikkel. Bárki, aki borderline párjával él vagy élt együtt, megkapja az esélyt saját kapcsolati és viselkedésmintáinak kritikus szemléletére. Csak ez a fajta belső munka teszi lehetővé, hogy feloldja az összeolvadó kötések, elkerülje a szimbiotikus kapcsolatok (teljes összeolvadás, egybeolvadás) ismétlődését, s megtanuljon teljes értékű, felnőtt kapcsolatokat létesíteni.

Ahogy e könyv elődjében, a „Borderline verstehen” címűben, ezúttal is az első rész a tranzakcióanalízis elméletébe vezet be. Így az az Olvasó is hasznára fordíthatja e könyv hasábjain írottakat a tranzakcióanalízisről szóló tudnivalók feldolgozása során, aki nem rendelkezik előzetes in-

formációval róla. Remélem, megteszi velem az első lépést ahhoz, hogy saját magát jobban megértse, és ki tudjon törni az önmaga leértékelése és feladása ördögi köréből.

Manuela Rösel, Berlin, 2014

Zárszó

Ez a könyv elsősorban a borderline személyek tipikus partnereinek szisztematikus háttérével, párkapcsolati és viselkedési mintáival foglalkozik. Naponta találkozom ezekkel az emberekkel, s jól látom, hogy mindegyikükben ott rejtőzik egy kisebb vagy nagyobb mértékben szeretethiányos, megalázott, meg nem értett és magányos kisgyermek. Hajdanán nekik kellett gondoskodniuk rájuk szoruló szüleikről, bánaltalmazták, elidegenítették maguktól és/vagy verték is őket. Sok esetben nem is tudják, mit jelent valójában a szeretet vagy a közelség. Gyakran egyiket sem tapasztalták még meg, mert soha nem is voltak gyerekek a szó olyan értelmében, ahogy az mindenkit megillet.

Ezt a könyvet Astrid Lindgren-idézettel kezdtem, aki felhőtlen gyermekkorá boldogságának kulcsát abban vélte felfedezni, hogy a megihittség érzése mellett megvolt a kellő mértékű szabadsága is. A figyelmes olvasónak feltűnhet, hogy időnként vissza-visszatértem erre a témára. Ha egy gyermeket arra kényszerítenek, hogy a szabadság iránti természetes vágyát feláldozza azért, hogy ő is tartozhasson valahová, akkor ez nemcsak a gyermekkorát teszi tönkre, hanem majdani felnőtt kapcsolatait is beteljesületlenek és boldogtalanok lesznek.

Astrid Lindgrennek szerencséje volt, mert „biztonságos helyen” növekedhetett fel, miközben „ideális szülők” egyengették útját. A kemény és szegényes életkörülmények ellenére a Näs-ben található paplak körüli gazdaságban naponta megélte szülei egymással szembeni szeretetteljes gyengédségét és az egymásért vállalt közösség élményét, miközben megőrizte a természethez fűződő szoros kapcsolatát.

Mialatt ezt a könyvet írtam, ellensúlyként elolvastam a „Das entschwendene Land” (az elsüllyedt ország) című könyvét, amelyben

Astrid Lindgren szeretettel és hálával teli szívvel gondol vissza gyermekkorára és a szüleine. Bárki belemerülhet vele egy kicsit ebbe a csodálatos, semmit nem szépítő, mégis boldog világba, és megtapasztalhatja, miként élhetik meg a gyermekek a világot úgy, hogy közben feltevel nélkül szeretik őket, és gyermekek is maradhatnak benne.

Varázslatos gyerekkönyvein keresztül világszerte számtalan gyermek tudott Astrid Lindgrennel együtt e világ részese lenni. Élénk fantáziával, szeretettel és sokoldalúsággal jellemezhető írói munkásságát csak igen idős korában, 91 évesen hagyta abba. Három évre rá halt meg.

Az ember nagyszerűt alkothat, önmegvalósításának eredményét sokszorosan továbbadhatja másoknak, ha életerejét nem gyermekkori sérüléseinek feldolgozására kell pazarolnia!

Személyes okokból fontos számomra, hogy ezt a könyvet ennek az írónőnek az idézetével kezdjem és zárjam is. Ezt a könyvet olyan embereknek ajánlom, akik a szeretet fogalmát fájdalommal és veszteséggel párosítják, akik boldogtalan gyermekeket hordoznak önmagukban, és őket – jóllehet tudattalan síkon – szüntelenül régi, szomorú, ámbar megszokott baljós történeteknek teszik ki.

Egy olyan embernek a két idézetével szeretném ezt a könyvet reménnyel megtöltve keretbe foglalni, aki egész életén át megőrizte magában a boldog és eleven gyermeket. Ezért hát most Astrid Lindgrennek egy olyan üzenetével zárom soraimat, ami biztosan tudna változást előidézni, ha csak kicsit is megszívlelnék...

Teljesen igaz, hogy a gyerekeknek tisztelniük kell a szüleit, mint ahogy az is, hogy a szülőknek tisztelniük kell a gyerekeiket. Semmikor nem szabadna visszaélniük testi fölényükkel. Az erőszak soha nem lehet megoldás!

(Astrid Lindgren)

Manuela Rösel, Berlin, 2014