

ÁTJÁRÓK

2022-1-HU01-KA210-ADU-000083157

Székesfehérvári Egyházmegyei Karitás

Esetbemutatást vezető: Farnas Noémi Ilona

Esetmegosztás 3

– párterápia részletes leírása –

Endre és Terka

Tartalom:

1. A terápiába kerülés körülményei, a terápia keretei	2
2. A pár bemutatása	2
3. A probléma bemutatása	3
4. Hipotézisek	4
5. Terápiás folyamat, célok, módszerek a terápiában	4
6. Reflexiók	10

1. A terápiába kerülés körülményei, a terápia keretei

Alapvégzettségem szociális munkás, mentálhigiénikus, képzésben levő pár- és családterapeuta. A székesfehérvári Rév Szenvedélybeteg-segítő Ambulancia terápiás munkatársaként egyéni-, pár-, és családkonzultációk keretében foglalkozom szenvedélybetegekkel és hozzátartozóikkal.

Az esetmegosztásban bemutatott pár férfi tagja kért segítséget felesége unszolására 2022. október elején. Akkor súlyos depresszióval küzdött és öngyilkossági gondolatai voltak. Mélypontra jutott, tartósan nagymennyiségű alkoholt fogyasztott, arra gondolt, hogy frontálisan ütközik egy autóval, hosszasan autózott, de végül nem tette meg. Amikor hazaért, elmesélte feleségének szörnyű gondolatait, aki azt kérte férjétől, hogy keressen fel egy szakembert és kérjen segítséget. A pszichiáter ajánlotta a párterápia lehetőségét intézményünkben, amire jelentkeztek.

A konzultációk 2 heti rendszerességgel, másfél órás időtartamban, összesen 14 ülés keretében valósultak meg, kettős vezetéssel. A konzultációk mindig az intézmény ugyanazon helyiségében zajlottak, ahol megfelelő tér állt rendelkezésre a különböző módszerekkel való közös munkához. A pár mindkét tagja motivált volt, a konzultációkat várták, készültek, a házi feladatokat elvégezték.

2. A pár bemutatása

Endre 54 éves, vízműveknél mérnök, ápolt megjelenés, elegáns öltözködés jellemzi. Sportos alkat, számos sportágban kipróbálta magát: kenuzás, jégkorong, foci, vízilabda, vitorlázás. Hangszeren játszik, zenésztársakkal rendszeresen fellépéseik vannak.

Érzéseit nehezen tudja szavakkal kifejezni, házasságuk alatt soha nem volt dühös vagy indulatos feleségére. Ez a higgadtság és nyugalom jelen volt az otthonukban és munkahelyén egyaránt. A rendszeres sport segített neki a belső érzései kezelésében.

Terka 52 éves, magas, derékig érő ősz haját befonva, kontyba viseli, nem sminkeli magát, előnybe részesíti a csinos ruhákat, színes szoknyákat, különleges cipőket, ékszereket visel. Kissé bohókás megjelenésével kifejezi a művészetek iránti érdeklődését, és kreativitását.

Kapcsolatuk története: 29 éve házasok, egy fiuk született, aki most 26 éves. Amikor ifjú házasok voltak, kisfiuk 1 éves volt, épp az új házukba készültek beköltözni, amikor súlyos autóbalesetet szenvedtek. Terka enyhén sérült meg, míg Endrének több bordája, tüdeje is megsérült. Kérdéses volt, hogy életben marad, felépül. Felesége mindennap ellátogatott hozzá és ebben az időszakban a kisfiát a nagymamára bízta. A nagymama túlságosan beavatkozott a családjuk életébe, kisajátította magának a kisfiút, ami megalapozta a későbbi szülő-gyermek kapcsolat elhidegülését. A fiuknak tanulási nehézségei adódtak, nehezen tudta teljesíteni az iskolai követelményeket, nem érdekelt a tanulás annak ellenére, hogy jó képességű gyermek volt, emiatt a szülők tehetetlennek érezték magukat.

Amikor a terápiára jelentkeztek fiuknak éppen véget ért az akkori párkapcsolata és 4 éves kislánya kéthetente velük lehetett hétvégén.

3. A probléma bemutatása

Az elmúlt 5 évben elhidegültek egymástól, kapcsolatuk mélypontra jutott. Endre kontrollvesztő nagymennyiségű alkoholfogyasztása (napi 2 l) és az azzal járó bizonytalanság, bizalomvesztés, hazudozás krízisbe juttatta a házasságukat. Terka megfenyegette Endrét, hogy elhagyja őt, ha nem változtat. Terka úgy érezte, hogy nem számíthat férjére, egyedül cipeli a családi, párkapcsolati terheket.

A fiuk szakított a párjával és hazaköltözött a szülőkhöz. 4 éves unokájuk kéthetente a nagyszülőknél tölti a hétvégét. „*Mi gondoskodunk róla, a fiam nem foglalkozik vele, és nem törődik vele kellően. Bánt bennünket, hogy ilyen fiunk van, aki lemond saját gyerekeiről.*” Endre a fia szakítását személyes kudarcnak élte meg, sikertelennek érzi magát a gyermeknevelésben, és nincs jó kapcsolata a fiával.

4. Hipotézisek

A férj alkoholproblémája a házastársi kapcsolatban **bizonytalanságot és érzelmi eltávolodást** eredményezett.

A feleség számára a hiányos kommunikáció érzelmi távolsághoz vezetett a párkapcsolatban. A férj nehezen tud kapcsolódni érzelmileg feleségéhez, inkább kívülállóként szemléli párja szomorúságát.

Mindketten sorozatvesztéssel élnek meg, hiszen elveszítik egy időre a nagyszülői szerepet, mert a kisunoka, aki az **összetartó erő** közöttük, külföldre költözik. Szülői szerepükben is úgy érzik kudarcot vallottak, fiukkal felszínese a kapcsolatuk.

A párkapcsolatuk megromlott, amin mindketten hajlandók dolgozni.

5. Terápiás folyamat, célok, módszerek a terápiában

Terápiás cél a pár **érzelmi biztonságának a megerősítése**, mindketten bensőséges kapcsolatra vágnak.

A **származási családból hozott minták** mélyebb megértése és azok hatása a párkapcsolati viszonyulásukra, gyermeknevelésre, viselkedésükre. Különös figyelmet szentelve a férj családjában az apa szerep generációkon átívelő üzeneteire. Milyen apa szerepet látott és hozott magával?

A pár **konfliktuskezelő magatartásának** kibontása, megértése - Thomas – Kilmann kérdőív kitöltése.

Az **idővonal módszer** segítségével életük főbb eseményeiről és az élettel való megelégedettségéről kaptunk átfogó képet, amiből az is látható, hogy az életszakváltások, krízishelyzetek idézik elő az alkoholhoz való fordulást.

A férj alkoholfogyasztási szokásainak megértésében, feltárásában esetmegbeszélések keretében az intézmény pszichiáter szakorvosával konzultálunk.

Szereptorta módszer segítségével arra kerestük a választ, hogy az aktuális élethelyzetükről hogyan gondolkodnak, hogyan élik meg a különböző szerepeiket. Hol élnek meg sikereket-kudarokat? Mi okozta a párkapcsolati krízist? A férj mitől került válságba, mi vezetett önértékelésromláshoz, kontrollvesztő alkoholfogyasztáshoz?

Kölcsönös kérések – mindkét fél konkrét kéréseket fogalmaz meg párja felé. Így lehetősége nyílik igényeit, vágyait kifejezni.

Élő szobor módszer - segítette a párt, hogy könnyebben kifejezzék és megosszák egymással érzéseiket, gondolataikat. A szobrok megmintázása, egymás mozgatása, formálása segítségével interakcióba léphettek, szavak nélkül is kommunikálhattak, felfedezhették érzéseiket, szükségleteiket. Kihívás volt a szobrokat elkészíteni, ami viszont egy mélyebb megértést adott arról, hogy ki hogyan látja a jelenlegi párkapcsolatot és mi lenne a vágyott állapot.

Gyurmázás – Párkapcsolat megformázása, aktuális érzelmi állapot bemutatása gyurma segítségével.

A terápiás folyamat

Endre és Terka egy mély párkapcsolati válságot követően fordultak segítségért intézményünkhöz. Mindketten részletesen beszámoltak arról, hogy milyen hiányosságokat tapasztalnak házasságukban és milyen területeken szeretnének javulást elérni. Motiváltak voltak a változtatásra, és érezhető volt köztük a kölcsönös tisztelet, nagyrabecsülés és értékelés.

A férj szerint a párkapcsolat legnagyobb hiánya a megértés és elfogadás hiánya, intimitás, testi érintés hiánya, a felesége nem elégedett vele, semmi nem jó neki.

A feleség a minőségi idő hiányát és a bizalomvesztést nevezte meg legfőbb problémának. Több éve nincs közöttük testi kapcsolat, mert Endre próbálkozásai kudarcba fulladtak, elmondása szerint „kihalt belőle a férfiasság”. Jelenleg az intimitás nem tudja erősíteni a kapcsolatukat.

Ami a kettejük kommunikációját illeti, ritkán tudnak mély érzelmeket, gondolatokat, terveket, vágyakat megosztani egymással, amire Terkának nagy igénye lenne. Endre nehezen fejezi ki az érzéseit, *„nem dühös és nem áll ki magáért, neki mindig jó minden”* (felesége szerint), sose veszekedtek. Egészséges vitatkozás nem volt még közöttük. *Megjegyzés: A háttérben kötődési sérülés állhat, amelyet Endre tapasztalt az anyjával való kapcsolatban. Hiányzott neki, az anyai gondoskodás, odafigyelés. Drága bútorokkal volt berendezve a házuk, sok aranyékszerük volt, de „nem volt egy pohár tej, amit megihatott volna vacsorára”.* A kötődési bizonytalanság lehet a magyarázat arra, hogy Endre nem mer kritikus lenni, nem mer haragudni, mert akkor veszélyben van a kapcsolat.

Ami a **generációs mintákat** illeti a Terka családjában jellemző volt, hogy a nők magas elvárásokat támasztottak férjükkel szemben, hiányzott a melegség, biztonságos érzelmi

légkör. A férfiak viszont keményen dolgoztak, de kevés megbecsülés, hálát kaptak érte. Az alkoholfüggőség is jelen volt a családban. Terka számára nehézséget jelentett az édesanyjáról való leválás, nem tudott megfelelni az édesanyja elvárásainak, ezért nehezen tudja elfogadni, hogy férje mindenben elégedett vele. (Csinos, finoman főz, rendben tartja a lakást)

Terka azt a feladatot kapta, hogy az alábbi kérdésekre válaszoljon: Mi értékel a férjében? Mit értékel a fiában? Az édesapjának milyen jó tulajdonságait látta? A kérdések segítségével szeretnénk volna, hogy Terka fogalmazza meg a férfi generációs mintákat, ami meghatározta a férfiak működését a családban, illetve amit jelenleg is tapasztal.

Endre családjában szintén keményen dolgoztak a férfiak, gondoskodtak a családjukról anyagilag. Az érzelmi melegség, elfogadás ebben a családban is hiányzott. Az alkohol, mint feszültségcsökkentő és pótmegoldás megjelent a szükségletek kielégítésére. Ez egyfajta menedék volt, a hideg, kritikus és elutasító feleség előtt.

Endre számára szülei kapcsolata homályos volt, hol egyik, hol másik fél volt dominánsabb. Kapcsolatuk egymással és más emberekkel is felszínes volt, zárkóztak voltak egymással is és gyerekeikkel is. Érzelmek kifejezése elenyésző volt a családban. Nagyszülőkkel különleges kapcsolata volt, akik hadifogságot is megéltek a háború alatt. Ez a nagypapa sosem mesélt a háborúban megélt borzalmakról, túl fájdalmas volt számára, hogy a hadifogságban levágták az ujjait. (Az érzelmekről nem beszélt, Endre sem tud beszélni az érzéseiről, úgy érzi lakatra van zárva). Nagypapája is apa nélkül nőtt fel, évekig nem láthatta édesapját, ez az időszak nagyon megviselte őt. Hiányzott az apai minta, ami azt eredményezte, hogy anyjától függött és vágyakozott az apa után, aki harcolt a hazáért.

Az identitásának részeként fontos volt az *apai minták* visszavezetése, amiből megtudhattunk, hogy Endre milyen erőforrásokat és fontos értékeket hozott magával. Az anyai nagyszülőket áttelepítették, újat tudtak kezdeni, be tudtak illeszkedni, elismert, megbecsült tagjai voltak a faluközösségnek.

A *timeline (idővonal) módszer* segítségével átfogó képet kaptunk az életük főbb eseményeiről, beleértve az ismerkedésük körülményeit, a gyermekvállalást és az azzal járó szülői bizonytalanságokat, valamint a gyermeknevelési kudarcokat, iskolai és tanulási nehézségeket.

A *szereptorta* módszer segített az erőforrásaik felismerésében, mely szerepek azok, amelyekből erőt merítenek, sikereket érnek el, illetve melyek azok, amelyekhez negatív érzések, kudarcélmény társul.

Terka számára jelenleg a nagymama szerep a leghangsúlyosabb. Ezen szeretne változtatni, szeretné kisebbre szabni és a feleség szerepet pedig nagyobbra. Gyermek szerepben a veszteség és a fel nem dolgozott gyász jelenik meg, szülei elvesztése, valamint felnőtt korában édesanyjával megromlott a kapcsolata. Az anya szerephez szintén negatív érzések társulnak, fiával is megromlott a kapcsolata, felszínes közöttük a kommunikáció, nincs közös időtöltés, fia ellenségnek tartja, akit le kell győzni. Szeretne fiával megbékélni, új alapokra helyezni a vele és a férjével való kapcsolatát is.

Endre szereptortája színesebb, több szerep van feltüntetve, kiszínezve, mintázva. A férj szerep lett a legnagyobb cikkely, a többi szerepet, mint: apa, fiúgyermek, testvér, barát, zenésztárs, sporttárs, munkatárs hasonló arányú cikkelyekre osztotta. Ezek a szerepek, egyben Endre kapaszkodói, erőforrásai, amik segítik őt szinten maradni, hogy ne csússzon bele a függőségekbe. *Terapeuta társam részletesen kifejtette a függőségek kialakulásának folyamatát, új ismereteket adott át a párnak.*

Az üléseket az *intimitás kérdéseivel* folytattuk. A párkapcsolatnak szerves része a meghittség, a testi közelség, összetartozás. Fontosnak tartottuk átbeszélni, hogy a kapcsolatukban a testi érintés, intimitás hogyan változott az évek során. Hogyan tudták ápolni és tudatosan figyelni az érintésre? Kitöltettük a *szeretetnyelvek tesztet*, amiből kiderült, hogy a feleség leginkább minőségi időre vágyik, és hogy beszélgessenek egymással. A férjnek viszont a közelség, testi érintés hiányzik a párkapcsolatból. Vágyik a szeretetre, és a megértésre.

Indokoltnak láttuk, hogy ezek után **szeparált ülést** tartsunk a párral, külön hívtuk be őket. Az volt a tervünk, hogy azokról a kérdésekről tudjunk beszélni a szeparált ülés keretében, amit társuk előtt nehéz kimondani. „Hogy kerültek össze? Volt-e már a kezdetben köztük nagy szerelem? *Terkának milyen volt a férfiideálja? Más férfiak milyennek látták őt? Milyen üzeneteket tudott begyűjteni a környezetéből? Hogyan élték meg az intimitást, meghittséget? Tudott -e kérni, jelezni, hogy szüksége van a testi érintésre? Mi az, ami a férjét blokkolta a közeledésben, kezdeményezésben? Szerettek-e volna második gyereket? Volt-e hűtlenség a kapcsolatban? Van-e olyan téma közöttük, amiről nem tudnak beszélgetni egymással?*

Az ülésen kiderült, hogy Terka nehezen vált le a szüleiéről. Édesanyja magas elvárásainak nehéz volt megfelelni. „*Anyámnak semmiben nem tudtam megfelelni.*” Férje másképp látja őt, csinosnak és vonzónak tartja, folyamatosan dicséri az általa főzött ételeket és értékeli azt, ahogyan Terka gondosan és rendben tartja otthonukat. Mégis kétségei vannak afelől, hogy ő

ennyire tökéletes lenne. Szerinte férje igényei túl alacsonyak. Ezt mutatják a depressziós hangulatingadozások, Terka időnként 3 fogásos ebédet főz, máskor napokig nem törődik a háztartással.

Megkértük a feleséget, hogy gondolja át, szerinte milyennek ítélik meg őt a legközelebbi kapcsolatai: Szerinte *férje érzékenynek, őszintének, megbízhatónak, figyelmesnek, gondoskodónak tartja. Fia úgy látja, hogy időnkén kötekedő és nyaggató. Barátai szerint megbízhatónak, empátikusnak, szókimondónak, de néha zárkózottnak tűnik. Zenésztársai vidámnak, bohókásnak, megbízhatónak tartják. Szomszédai kedvesnek, de érzik rajta a távolságtartást is.*

Megjegyzés: Terka évekig azt a visszajelzést kapta anyjától, hogy nem elég jó, ezért nehéz elhinnie, hogy van valaki, akinek megfelel, aki vele nagyon elégedett. A férjet bátorítottuk arra, hogy merje megfogalmazni és kimondani az érem másik oldalát is feleségével kapcsolatban, hiszen minden embernek van erénye és gyarlósága is. Feltételezzük, hogy a férj részéről ez egy regresszív védekezés. Nem mer haragudni, nem mer kritikus lenni, mert akkor veszélyben van a kapcsolat, ami egy mély kötődési bizonytalanságra utal. Gyerekként nem kapott számára megfelelő anyai szeretetet, melegséget, simogatást, érzelmi gondoskodást, ezért ő sem tudja nyújtani feleségének. Ha azt érzi, hogy támadják, inkább visszahúzódik.

Endre nehezen tud nyíltan beszélgetni feleségével az érzéseiről. Megbeszélni, megvitatni dolgokat is nehezen tudnak, Endre gyakran elfojtja dühét. A beszélgetés így elakad és mindketten eltávolodást élnek meg, holott mindketten vágnak társuk közelségére.

Ezért házi feladatként azt kapták, hogy az érzelmekörön jelöljék be azokat az érzéseket, amiket a leggyakrabban érznek. Majd számoljanak be egymásnak, hogy egy bizonyos érzés, mit váltott ki a másikban? *Mit volt jó hallani?/ Mit volt csalódás hallani?/ Mi volt reménykeltő?*

Lehetőségük volt megosztani egymással az érzéseiket, vágyaikat. Gyakorolhatták az aktív hallgatást, a társukra való empátiás ráhangolódást, ami által erősödött a kapcsolatuk és felszínre jöhettek régebbi sérelmek, büntudat, meg nem bocsátás, amiről szintén tudtak beszélgetni.

A következő ülésre jó hangulatban érkezett a házaspár, boldogan újságolták el, hogy tartalmasan telt a hétvégéjük. Endre *'odatette magát'*, sok jó programmal állt elő, aminek felesége nagyon örült. Sokat beszélgettek, voltak egy koncerten, szép étteremben ebédeltek.

A továbbiakban az **élő szobor módszerrel** dolgoztunk. Elsőként a férj vállalkozott a feladatra. A jelenlegi kapcsolat „*táncoló pár*”, címet kapta. Endrének eszébe jutottak a szép emlékek, régen táncoltak, jó lenne újra eljárni táncolni. Terka visszajelzése a szoborról: „*Kissé idegen volt, hogy olyan közel álltunk egymáshoz*”.

A vágyott kapcsolatot bemutató szobor alkotás a „*van remény*” címet kapta. A feleség férje ölébe ült és átölelték egymást. Endre: „*Ez jó érzés volt. A hős, szerelmes korszakra emlékeztet, ami nem volt zökkenőmentes, de jó volt. Eszembe jut a fiatalság. A jelenben és a jövőben is ilyen **bensőséges** kapcsolatot szeretnék*”.

Terka: „*Nekem most jó volt! Hogyha tényleg eljutunk idáig, az már valami*”.
(Megjegyezzük: A szobrász kapott a végén egy puszit.)

Terka szobra: „*Mágnes*” címet kapta. Szorosan egymásnak támaszkodva, háttal álltak egymásnak, ellenkező irányba néztek. Endrének nem volt túl jó érzés abban a szoborhelyzetben. „*Olyan volt, mintha nem tartoznánk össze, nem foghattam a kezét, vártam, hogy kapaszkodjunk egymásba*.” Terka: *Figyelünk a világra és megvédjük egymást! Én erre nézek, Endre más irányba néz, de ott van közöttünk az a vonal, ami összeköt.*”

Vágyott szobor: „*Kisimulás*” Álló helyzetben szorosan megölelik egymást, Terka Endre vállára hajtja a fejét és sír. „*Az a vágyam, hogy szűnjön meg a külvilág és mi ketten találjunk egymásra, tűnjön el minden!*” Endre is erre vágyott, hasonlóság van a két vágyott szobor között. Kapcsolati szinten arra vágnak, hogy oda tudjanak menni a másikhoz, a társhoz, aki a biztonság és védelem. „*Endre megrémül attól, hogy vannak érzéseim, hogy én össze tudok törni. Megpróbálok erős lenni, túllépni és akkor még mélyebbre zuhanok.*”

A terápiás célunk arra irányult, hogy egy biztonságos környezetben, a terápiás térben mindkét fél kifejezhesse legmélyebb fájdalmát és elmondhassa a jövőre irányuló vágyait, úgy, hogy a másik fél meghallja és fogadja az üzenetet. A szobor módszer ebben segített a párnak, és egy mély, igazi összekapcsolódást élhettek át. A férjnek a terápiás térben sokkal több érzelmet sikerült kimondani és kiadni magából. A feladatok, és terápiás módszerek segítségével jobban ki tudott bontakozni, a kérdésekre könnyebb volt neki válaszolni.

A terápia során ugyanazok a problémák többször feljöttek, újra és újra ismétlődtek. Többször átbeszéltük, felidéztük, átdolgoztuk, amíg a megértés megerősödött és az érzelmi áthangolás lassan megtörtént.

Ez a 14 alkalom egy új lendületet adott a kapcsolatuknak. Motiváltak voltak, jöttek, dolgoztunk azon, hogy otthon is tudjanak egymással beszélgetni, meghitt pillanatokat

teremteni, egymásra figyelni, meghallani a másik üzenetét, kívánságait. Az önismeretben is fejlődtek, Terka felismerte, hogy az életének bizonyos területein neki kell dolgoznia, változni, azokért nem a férje a felelős. Endrének is sikerült nyitottabbá válni. Felesége elfogadása, aktív támogatása, meleg szeretete, amit felesége mosolyából, és tekintetéből érzékelt, egy megtartó erő a számára az alkohollal szemben. Bár azt mondta, hogy „*két lakattal van bezárva*” a terápia során megmutatta egy kicsit önmagát, voltak szép pillanatok, amikor láthattuk, hogy Endre megnyílik, egy-egy zár kinyílik.

6. Reflexiók

A terápiás folyamat eredményeként Endre és felesége mélyebb megértést nyertek egymás működéséről, és érzelmileg közelebb kerültek egymáshoz. A rendszeres beszélgetések és az együtt töltött idő segített nekik abban, hogy mélyebben megismerjék egymás gondolatait, érzéseit. Fejlődött a kettejük kommunikációja is, a férjnek könnyebb volt a terápiás térben kifejeznie és megfogalmaznia érzéseit, ebben segítségére voltak a terápiás módszerek és a kérdések. Endre pozitívan értékelte a terápiás munkát, elfogadást és biztonságot tapasztalt. „*Érzem magamon, hogy sokat segített a beszélgetés, változtam. Szükségem volt a támogatásra.*”

Terka gazdag érzelmi világgal, empátiás készséggel rendelkezik. A terápia alatt sokat fejlődött abban, hogy elfogadással, empátiával kivárja, amíg férje kifejezi érzéseit és gondolatait. Ezzel segítve őt az alkoholfogyasztástól való teljes tartózkodásban. A terápia teljes időtartama alatt Endre sikeresen tartotta az absztinenciát.

Jószívvvel engedték el a párt, és felajánlottunk nekik az utánkövetés lehetőséget ősszel, amennyiben úgy érzik szükségük lenne még további támogatásra.