



„Rájöttem, hogy én úgy eszem, ahogy ők isznak”



Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy az evészavar csupán a túlsúlyosakat és a soványakat érinti, hogy a túlevők elhízott emberek. És ha egyszerűen nem akkor eszünk (vagy akkor nem eszünk), amikor tényleg éhesek vagyunk? „Muszáj ennem valami édességet”, „csak a szemem kívánja”, „most megérdemlek egy nagy adag fagyit”. Sokszor mondunk olyasmit, ami arra utal, hogy az evés nem csupán a létfenntartás miatt fontos az életünkben, hanem kapcsolódik az örömszerzéshez, a jutalmazáshoz, a vigasztaláshoz. Mikor válik ez kórossá?

◆ Legtöbbször persze a mérleg és a testi bajok is jelzik, hogy az ételhez való viszonytal gondok lehetnek: „Úgy 120 kilónál azt gondoltam: innen már nem lehet tovább hízni, és kezdtem így elfogadni magam” – írja Bence az Anonim Túlevők (Overeaters Anonymous) oldalán. „Aztán 128 kilós lettem, és egyre többet fáj a derekam. Néhány száz méter gyaloglás után már meg kellett állnom. A kilók folyamatosan jöttek rám tovább, s már alig tudtam levágni a lábkörmömet, bekötni a cipőfűzőmet. 140 kiló felett aztán rádöbentem: nincs felső határ, és ha nem csinállok valamit, akkor előbb-utóbb csak járókerettel fogok tudni közlekedni.” (Bence két év alatt 70 kilóval lett kevesebb, egyik közös ismerősünk pár éve nem ismerte föl, amikor találkozott vele.)

A túlevőkre ugyanakkor sokszor jellemző a fogyókúra kényszere is: „Tipikus jójódiétázó voltam, a testsúlyom 65 és 100 kiló között ingadozott. Idővel nem tudtam követni a korábban hatásosnak bizonyult diétákat, végül pedig már arra sem volt erőm, hogy elhatározzam, hogy holnaptól/hétfőtől/elsejétől minden másképp lesz. A napjaim egy délutántól lefekvésig tartó folyamatos evésbe torkolltak, váltogatva a sós és az édes ennivalót” – emlékszik vissza Anikó, akinek szintén az OA közönség segített. Talán legjobban Zsuzsi története világítja meg a túlevés sokféleségét, aki kamaszkora óta érezte, hogy nincs rendben az ételhez fűződő viszonya. Mivel soha nem volt túlsúlyos, senki nem tett megjegyzést rá, ő mégis kritikus volt magával, mert egy ideje már sejtette, hogy nem akkor eszik, amikor valójában éhes. „Másoknak

Egyszerűbb volt azzal foglalkozni, mit egyek, mint azzal, hogy mi elől menekülök az evéssel.

inkább az tűnt fel, hogy elhúzódok, és nem olyan vagyok, mint voltam – meséli – sokszor éreztem a késztetést, hogy ennem kell valamit.” Zsuzsi ugyanakkor rendszerint átesett a ló túlsó oldalára is, és nagyon kontrollálni akarta az étkezést, rengeteg időt és energiát fordított arra, hogy hogyan diétázzon, és tartsa keretek között az evést. Ma már úgy látja, ez ugyanígy elvitte a figyelmet arról, hogy az élete más problémáival foglalkozzon, mint a kényszerevés. „Egyszerűbb volt azzal foglalkozni, mit egyek, mint azzal, hogy mi elől menekülök ezzel. Ugyanakkor nagyon szégyelltem az egészet, szociálisan beszűkített, mert éreztem, hogy ez nem megérthető és nem megosztható. Egyetemistaként már nem is tudtam jól teljesíteni emiatt. Hallottam az Anonim Alkoholistákról, és feltűnt, mennyire azonosak az érzéseim velük. Rájöttem, hogy én úgy eszem, ahogy ők isznak. Ugyanakkor egy olyan programra van szükségem, amely nemcsak azzal foglalkozik, hogy mit tegyek a tányéromra, hanem lelkileg is segít.”



Arra is szükség volt, hogy félretegyem a testsúlyommal és a testméreteimmel kapcsolatos elvárásaimat.

AZ EVÉSEN INNEN ÉS TÚL

Paradox módon az étellel és az étkezéssel való túlzott foglalkozás olyan kultúrákban van jelen, ahol egyrészt az emberek nagy részének nem okoz gondot a táplálék előteremtése, másfelől viszont a hétköznapiakban sokszor nem adunk elég időt és figyelmet a minőségi étkezésnek. Zsuzsi azt meséli, neki a legnehezebb épp a középút megtalálása volt. „Hiába mondták, hogy lehet enni, csak osszam be, ez nekem nem segített” – mondja. Ma már átgondolja, hogy mit eszik, hogy mikor van az étkezése ideje, hogy is rá időt, de míg korábban ez szinte teljesen kitöltötte a gondolatait – akár az, hogy enni akar vagy az, hogy épp nem akar enni –, ez most az étkezések idejére korlátozódik. „Amióta elkezdtem felépülni, az életem egyéb területeire is tudok fókuszálni, amiben a függőségem korábban akadályozott.”

Természetesen vannak olyan egészségi állapotok (ételintolerancia, cukorbetegség, allergia), amelyeknél szoros kontrollra van szükség. Tolnai Nóra tanácsadó szakpszichológus szerint ilyenkor is fontos azonban foglalkozni azzal a veszteségélménnyel, amelyet az étkezésre fordított kiemelt figyelem okoz az életünkben. Hiszen ilyenkor a megtervezett, szigorú étrend nem teszi lehetővé azt a szabadságot, ami másnak megadatik vagy amelyet az érintett esetleg korábban élvezhetett. Segít

az ezzel való érzelmi megküzdés, hogy szembenézünk a realitással, megtaláljuk a diétában azt, ami ízlik és beilleszthető az életvitelünkbe. Ha ebben aztán szerzünk egyfajta rutint – amely olykor évek alatt alakul ki –, az felzabadozásérzést adhat.

Az Anonim Túlevők közösség célja nem csupán az, hogy közvetlenül orvosoljon egy túlsúlyos állapotot, vagy segítsen egy anorexiásnak meghízni, az evéshez való viszonyt állítja helyre, aminek persze jótékony hatása van a testi állapotra is. Ebből következik, hogy nem jelent megoldást, ha mások szerint túlsúlyosak vagy kórosan soványak vagyunk, de mi magunk nem érezzük, hogy segítségre szorulunk. Mint minden anonim csoportnak, ennek is az egyik alapelve az önkéntes elhatárolás. És talán ez az első a legnehezebb lépés.

„Ráébredtem, hogy minket, embereket kiirthatatlan szenvedéllyel, szenvedélyes természettel teremtett Isten. Mire az egyik káros szenvedélyünket legyőzzük, előjön a másik. Sokaktól hallottam: már évek óta nem ittam egy kortyot sem, de elhíztam, mert helyette édességet kezdtem enni. Teljesen értelmetlenek hát a szenvedélyeink legyőzésére tett lépések. Ezt ugyanúgy nem lehet kiirtani magunkból, mint az ösztöneinket. Nem legyőzni kell tehát, hanem az italozás, túlevés, drog, társfüggés, játékszenvedély stb. helyett meg kell találnunk az egyetlen helyes irányt, amikor »helyén« van a szenvedélyünk, és nem »üzemzavart« okoz, hanem segíti az előrehaladást” – írja Bence (www.magyaroa.hu). Persze, az alkohol-, játék- vagy drogfüggőség esetében az absztinencia fogalma elég egyértelmű, de mit jelent, ha a függőség olyan alapvető létfenntartó tevékenységhez kapcsolódik, mint az evés?

TÉNYLEG ÉHES VAGYOK?

Az OA honlapjára keresve 15 állítást fontolhat meg az érdeklődő, ha kíváncsi rá, vajon hajlamos-e a túlevésre. Az egyik: „Akkor érzem, amikor éhes vagyok.” Ha valaki komolyan meg akarja válaszolni, igaz-e ez rá, rájön, hogy nem is olyan egyszerű. Mert nem mindig könnyű elkülöníteni az érzelmi hiányokat a fizikai éhségtől.

Zsuzsi erre így emlékszik vissza: „Mielőtt végiggondoltam volna az érzéseimet, hogy tényleg éhes vagyok-e, elkezdtem enni. Az evés lekötötte a kezem, a gondolataimat, és persze az ízek is hatottak az agyamra.” Ilyenkor az öröm, amit az evés okoz, valamiféle jutalmazásérzést, kielégülést ad, ami hasonló ahhoz, amikor csillapodik az éhségünk. Egy idő után azonban egyre nehezebb felismerni az éhségérzetet. „Mintha az a kapcsoló az agyban, ami jelzi, hogy jóllaktam, nem működne már, ezért csak akkor hagytam abba az evést, amikor már nem fért belém több. Nehéz volt újratanulni, nem tudtam a saját ösztöneimre hagyatkozni, mert már becsaptak. Olyan volt, mintha járnai tanulnék újra. Ebben segít az, hogy meghatározzuk egy absztinenciát, kialakítunk egy étkezési tervet. Nagy segítséget tudnak adni a szponzorok, akik ezt az utat már régebb óta járják. A személyes felépülésről szóló 12 lépés pedig azt jelenti, hogy foglalkozom azzal, hogy vagyok lelkiileg, hogy ne kerüljek olyan helyzetbe, amelyből aztán az egyetlen kiút az, hogy eszem” – meséli Zsuzsi.

Hogy az éhségben mennyi a fizikai éhség és mennyi az érzelmi, Zsuzsinak ma sem könnyű elkülöníteni, pedig ő már nem kezdő. Az absztinenciában – ahogy nevezi – a szokásrendszer kialakítása is segíti. Elsősorban a napirend, a reggeli-ebéd-vacsora. „Amikor elkezdtem napi háromszor enni, volt, hogy délután fekiüdtem a kollégiumban az ágyon, és azt éreztem, nem bírom ki vacsoraidőig. Egyszerűen nem volt tapasztalatom arról, hogy el lehet jutni a következő tervezett étkezésig úgy, hogy nem halok éhen.” Számára az absztinencia azt is jelenti, hogy ha megkínálják egy kocka csokival, nem fogadja el, vagy odaadja másnak. „Ez nem mindenképpen van így, sokféleképpen eszünk – mondja –, de magamról tudom, hogy nekem az édességévést könnyebb nem elkezdeni, mint abbahagyni.”

Anikó így ír az absztinenciájáról: „Meg kellett találnom a testmozgásnak azokat a formáit és módját, ami az egészséget, nem pedig a becsvágyam kielégítését szolgálja... Arra is szükség volt, hogy félretegyem a testsúlyommal és a testméreteimmel kapcsolatos elvárásaimat. El kellett fogadnom, hogy ha megőrzöm az absztinenciámat, akkor a súlyom beáll egy hosszú távon fenntartható egyensúlyi állapotba. Nem biztos, hogy 36-os lesz a ruhaméretem, de nem is 46-os...” (www.magyaroa.hu)

NÉV ÉS REFLEKTÁLÁS NÉLKÜL

„Azt kezdtem érezni, hogy a napjaim feltöltődnek étellel – számol be Zsuzsi a változásról –, hogy rengeteg időm van, amikor nem számolom a kalóriákat, nem keresek újabb és újabb étkezési célokat, diétákat, nincsenek bezárkózós, túlevős napok. Kikerült a középpontból az étel, és minden területen jobbra vált az életem. Ez a program spirituális alapú, mert azt tapasztaltuk, hogy a függőségünk mélyén mindig erőtlenség van, ezért keresünk valamiféle nagyobb, spirituális erőt a probléma megoldásához.” Amikor megkérdem Zsuzsitól, azért még szeret-e enni, mosolyogva feleli, hogy igen.

Pár éve egy ismerősöm révén olyan online csoportra bukkantam, ahol évészavaras fiatal lányok osztották meg szenvedésüket a közösséggel, beleértve az önéheztes részleteit, sokkoló képeket és veszélyesnek tűnő hangulatokat. Egyértelműen azt éreztem, hogy a közösségi média súlyosbítja a tüneteket, a kierőszakolt figyelem fenntartása pedig konzerválja a kóros állapotot. „16-17 évesen én is kerestem ilyen fórumokat – mondja Zsuzsi –, a közös sors, közös probléma ad egy megértettség érzetet, de az OA megoldást is ad, a remény üzenetével bír. Nemcsak elmondjuk a problémánkat, hanem a megoldást is keressük.” Bence pedig ezt írja: „Megtapasztaltam, hogy az önmagammal és a »Felsőbb Erőmmel« (Istennel) való kapcsolatomban van a baj, s ennek csak egyik tünete a kényszeres evés.”

A OA 12 hagyománya óvja az egyéni lépések szabadságát, az alapelv az, hogy nem választanak vezetőt, hogy ne legyenek sztárok a programban, akik a saját sikereikhez és arcukhoz alakítják a csoportokat. (Ezért szerepelnek a cikkben is csak keresztnevekkel az érintettek). „Ez azért is fontos – mondja Zsuzsi –, hogy ha én sztárhelyzetbe kerülök, majd visszaesek, ne hiteltelenségem el a programot. A szolgálatra is igaz az, hogy nincsenek bérelt helyek, mindig változik, ki hozza a témát, ki vezeti le a gyűléseket. Akinek több tapasztalata van, többen fordulnak hozzá, akár szponzorként, de vezetőink nincsenek. 6-7 éve vagyok itt, eleinte sok időt kívánt tőlem a csoport, de nekem olyan segítség kellett, ami mindennap velem van, hiszen minden reggeli, ebéd, vacsora előtt döntéshelyzet előtt állok. Volt, hogy hetente négyszer, ötször jártam gyűlésre vagy telefonáltam. Most heti egy gyűlésen veszek részt, és ha szükségem van rá, beszélök a társakkal. Az elején még a többiek segítségével és a gyűléseken tudtam megérezni azt az erőt, amiből töltekezni tudtam a túlevés helyett, ma már önismereti és spirituális munkával elértem, hogy bárhova megyek, viszem magammal. Belsővé vált, ami segít a mindennapokban, de a közösségbe is visszajárok, mert továbbra is szükségem van rá.” ♦



SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

VÁRAKOZÁS

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrób szekrény egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükröződésben ott az összes előző kép.

♦ **1.** Egy ideje esténként végignézt a lakáson, hogy minden rendben van-e. Felírta a hűtőn a bevásárlólistára, hogy receptek, kipakolta a mosogatógépet, tiszta törölközőt készített ki, meglocsolta a virágokat. Kihúzta a fiókot, és az átvastalt babaruhák közül kivett egyet, majd még egyet, biztos, ami biztos. Minden alkalommal meglepődött, amikor kinyitotta a komódot: tényleg szükség van ennyi ruhára? A ruhácskákat a kisebbik cipzáras táskába tette és összehúzta, a nagyobbik pár napja már degeszre tömve várakozott az ágy mellett.

Mint egy partra vetett bálna.

Leült a kanapé sarkába, derekát megtámasztotta egy párnával, a lábait feltette a kis asztalkára (eszébe jutott, hogy lehet, hogy ilyet egy anyának már nem illik csinálnia).

Várt. Hogy hazajöjjön a férje. Aztán rájött, hogy nem, ez a várakozás már napok, hetek óta tart, és nincs benne az a bizonyosság, hogy felkapcsolódik a villany a folyosón, fordul a kulcs a zárban, és odahajol hozzá a jól ismert arc. Ez más. Van benne félelem, izgalom, büszkeség és mélységes magány, még ha tudja is, hogy a férje vele lesz. Mégis, ezt neki kell végigcsinálnia. Ebben a pillanatban biztató kis döfködéseket érzett a hasa helyén terpszkedő glóbusz mélyéről. Elmosolyodott.

2. Ellögyölte a bögréjét, egy pohár vizet készített az ágy mellé, beengedte a macskát és bezárta az ajtót, nyolc után már nem szokott jönni a fia. Leült kicsit, aztán eszébe jutott, hogy kézzel kimossa az aznapi ruhát és fehérneműt. Nem volt egy gépyeni mosás, de nem akarta, hogy ott maradjon a szennyes. Fél kilenc volt, a régi falóra ketyegett, mint régen a nagymamája pázmánci házában. Egy ideje már nem állított be ébresztőt, kísérteties lehet, amikor nincs, aki lenyomja. Leült a fotelbe, lábait a kissámlira tette. A lánya ezen ült, amikor olvasni tanult. Amíg ő főzött, hangosan betűzte a magyar népmeséket, mindig virág szép nádszálkisasszonyt olvasott világszép helyett. Világnak virága...

Nincs egyedül, akkor sem lesz egyedül, ezt tudta. Ezt mindenkinek végig kell csinálnia, és mindenkinek egyedül kell végigcsinálnia. Ekkor a macska odakuporodott az ölébe, és dorombolásba kezdett. A vékony, pergamenbőrbe és hálóingbe göngyölt test átvette tőle a finom rezgést. Még itt vagyok, gondolta és elmosolyodott. ♦

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



MÍTOSZ
& TÖRTÉNELEM 22
23

BÉRLETVÁLTÁS 2022. JÚNIUS 30-IG

OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM,
EIFFEL MŰHELYHÁZ ÉS INTERNETES VÁSÁRLÁS

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ZSENIALITÁS VAGY ÖRÜLET?

KI MONDJA MEG?

Mostani mesénkben az a szép, hogy igaz: nem csupán a zsenialitás, hanem a bűn és bűnhődés, a megbánás és a jóvátétel, az emberség és az empátia története is.

◆ A TÖRTÉNET

A *Professzor és az örült* című film főhősei az Oxford Angol Szótár megalkotásán dolgoznak. Amikor James Murray (Mel Gibson) bekerül ebbe a nagyszabású projektbe, még nem számít tudósnak, és nem is doktor. Az oxfordi nagykutyaák lenézőek vele, mert se iskolája, se tudományos címe, se brit gőgje nincs (hiszen skót). Murray mégis megsemmisíti őket a tehetségével; bár nem járt elit iskolákba, mégis szinte felsorolhatatlanul sok nyelven ért és beszél, a „kollégái” megrökönyödésére. De mégis hogyan lehet összegyűjteni a világ összes szavát, amit valaha kimondtak vagy leírtak angolul? Murray felveti, hogy egész Anglia lakosságát be kell vonni ebbe a vállalkozásba, hiszen a nyelv a nép között él és formálódik, így aztán mindenkinek meg kell adni a lehetőséget, hogy egy-egy szócikket beküldhessen. Így kerül a képbe dr. William Chester Minor (Sean Penn) orvos, harc-edzett amerikai katona, aki a hadszíntéren már minden elképzelhetetlen borzalommal találkozott. A tévképzetei hatására elkövetett emberölés miatt elmeegógyintézetbe kerül, ahonnan közel 10 000 szócikket küld dr. Murraynek. A tudóst meglepi ez a rendkívüli teljesítmény, és a két férfi között barátság alakul ki.

Abban a korban, amelyben a film játszódik, a mentális betegségek kezelése még gyerekcipőben járt. Már sok dolgot tudtak az emberi elméről, de még mindig sötétben tapogatóztak, egy elmeegógyintézet pedig még a halálnál is rosszabb opció volt. A betegek sokszor kísérleti alanyokká váltak az orvosok, pszichiáterek kezében, akik olykor próba-szerencse alapon igyekeztek rájönni, hogy milyen típusú kezeléseket alkalmazzanak.



A BÜNTÉNY ELKÖVETŐJE NEMCSAK TÖRVÉNYT SÉRT,

hanem emberi
kapcsolatokat is, és ezért
felelősséget kell vállalnia.

A történet megmutatja, hogy két nagyszerű elme barátságából korszakalkotó művek születhetnek, és azt is, hogy az emberi kapcsolatok és az értelmes cselekvés milyen gyógyító hatással vannak mindenkire. Minden akadály és nehézség ellenére a két férfi kapcsolata fennmarad, még akkor is, amikor egyikük ezt nagyon megnehezíti a másik számára. Még akkor is, amikor a test börtönében egyikük elméje olyan messze kalandozik, hogy azt hinnénk, már soha többé nem talál vissza.

SZABADULÁS A DÉMONOKTÓL?

Dr. Minor a háborúban borzalmas tetteket követett el, majd tévképzetei hatására megölt egy családost férfit, aki feleséget és sok éhes száját hagyott hátra. Ami megtörtént, azt nem lehet visszacsinálni, de vajon lehetséges-e szembenézni a veszteséggel és a gyásszal? A film nem csupán az elkövető lelki gyötrelmeit és bűnhődését, hanem az áldozat szereteteinek sorsát, küzdelmeit és érzéseit is bemutatja.





A történetükből természetesen nem általánosíthatunk, hiszen minden elkövető és áldozat megélése különbözik. Ugyanakkor elgondolkodtató végigkövetni azt az utat, amit a szereplők együtt bejárnak, az intenzív gyász és düh kifejezésétől a megbánáson keresztül a felelősség felvállalásáig és a jóvátételig, majd bármilyen meglepő és különös, de egy támogató kapcsolat kialakításáig. Történetünkben mindez tudatosság nélkül alakul, de felfedezhető benne a resztoratív szemléletmód néhány alapelve. Eszerint a bűntény elkövetője nemcsak törvényt sért, hanem emberi kapcsolatokat is, és ezért felelősséget kell vállalnia. A helyreállító párbeszéd célja, hogy az erőszakos bűntettek áldozatainak traumáját csökkentsék, a középpontban az ő igényeik, valamint az elkövető jóvátételre vonatkozó felelőssége áll. Bár a filmben mindez mindenfajta előkészítés nélkül alakul, manapság egy ilyen találkozót minden esetben szakemberek által kísért felkészülés előz meg, akik aztán mediátorként is támogatják a folyamatot.

SEGÍTSÉG HOZZÁTARTOZÓNAK ÉS ELKÖVETŐNEK

De hogyan segíthet a hozzátartozónak, ha találkozik az elkövetővel, aki szembenéz a tetteivel, és felelősséget vállal érte? A szeretteink elvesztésével való szembenézés minden esetben embert próbáló folyamat, és a gyászt elképzelhetetlenül megnehezíti, ha a családtag gyilkosság

áldozata lett. Ilyenkor a veszteség még értelmetlenebbnek tűnik, amelynek mentén intenzív nehéz érzések jelennek meg a hozzátartozókban, akik szeretnének az értelmetlenségben értelmet találni, a kérdéseikre pedig választ kapni. Igen széles skálán mozognak azok az érzelmek, amelyeket az áldozatok hozzátartozói megélnak, és mivel a szempontjaik, kérdéseik, igényeik és szükségleteik a bírósági eljárás során többnyire rejtve maradnak, nem kapnak teret arra sem, hogy kifejezzék ezeket.

A düh, az elkeseredettség, a feldúltság, a félelem, a veszteségérzés, a bosszúvágy, a magárahagyottság érzése, a bánat és a fájdalom azonban nem múlik el nyomtalanul, így érdemes foglalkozni vele. Fellegi Borbála mediációs szakember szerint a sértett többnyire három kérdésre keresi a választ: kiszemelte-e a tettest, ha igen, miért pont őt (vagy hozzátartozóját) nézte ki magának, és fog-e újabb bűncselekményt elkövetni a jövőben. Annak ellenére, hogy ezekre a kérdésekre nem mindig lehet válaszokat kapni, a szemtől szembe találkozás önmagában is segítheti a feldolgozást. Természetesen a hozzátartozók különböznek abban, hogy igénylik-e ezt, szembe akarnak-e nézni a bűntény elkövetőjével, és fel akarják-e tenni a kérdéseiket. Fontos, hogy ez minden esetben az ő döntésük legyen. A biztonságos világuk kibillent az egyensúlyából, így legalább ebben a döntésben maradjon náluk a kontroll.



A sértett többnyire három kérdésre keresi a választ:

kiszemelte-e a tettes, ha igen, miért pont őt (vagy hozzátartozóját) nézte ki magának, és fog-e újabb bűncselekményt elkövetni a jövőben.

Az elkövetők is különbözőképpen vélekedhetnek az általuk elkövetett bűncselekményről, eltérő mértékben érznek büntudatot, vagy szeretnék jóvátenni, amit

elkövettek. A helyreállító beszélgetés feltétele, hogy az elkövető megbánja a vétkét, hiszen ez biztosítja az alapot, hogy a találkozó lehetőséget teremtsen az áldozat (vagy hozzátartozója) gyógyulásának. Ugyanakkor az elkövető számára is számos pozitív hozadéka lehet egy ilyen találkozásnak. Az áldozat irányába tanúsított együttérzés, a felelősség felvállalása, a megbánás és a jóvátétel segíthet megtalálni a megbékélést számára is.

Persze, a lélek útjai ennél jóval kanyargósabbak, így dr. Minor esetében láthatjuk azt is, hogy milyen nehéz kérdés az, hogy a bűnösnek van-e joga a megbocsátáshoz. Ő megbánta a vétkét, igyekszik jóvátenni az özvegy és az árvák irányába, illetve mintegy a társadalom felé nyújtott jóvátételként minden erejét és energiáját a szótárkészítésre fordítja, de a belső démonai csak ideig-óráig halkulnak. Betegsége maga alá gyűri, de vajon a támogató kapcsolatok ereje erősebb lehet az önvádnál? Lehet, hogy közhely a szeretet és a kapcsolódás mindent elsőprő erejéről beszélni, de elvitathatatlanul szükségünk van a valahová tartozás érzésére, hogy egy közösség vagy egy másik ember befogadjon minket, és kapcsolódni tudjunk hozzá. Ezért is olyan lényeges a jóvátétel kérdése, ezért lehet órákat, heteket, éveket órlódni egy rossz cselekedeten, mert fontos, de egyáltalán nem könnyű rátalálni arra a megoldásra, amivel újra lehet építeni az elveszett bizalmat, és begyógyítani a kapcsolati sebeket. ♦