

# HISZTIBŐL LETT KIRÁLYSÁG

Egy ideje azért már tudjuk, hogy nem csak a nők tudnak színpadiasan kiborulni apró dolgokon. A női és a férphiszti nincs is olyan távol egymástól, mint a Vénusz és a Mars. Amikor hisztériázunk, feszültséget vezetünk le, és figyelemért kiáltunk. De hogyan viselje el mindezt a környezet? *szerző: Deme Zsófia*

Amit ma hisztinek hívunk, távolról sem az a fajta neurózis, amelyet évszázadokon át annak tartottak ókori hiedelmek vagy Freud munkássága nyomán. Sipítózó, toporzékoló nő, ajtócsapkodó férfi, teátrális jelenetek a békés otthonban – manapság hasonlókra asszociálunk a hiszti hallatán. A szakember szerint arra mondjuk, hogy hisztis, aki az őt ért csalódásra vagy frusztrációra aránytalanul nagy érzelmi reakcióval válaszol.

## Hiszti méhen k ivül

Bár sosem tudtam magam elképzelni hasonló szituációban, nemrég mégis egy hisztitornádó epicentrumában találtam magam. A kiváltó ok egy üzenet volt: ugrott a másnapra megbeszéltem randim, mert az illetőnek közbejött egy hétvégi munka. Két másodpercen belül a kert helyiség asztalát csapkodtam és fel-alá járkálva fennhangon szidtam a sorsot, majd eszement telefonálgatásba kezdtem, végül – nem túl fantáziadús – csattanóként odavágtam a táskámat a

pulthoz. Mentségemre szóljon: az egész heti munkát, találkozót, jógaórákat úgy szerveztem, hogy azt a szombatot együtt tölthessük. Az asztal körül ülő ismerősök csak annyit mondtak: „Nem is tudtuk, hogy ilyen hisztis tudsz lenni!”

Fokozatok azért vannak. Érdekes különválasztani a hétköznapi és a klinikai eseteket. „A klasszikus értelemben vett hisztéria pszichés betegség, ami miatt hibás megküzdési stratégiákat alkalmaz az illető – magyarázza Meskó Norbert, evolúciós pszichológus. – Ennek testi tünete is lehet: betegsége hasonlító probléma jelenhet meg a homloktérben”. Míg napjaink tudománya ezzel a testrészrel hozza összefüggésbe a hisztit, az ókori egyiptomiak úgy tartották, hogy a hisztérikus nő méhe vándorolni kezd a testében, és ez okozza a túlzott érzelmi reakciókat. Innen ered a név is: a hystera szó magyarul méhet jelent. Karinthy Frigyes szerint pedig „a hisztéria veszedelmes betegség. Csak nők kaphatják el, és csak férfiak halnak bele.”

## Amikor a férfi cirkuszol

Egészen a múlt századig tényleg a nők „kiváltsága” volt a teátrális kiborulás, de a szakemberek és egy igazi hisztikirály exbarátnője, Kata bizonyítja: a férfiak is megérik a pénzüket ezen a téren. „Már amikor összejöttünk, figyelmeztettek a barátai: helyén van az esze és a szíve, de barátnő legyen a talpán, aki a hisztijét elviseli – emlékszik vissza. – Bálint a társaság középpontja volt, akinek kellett a figyelem, és ezt ki is harcolta magának. Ha azonban nem sikerült neki, az nagyon látványos következményekkel járt. Egy átlagosnak induló péntek este úgy felhergelte magát veszekedés közben, hogy Supermanként tépte szét a mellkasán teljes hosszában a pólóját egy zsúfolt, belvárosi szórakozóhely kellős közepén. Az volt a problémája, hogy egész este az egyik közös (nőnemű) barátunkkal foglalkozom, vele pedig nem. Gyakran úgy bepörgött, hogy akár az éjjel kellős közepén is faképnél hagyott. De képes volt a nagykorúton félmeztelenre vetközni, szétdobálni telefont, pénzt, kulcsokat, és a nagyjelenet lezárásaként lefeküdni a járdára. Bálint akkor harmincéves volt” – meséli Kata, aki többször is próbálta elvinni indulatos barátját pszichológushoz – eredménytelenül.

„Ha a partnert nem zavarják a hisztériás kirohanásai, nem fog elmenni szakemberhez – erősíti meg Meskó Norbert. – Fel kell tenni az alapvető

Ha csendben vagyok, a főnököm rám förmed, hogy miért rontom a levegőt az irodában. Amikor hangot adok egy javaslatomnak, ordít, mert minek ütöm bele az orrom a cég ügyeibe. Az indulataim képtelen uralkodni, egyedül rajtam képes



kérdést: valójában kinek a problémája, hogy az egyik fél hisztizik. Valószínűleg a partnerem mindig is ilyen volt, és elboldogult az életben így is. Ha szenvedek ettől, érdemes kibogozni, miért választok ilyen társat. És el kell gondolkodnom, pontosan mit is várok el egy kapcsolattól. Sok pár szőnyeg alá sóprós technikával kezeli a konfliktusait, náluk ritka esetben kialakulhat egy törékeny egyensúly, amelybe beleférhet, hogy a valódi problémamegoldás helyett mindig kipörgessék magukból a feszültséget hisztizéssel. Az viszont már személyiségzavarra utalhat, ha a kapcsolat dinamikáját az adja, hogy az egyik fél kiborul, megbánja, fogadkozik, majd kezdi előlről az egészet.” Kata azóta inkább színházba jár, ha nagyjelentekre kíváncsi – két év után ugyanis ráébredt, nem egy állandósult cirkuszban képzelel el az életét hosszú távon.

### A grandiózusság élménye

Míg egy harmincas férfitől valószínűleg nem sokan viselnék el a hisztit, addig a gyerekeknél még nagyon is megbocsátók vagyunk. „A hétköznapi értelemben vett hiszti a dackorszakban a lelki fejlődés velejárója – mondja Meskó Norbert. – Vérmérséklettől is függ, hogy erőteljesebben vagy visszafogottabban fejeződik ki. A funkciója – többek között – az énhatárok megtapasztalása, ezért is lesz fontos a későbbiekben, hogy milyen visszajelzés érkezik a szülőktől, az óvónőktől. Ideális esetben sem büntetés, sem jutalom nem jár a hisztiért, hanem hagyják a nevelők, hogy »kinője a gyerek« – magyarázza a pszichológus. – A zavart, bizonytalan lelkiállapotú szülő kevésbé képes biztonságot nyújtani a gyerekeknek, akinek emiatt nagyobb szüksége lehet saját értéktelenségérzésének ellensúlyozására, vagyis arra, hogy saját magát grandiózusnak, nem mindennapinak észlelje. De öröklött tényezők is állhatnak a háttérben” – sorolja a lehetséges okokat a szakember. Egy amerikai kutatás szerint a hisztérikus személyiségzavarral küzdők fel-

nőttként gyakran magas pozíciót töltenek be szakmailag és szociálisan is. Ez a hatalom pedig azt is jelenti, hogy zsarnoki főnökök válhatnak belőlük, akik megkeserítik a beosztottak életét.

Ezt igazolja Gábor története is, akit a felettese felváltva használ bokszsáknak és lábtörlőnek. „A főnököm az áldozatot látja bennem, akin levezetheti a stresszt. Ha csendben vagyok, rám förmed, hogy miért rontom a levegőt az irodában. Amikor hangot adok egy javaslatomnak, ordít, mert minnek ütöm bele az orrom a cég ügyeibe. De akkor is üvölt velem, ha egy munkaebéden ezzel

## Képes volt a nagykörúton félmeztelenre vetkőzni, szétdobálni telefont, pénzt, kulcsokat, és a nagyjelenet lezárásaként lefeküdni a koszos járdára

az üzleti partnerei előtt saját magát is lejárhatja. Az indulataim képtelen uralkodni, egyedül rajtam képes” – meséli helyzetéről, amely nagy veszélyeket hordoz a szakember szerint is. „Egyáltalán nem ritka, hogy megbetegítő hatása legyen annak, ha egy ilyen helyzetben benne maradunk” – magyarázza Meskó Norbert. A szakember szerint a probléma kezelése minden esetben a hisztis szereplő önismeretének növelésével függ össze, külső nyomásra nem valószínű, hogy bekövetkezik.

### Falakba ütközve

Kivétel talán Linda esete, akit egyéves kislánya döbentett rá pszichés zavarainak súlyosságára. Pedig korábban is megijesztette környezetét a hisztirohamaival: üvöltött, csapkodott, vázát tört, ha nem tudta kiválasztani a megfelelő ruhát egy szimpla baráti vacsorához, vagy egyszerűen késésben volt. Miután megszületett a kislánya, a helyzet nem lett jobb. „Emlékszem, egyedül voltam otthon, a lakás futott, a kislányom vigasztalhatatlanul sírt, én pedig fáradtnak és borzasztó feszültnek éreztem

magam. Szinte öntudatlanul ráncigáltam le a függönyöket, a tárgyakat ide-oda dobáltam, közben összefüggéstelen mondatokat kiabáltam. Sosem felejttem el a lányom tekintetét, tele könnyekkel és félelemmel.” Linda ekkor döntött: pszichológushoz fordul.

„Szembesülnöm kellett azzal, hogy gyerekként nem tanultam meg »normálisan« kifejezni az érzelmeimet, mert minden megnyilvánulásomért büntetés járt: a szüleim sokszor megverték, kigúnyoltak, szekáltak. A hisztirohamaim viszont már akkor is ijesztőek lehettek, mert a környezetem hirtelen bármit

megadott, amit kértem. Az érzelmeim az átlagosnál sokkal nyersebbek, hiszen nem tanultam meg feldolgozni őket. Többnyire sikerül kordában tartani az indulataimat, de amint az akaratom falakba ütközik, máris érzem a hiszti előszelét. Olyan ez, mintha folyamatosan egy vihar kellős közepén élnél. A környezetem sokszor úgy gondolja: szándékosan fel akarom hívni magamra a figyelmet. Bárcsak így lenne! De sajnos ez teljesen spontán jön – hiszen ebben nőttem fel.”

De gondoljon a világ bármit, saját magunknak kell felismerni, ha komoly gond van. „Olyan ez, mint a hallucináció: ha tudom, hogy nem valós dolgot látok vagy hallok, hanem a képzeletem szüleményét, akkor az a gyógyulás első jele és feltétele. Ha látom, hogy túlreagálok dolgokat, akkor ez már a változásra való nyitottságot is jelenti. Csodák nincsenek, itt is az önismerettel kezdődik minden” – foglalja össze a pszichológus. A hisztiből lett királyság persze csak addig maradhat fenn, amíg lesz olyan ember a hisztis nő vagy férfi körül, aki hagyja magát ilyen módon manipulálni. **mc**