



# LÁSS ENGEM

Bethlendi Borbála

Metropolitan Egyetem

Budapest, 2024



„Amint elkezdtem, nem tudtam leállni.”

Az önbántalmazás világa kegyetlenül őszinte.  
Nem egyszerűen a fájdalom kereséséről szól.







Ez egy kiáltás – egy segélykérés, hogy valaki vegye észre, hogy az illető küzd, de nem tud egyedül megbirkózni a belső harcaival.





A vagdosás függősséggé vált, mert gyorsabb levezetni vele a feszültséget.



**Minden vágás ugyanazt jelentette:  
azt a pillanatot, amikor eldöntöttem,**

**hogy  
nincs  
jobb  
megoldás...**





„Apámra ütöttem mindenben. Én megértem őt, és ő is engem, úgy mint senki más. Tőle örököltem minden jót, de sajnós minden rosszat is. De együtt épülünk ha ő jobban van, akkor én is.”







„Az első tetoválásom egy teknős volt, ami közös anyukámmal. Ezt sosem bántottam, mert olyan lett volna, mintha őt bántanám.”



A család, a barátok eleinte támogatják a függőt, próbálnak a saját eszközeikkel segíteni. Keresik, hogyan érthetik meg, mi zajlik a másikban. Olyan is van, aki rögtön elutasítóvá válik. Ki gyorsabban, ki lassabban eltűnik ideiglenesen, olykor pedig teljesen az önbántalmazó életéből.

A legközelebbi családtagok (anya, apa) többségénél megállapítható, hogy szenvedélybeteg, ami akár súlyosbodhat, függőséget okoz, és önbántalmazáshoz vezet.

Ezen a ponton "megnyugvást" is jelenthet az egyénnek, hogy van közös pontja, közös fájdalma, szenvedése a család valamely tagjával,"szinte megértésre lel".

Múlékony, illúzióba kergető állapot, mely segíthet ideiglenesen, ám az érzelmi függés még mélyebbre is taszíthatja a függőket.

Ebben a hullámzó folyamatban a családnak, a megmaradt barátoknak, új ismerősöknek is fel kell dolgoznia a történeteket. Meg kell tanulniuk, hogyan segíthetnek, vagy egyáltalán van-e rá mód.

„M megbocsátottam magamnak! Az életem mellett  
döntöttem, akárhányszor is estem vissza és  
akármennyire is nehéz most is a kivezető út.”



i forgive  
me



Az önbántalmazó emberek a megbocsátás egyensúlyi állapotában kreatív, művészeti tevékenységek felé fordulnak. Gyakran alkalmaznak művészet-terápiát, akár saját indítatásból

Önkifejező eszköz, amely békét, örömet jelent számukra, ahol úgy mutathatnak meg bármit önmagukból, hogy azt nem fájdalomkeltéssel fejezik ki.







„Akármennyi időt is töltöttem terápiákon,  
kezeléseken vagy épp a kórházban, amikor kijöttem,  
a függőségeim velem maradtak.”

„Olyankor, elszabadult a pokol: a drog, az alkohol  
és a vagdosás mindig visszatértek.”



„A másik csúnya oldala az önbántalmazásnak, hogy sosem elég.

A fejemben hangosan szidtam magam:

NEM VAGY BÁTOR, MÉLYEBBRE KELL!  
MÁSOKNAK SIKERÜLT, AKKOR NEKED  
MIÉRT NEM MEGY?

NEM VAGY BÁTOR, MÉLYEBBRE  
KELL! MÁSOKNAK SIKERÜLT, AKKOR  
NEKED MIÉRT NEM MEGY? NEM VAGY  
BÁTOR, MÉLYEBBRE KELL! MÁSOKNAK  
SIKERÜLT, AKKOR NEKED

NEM VAGY BÁTOR, MÉLYEBBRE KELL!  
MÁSOKNAK SIKERÜLT, AKKOR NEKED  
MIÉRT NEM MEGY? MIÉRT NEM MEGY?  
NEM VAGY BÁTOR, MÉLYEBBRE KELL! MÁ-  
SOKNAK SIKERÜLT, AKKOR NEKED MIÉRT  
NEM MEGY?

**NEM VAGY ELÉG BÁTOR,  
MÉLYEBBRE KELL! MÁSOK-  
NAK SIKERÜLT MÉLYEBBRE,  
AKKOR NEKED MIÉRT NEM  
MEGY?**

Sokszor hasonlítottam a saját hegeim  
máséhoz, mert kevésnek gondoltam a  
sajátjaimat és ez a gondolat felébresztett



testen és lelken egyaránt  
örökre nyomot hagy







„Tudom, hogy függő vagyok és az is  
maradok egész életemben.

***Rajtam múlik,  
meddig maradok tiszta!***

Tarthat egyetlen pillanatig, vagy akár  
egy egész életen át.”

