



EVÉSZAVAROK GYEREKKORBAN

# Kérsz egy katonát?

Az ember alapvetően szeret enni, jó érzések kapcsolódnak hozzá már a kezdetektől. A szoptatott csecsemők a boldogság és a megnyugvás érzéseit mutatják evés közben. Később az első igazi falatok ízkavalkádjában, az első csepp citromlében, az első falat zöldségpürében is ott van az öröm, a kaland, az egyedül eszem élménye. Mégis vannak gyerekek, akik undorodva fordulnak el, ha megkérdezzük, kérnek-e még egy katonát.

**A**mikor a gyermek rendszeresen elutasítja az ételt, a szülő számára a helyzet aggasztóvá válik, majd pedig kifejezetten veszélyessé, hiszen olykor kórházi infúziós kezelés is szükségessé válhat. Melyik szülő ne aggódna ilyenkor! A gyerek egyre vékonyabb lesz, egyre elesettebb, a szülő meg csak próbálkozik, játékokat vet be, katonákat készít, mosolygós szendvicseket fabrikál, könyörög, kiabál, üzletet köt, egyre kevesebb sikerrel. De vajon ho-

gyan lehetséges az, hogy a kicsi egyszer csak nem akar enni? Hogy történik, hogy az örömből kényszer, tortúra válik?

Laura csak virslit volt hajlandó enni, azt is csak este, és csak úgy, ha az anyja a virslit egyforma karikákra vágta. A kislány ötéves volt ekkor, kifejezetten okos, szófogadó gyermek, a szülei szeme fénye. Már csak azért is, mert a hatodik lombikbeavatkozáskor fogant meg, az utolsó pillanatban, amikor az édesanyja már közeledett a negyvenhez. Testvére

nem születhetett, az édesanyja figyelme csak rá irányult, és figyelt is minden rezdülésére. Laura szépen evett, amíg véget nem ért a szoptatás. De ekkor valami megváltozott az étkekhez fűződő viszonyában, mert a pürét kiköpte, nyámmogott rajtuk, játszott velük, az evés pedig egyre inkább valami show-műsorhoz kezdett hasonlítani. Mind több lett a játék, és egyre kevesebb az étel. Laura anyja egyre nagyobb szorongással várta az etetések idejét. Mire óvodás lett, már egy





Horváth Magdolna  
család- és  
párterapeuta

lenni, elfogadhatatlan, ha a szüleit kiküldi a szobából, és ha valamit egyedül szeretne megcsinálni. A gyerekeknek ebben a helyzetben gyakran egyetlen lehetőségük marad arra, hogy kifejezzék a saját akarataikat, mégpedig az, ha elutasítják az ételt. A kisebbek még nem tudják ezt megfogalmazni, de járt nálunk olyan anorexiás kamaszlány, aki elmesélte, hogy úgy érezi, otthon semmit sem tud befolyásolni, kontrollálni önmagával kapcsolatban, bármi bármikor megtörténhet, erre egyetlen módja van, ha nem eszik. A legkisebbek fizikálisan egyre rosszabb állapotba kerülhetnek, mégis, bármennyire nehéz ezt kimondani, a család minden egyes tagjának ebből a helyzetből pszichés haszna származik. A tünet, ami itt az étel elutasítása, elfed valami olyasmit, amivel sokkal nehezebb volna szembesülni, mint a válogatással vagy az étel elutasításával. Ilyenkor ugyanis a szülők mondhatják, hogy van problémánk, de azt is, hogy mi nem tehetünk róla, hiszen a gyerek az, aki beteg. A valóságban azonban az történik, hogy a szülők valamilyen megoldhatatlan vagy megoldhatatlannak tűnő konfliktust nem képesek kezelni, az kimondhatatlanná válik, és a kettőjük közötti feszültség a gyerek problémái kapcsán „sül ki”, anélkül, hogy a valódi konfliktusról egyáltalán beszélni tudnának.

### A TÜNET MÖGÖTT

Anikó és a férje a házasságkötésük után a férj szüleinek házába költözött, albertre ugyanis nem telt. A kisfiuk már öt éves, de „borzalmasan” eszik, különösképp a nagymama szerint. Máté ugyanis nagyon kevésféle ételt eszik meg, csak a natúr rizst vagy tésztát, a zöldségeket szinte egyáltalán nem, legfeljebb a levesben hajlandó elfogyasztani, a hústól pedig öklendezik. Nem hajlandó semmilyen új ízt kipróbálni, és anélkül mondja az ennielőre, hogy fúj, hogy megkóstolná. A nagyi szerint a fiatalok teljesen elkényeztetik a gyereket, különösképp persze a menyé, aki nem neveli, mindent ráhagy az unokájára, és a gyerek ezzel manipulálja őket. A fiára is rászól, hogy miért nem áll a sarkára. A fia azonban csak hallgat, igyekszik észrevétlen maradni.

– Az evészavarok kialakulásában több dolog játszhat szerepet, vannak

hajlamosító tényezők, egyéni személyiségvonások, családi működési sajátosságok – magyarázza Horváth Magdolna. – Kiválthatja valamilyen stresszhelyzet, akár iskolaváltás vagy a kistestvér születése is, de legtöbbször a család működési zavarai állnak a betegség kialakulásának és fennmaradásának a hátterében, méghozzá olyasféle, amit a család nyíltan nem képes felvállalni. Ha a házaspárnál válásközeli helyzet alakul ki, sokszor nem tudnak erről beszélni még egymás között sem. A tünet,

ami az ételek elutasítása, alkalmat ad a szülőknek arra, hogy ezzel a nehéz helyzettel ne kelljen szembesülniük. A gyerek egyéjszinti a szülői erőket, mert támogatni kell őt, és ebben a támogatásban még össze tudnak kapcsolódni. Ilyenformán a tünet fenntartása a gyerek érdekévé is válik, hiszen ha felszínre kerül a probléma, akkor az a család szétszakadásához vezethet. Nagyon sok hasonló működést mutat-

nak azok a családok, ahol étkezési zavaros gyerek van. Ilyen jellegzetesség, hogy a generációk közötti határok összeszemosódtak, mindenki beleszól mindenbe, mindenki tud mindent a másiktól, és meg is van erről a véleménye. A család – látszólag – a legfontosabb, de ennek az az ára, hogy a gyerek önálló törekvéseit leépítik. Ha a külvilágban sikertelenséget él át, akkor azt erősítik benne, hogy a világ veszélyes hely, és hogy nekik még inkább össze kell tartaniuk. Az ilyen családokban nincsenek viták sem, nem azért, mert nincsenek konfliktusok, sokkal inkább azért, mert nem lehet róluk beszélni. Sokszor döntések sincsenek, mert senki sem vállalja fel a döntéshozó szerepét, a betegség, az evészavar dönt helyettük. Mindez akár odáig is fokozódhat, hogy a gyerek életveszélyes helyzetbe sodródik, és ilyenkor mindennél fontosabb, hogy legyen olyan szakértő, aki érti, hogy ez a tünet a család tünete, és nem a gyereké. A családterápiás beavatkozások hatékony módszert kínálnak az evészavar megszüntetésére. Ha a terápia hatására a szülőpár képessé válik arra, hogy a konfliktusaikat felvállalják, és megoldják, akkor a gyerek kiszabadulhat ebből a helyzetből, és nem kell többé szelepfunkciót betöltenie.

Rist Lilla

**A család – látszólag – a legfontosabb, de ennek az az ára, hogy a gyerek önálló törekvéseit leépítik.**

egész rituálé zajlott az evés körül, Laura csak úgy evett, ha ott volt az anyja, ha a kedvenc tányérjába kapta az ételt, és ha a kedvenc kanalával ehette, ha nem zavarta meg közben senki, és persze akkor is kizárólag virslit. Az óvó nénik nem teljesítették a feltételeket, így a gyerek nem evett napközben semmit. Laurát egy idő után haza kellett vinni délben, ezért az anya nem mehetett el dolgozni, hiszen sokkal fontosabb volt, hogy a lánya egyen. A család egészének az élete az evés körül kezdett el fogorni. Holott az orvosi vizsgálatok szerint Laura egészséges volt, semmi nem indokolta fizikálisan az étel elutasítását.

### MÁSRÓL VAN SZÓ

– A gyerek minél kisebb, annál inkább átveszi az anyja és a gondozói érzéseit, hiszen az énhatárai még nem alakultak ki. Ha az anya szorong, vagy rossz érzései vannak az evéssel kapcsolatban, akkor ezt ő is érzékelni fogja – magyarázza Horváth Magdolna család- és párterapeuta. – Nagyon hamar ráérezhet arra, hogy ezzel a témával figyelmet szerezhet magának, mindenki körülötte sürgölődik, az ő kedvét keresi. A szülők folyton erről beszélnek, az evés témája így óriási jelentőségűvé duzzad. Az ilyen családokban gyakori, hogy a szülők a gyerekek minden mozdulatára figyelnek, aggódnak, ha a gyerek a barátaival szeretne