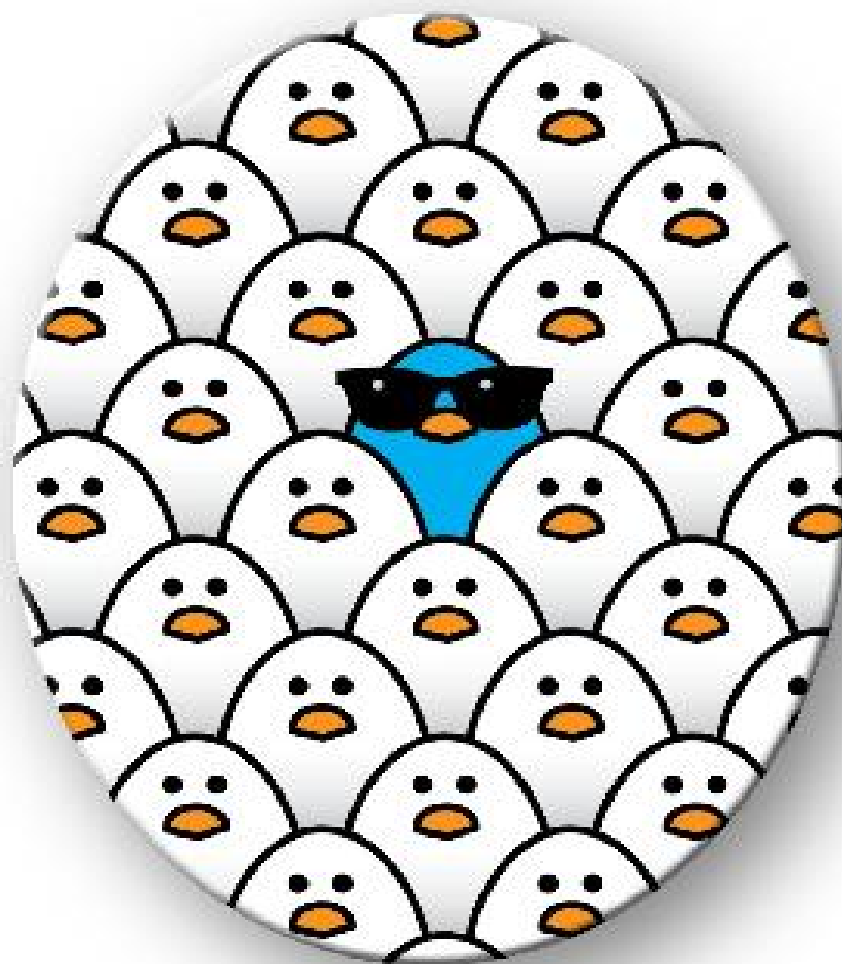


ALMÁSI KITTI

KI VAGY TE?



ELVÁRÁSOK SZORÍTÁSÁBAN
MEGFELELÉS VAGY ÖNAZONOSSÁG?



Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ

A megfelelés, mint a túlélés záloga

Tudatos és tudattalan elvárások

Szülői gátló parancsok

1. Ne létezz!
2. Ne gondolkozz!
3. Ne légy önmagad!
4. Ne légy fontos!
5. Ne légy gyerek!
6. Ne nőj fel!
7. Ne légy sikeres!
8. Ne légy egészséges!
9. Ne légy közel!
10. Ne érezz!
11. Ne mozdulj!
12. Ne tartozz sehova!

Szülői parancsok

1. Légy tökéletes!
 2. Tégy erőfeszítést!
 3. Szerezz örömet másoknak!
- Légy erős / Bírd ki!
5. Siess!

A kinőtt cipő

Szülői engedélyek

A szülői engedélyek a szülői parancsokkal szemben:

A szülői engedélyek a szülői tilalmakkal szemben:

Társkeresés – Mit kell tennünk, hogy kelljünk?

Szerepek és álarcok

Az első randi

Sietség

Összehasonlítgatás, arrogancia, félelmek

Pénz

Párhuzamos viszonyok

Aláadott elvárások

Ami fontos – és ami nem
Előre megálmodott főszerep: az Igazi
A párkapcsolati elvárások szintjei
1. Tudatos, nyílt elvárások
2. Tudatos, de rejtett elvárások
3. Nem tudatos, rejtett elvárások
Egyoldalú elvárások a párkapcsolatban
A társ, mint az önbecsülés forrása
A külvilág elvárásai
Teljesítménykényszer a szexben
Pornó
Megtáncolt orgazmusok
Az elfelejtett tapintat
„Me too”
Rejtett életünk
Érzelmileg éretlen társadalom
Felelősségvárás
Nevelési szakértők univerzuma
Dolgozz 0–24-ben – lehetőleg ingyen!
Legyél már túl rajta!
Álld az ütéseket!
Szabadulás a ketrecből
Belénk vésett korlátok
Vissza a testünkbe
A szülői béklyó
Nemet mondani
Elveszve egy méltatlan kapcsolatban

Almási Kitti

Ki vagy Te?

Elvárások szorításában
Megfelelés vagy önazonosság?

Ki vagy Te?

Copyright © Almási Kitti, 2020

Szerkesztette: Gutman Bea

Borítóterv: Szabó György

Minden jog fenntartva!

ISBN 9786155932526

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter

www.kulcslyukkiado.hu

Köszönjük a vásárlást a szerző és a kiadó, valamint a terjesztő nevében is. Vásárlásával támogatta, hogy Magyarországon az elektronikus könyvkiadás fejlődni tudjon, a digitális kereskedelemben kapható könyvek választéka egyre szélesebb legyen. Köszönjük, és reméljük webáruházunkban hamarosan viszontlátjuk.

ELŐSZÓ

Ennek a könyvnek az ötlete néhány évvel ezelőtt fogant meg bennem, amikor egy önismereti csoportomon valaki panaszkodni kezdett, hogy szinte szétszakad, annyi felé kellene megfelelnie, és egymásnak ellentmondó dolgokat vár el tőle a párja, főnöke, anyósa, szülei, gyerekei. A felvetése beszippantott mindenkit, a résztvevők egymás szavába vágva kezdték mesélni, hogy nekik mi mindent kellene teljesíteniük és milyennek kellene lenniük – mások szerint. Az indulati töltést az adta, hogy a legtöbben úgy érezték, ezeknek az elvárásoknak képtelenek megfelelni, és hogy ők egészen másképp szeretnének élni, mint amit számukra a környezetük kijelölt. Többüket az a kérdés is foglalkoztatta, hogy vajon egyáltalán látja-e és szereti-e őket egy-egy hozzájuk közel álló ember, ha azt kívánja tőlük, hogy másmilyenek legyenek, mint ami valójában belőlük fakadna. És volt, aki azt is kimondta: ő igazából nem is tudja, ki lenne, ha önmaga lehetne. Tudja, hogy milyennek kellene lennie az anyja szerint, az exé szerint, az aktuális szépségideál szerint – de hogy valójában milyen, arról fogalma sincs, és szerinte erre még soha nem is volt kíváncsi vele kapcsolatban senki.

Azon kaptam magam, hogy foglalkoztatni kezd a téma, már csak azért is, mert az elmúlt időszakban magam is azt tapasztaltam, hogy a környezetünk (a mikrokozegünktől kezdve a médián és az internet közösségén át egészen a politikáig) fokozódó mértékben igyekszik beleszólni minden lélegzetvételünkbe, és aztán „túlságosan” vagy éppen „nem eléggé” valamilyennek minősíteni minket. Az emberek intoleránsan, követelőzve kérik számon egymáson, hogy miért olyanok, amilyenek, miért épp azt mondják, teszik, hiszik, amit, és miért nem valami mást. Tömegek vannak meggyőződve arról, hogy ők tudják jobban, másoknak hogyan kellene élniük és gondolkodniuk, és akit csak lehet, igyekeznek is az általuk kívánt irányba taszigálni. Ettől pedig sokan nagyon rosszul érzik magukat a családjukban, a párkapcsolatukban, a munkahelyükön, a társadalomban – és a virtuális világban is, ahol, mint egy hajdani faluban az öregasszonyok, ismerősök és idegenek kommentálják, minősítgetik egymás minden lépését. Mintha az lenne a feladatunk az életben, hogy mindenki igényeit kiszolgáljuk, tekintet nélkül arra, hogy belőlünk mi fakad vagy nekünk mi esne jól.

De az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy nemcsak mások elvárásaitól szenvedünk, hanem a sajátjainktól is. Gyakran mi vagyunk önmagunk legkíméletlenebb kritikusai és zsarnokai, mi követelünk magunktól olyasmit, amit talán senki más nem vár el tőlünk.

És bár erre gyakran szinte egyáltalán nincs tudatos rálátásunk, másokkal szemben mi magunk is túlzó, akár irreális elvárásokat támaszthatunk, míg a saját részünkről és felelősségünkről sokszor nagyvonalúan megfeledkezünk. A praxisomban és az önismereti csoportokban is gyakran látom, hogy amikor valaki például egy családtagjára vagy munkatársára panaszkodik, az a kérdés esetleg még csak fel sem merül benne, hogy neki magának vajon milyen szerepe lehetett a kialakult konfliktusban. Sajátos helyzet, hogy miközben ma óriási divatja van a pszichológiának, az önismeretnek, tombol a hibáztatás, az ujjal mutogatás kultúrája, és sokan még a felcsipegetett lélektani tudást is arra használják, hogy másokat „diagnosztizálva” tolják el a felelősséget önmaguktól.

Ezzel a könyvvel arra szeretnék hívni, hogy gondold végig tudatosan, milyen külső és belső elvárások alapján éled az életed. A címe akár az is lehetne, hogy „Milyenné váltál azért, hogy elfogadjanak, ahelyett, amilyen valójában vagy?”. Ez persze rendkívül hosszú, nehezen megjegyezhető és borzalmas cím lenne, de tartalmilag pontosan leírja azt, amivel a következő oldalakon foglalkozom majd.

Nem ígérek könnyű kalandot. Popper Péter hajdan mindig megkérdezte az önismereti csoportokba készülőktől: fel vannak-e készülve arra, hogy kényelmetlen, fájdalmas dolgok is kiderülhetnek róluk, vagy csak gyönyörűségeket szeretnének megtudni magukról? Utóbbi esetben nem érdemes önismereti munkába fogni, mert csak a saját magunkkal kapcsolatos illúziókat hizlaljuk kövérre. Hiszen mi akadályozza meg az embert abban, hogy jól ismerje önmagát? Nyilvánvalóan az, hogy bizonyos dolgokat különböző okok miatt nem akar vagy nem mer látni. Például azért, mert kellemetlen vagy fájdalmas lenne ezekkel szembesülnie, esetleg mert olyan változtatásokra készítenék, amelyektől fél.

Az önismereti munka azt jelenti, hogy az ember – az érzelmi teherbíró képességével arányosan – fokozatosan egyre több mindennel mer szembenézni abból, amit letagad vagy megszépít önmagával kapcsolatban. Ez egy nehéz, de felettébb hasznos folyamat, mert minél reálisabban látjuk a saját indítékainkat, annál kevésbé sodródunk bele olyan automatizmusokba, amelyekben ugyanazok a fájdalmas minták

ismétlődnek. Vagyis megnő a belső szabadságunk – és ennek eredményeként gyakran a külső is, mert jobb döntéseket hozhatunk az életünkről és a kapcsolatainkról.

Arra biztatlak, hogy merd magadnak feltenni a kérdést: hogyan lettél olyan, amilyen most vagy? Milyen hatások formáltak éppen ilyenné? Mennyire kellett eltávolodnod önmagadtól, hogy gyerekként a szüleid elfogadjanak téged és elégedettek legyenek veled? Hogy az iskolában megfelelj? Hogy be tudj illeszkedni a kortársaid közé? Hogy felnőttként összejöhess egy partnerrel? Hogy meg tudd tartani a párkapcsolatodat? Hogy munkát kapj? Hogy karriert csinálj? Hogy befogadjanak egy társaságba? Hogy elérj valamilyen fontos célt?

Mit kellett megtenned és miről kellett lemondanod, hogy az lehess, aki ma vagy? Milyen kompromisszumokat kötöttél, hogy mások számára elfogadhatóvá, szerethetővé válj? Visszatekintve mennyire érte meg az áldozat? Hozott-e akkora nyereséget, mint amennyibe került? Tudod-e még (tudtad-e valaha), mi fakad valójában belőled, és mi az, amit csak azért teszel, mert mások elvárják tőled?

Milyen álarcokat viselsz? Mennyire vagy kiszolgáltatott mások véleményének? Melyek azok a területek, ahol a legkevésbé lehetsz önmagad? Melyek a számodra legkevésbé elfogadható részeid? Kik azok a személyek, akik előtt le kell nyelned a valódi érzéseidet, szerepet kell játszani, hogy megfelelj nekik?

Milyennek kell lenned, hogy úgy érezd, mások elfogadják téged? Kedvesnek, szorgalmasnak, alázatosnak, sikeresnek, gazdagnak, szépnek?

Tudom, ezek kemény kérdések. Maga a szembenézés is fájdalmas lehet, ráadásul minél inkább megkövetelték tőlünk gyerekkorunkban, hogy azt érezzük, gondoljuk és tegyük, amit elvárnak tőlünk, annál nehezebb az önreflexió, hiszen nincs benne rutinunk. Sőt, gyakran egyenesen szülői tilalom alatt áll, hogy kritikusan gondolkodjunk, és megkérdőjelezzük a családi hiedelemrendszert. Ezért könnyen lehet, hogy ezekre a kérdésekre először felszínes sablonválaszokat fogunk adni. Olyasmiket, amik gyorsan jönnek a nyelvünkre és jól hangzanak. Valószínűleg azokat a szerepeinket soroljuk majd, amelyeket éppen az elvárások mentén alakítottunk ki. Ahogy azonban előrehaladunk az önismereti folyamatban, egyre inkább képesek leszünk megérezni és felvállalni, kik vagyunk (lennénk) akkor, amikor éppen nem mások igényeit szolgáljuk ki. Ehhez persze óhatatlanul szükségünk lesz némi nyitottságra és bátorságra, hogy meg merjünk

kérdőjelezni akár olyasmit is, amit eddig evidenciának hittünk, és amihez azért ragaszkodtunk, mert azt hittük, hogy csak így lehetünk jól.

Mielőtt belevágnánk, fontosnak tartom tisztázni, hogy ezzel a könyvvel nem egy újabb elváráscsomagot szeretnék a nyakadba akasztani. Nem az a cél, hogy ha eddig mások mondták meg neked, mit gondoldj és tegyél, akkor most én mondjam meg. Éppen ellenkezőleg: azt szeretném, ha minél inkább a saját belső hangodra tudnál támaszkodni – a könyv használatában is. Ha bárhol túlságosan fájdalmasnak találod az olvasottakat, tedd félre a szöveget, és térj vissza rá később. Ha úgy érzed, hogy valami még túlságosan korai a számodra, higgy magadnak, és ne erőltess. Annyit fogadj be, amennyit aktuálisan be tudsz fogadni. Ez nem verseny, a magad tempójában juthatsz a legmesszebb, ha túlságosan sietsz, csak sérüléseket szerzel.

Dr. Almási Kitti

A megfelelés, mint a túlélés záloga

Ahogy világra jövünk, a szüleink és a körülöttünk élő más fontos felnőttek úgyszólván az első pillanattól elkezdnek minket tanítani arra, hogy mit is várnak el tőlünk. Kifejezik, mivel okozunk nekik örömet, és ezzel szemben mi az, ami elszomorítja, aggasztja, feldühíti, fárasztja, untatja őket. Mindezt életünk legkorábbi időszakában elsősorban nem is a szavaikkal közvetítik felénk, hanem a gesztusaikkal és érzelmi reakcióikkal, sőt, a bennük futó képzetáramlásokkal is. Gyerekként ugyanis csodálatos módon akkor is érzékeljük a szüleink valódi kívánságát és szándékát, ha nyíltan nem is utalnak ezekre, mert rendkívül érzékenyen hangolódunk rá a belső világukra. Aztán persze, ahogy idősebbek leszünk, egyre nagyobb szerep jut a kimondott szavaknak is.

Bizonyos megnyilvánulásainkért tehát (jó esetben) elfogadást, elismerést, jutalmakat kaphatunk tőlük, más dolgok miatt azonban elutasítás és büntetés jár.

Mindennek felmérhetetlenül nagy súlya van számunkra, hiszen gyerekként a szüleink, a családuink világa a mi teljes valóságunk, amelyen nemigen látunk túl. Azt tekintjük érvényesnek, amit ők mondanak és mutatnak nekünk, hiszen fogalmunk sem lehet arról, hogy van más is a földön. (De ha később már sejtenénk is: nekünk abban az összefüggésrendszerben kell boldogulnunk, amelybe beleszülettünk.)

Életünk kezdetén ráadásul tökéletesen kiszolgáltatottak vagyunk, hiszen kisgyerekként a fizikai és az érzelmi túlélésünk is teljes egészében a szüleinken múlik. Ők adják – vagy nem adják – nekünk a táplálékot, a gondoskodást, a figyelmet, a biztonságot, a szeretetet. Minden rajtuk keresztül érkezik, amire szükségünk van. Nem meglepő hát, hogy nem tudatosan arra a következtetésre jutunk: elemi érdekünk, hogy amennyire csak tőlünk telik, úgy viselkedjünk, hogy ezeket a dolgokat képesek és készek legyenek megadni nekünk.

Mivel a szülői személyiségek és elvárások sokfélék, családonként eltérő, hogy ezért mit kell tenni. Az egyik anyuka ilyennek akarja a gyermekét, a másik olyannak, és akkor még nem is szóltunk arról, hogy esetleg az apukának, a nagyszülőknek és a gyerekkor későbbi szakaszaiban megjelenő fontos felnőtteknek – például az óvónőnek, a tanárnak, az edzőnek – egészen másféle (de esetleg nagyon határozott) elképzelései vannak. Ez

esetben már korán meg kell tanulnunk lavírozni is, hogy valamelyest mindenkinek meg tudjunk felelni.

Persze vannak kedvező közegben felnövő gyerekek, akiknek viszonylag keveset kell dolgozniuk azért, hogy elfogadást nyerjenek, és elég sok őszintén belőlük fakadó gesztust engedhetnek meg maguknak. Az ő spontán reakcióikat a környezetük többnyire megerősíti (kedvességgel, odafigyeléssel, törődéssel, gondoskodással), így ezek a jóváhagyott érzelmek és viselkedések beépülhetnek a gyerek repertoárjába. Mások azonban nem ilyen szerencsések. Az ő őszinte önkifejezésüket a szülő gyakran bünteti (például elfordulással, távolságtartással, kiabálással, agresszióval), ezért nekik hamar meg kell tanulniuk, hogy ha jót akarnak maguknak, ne azt mutassák és tegyék, ami belőlük fakadna, hanem valami mást. Így aztán egy darabig próba-szerencse alapon kísérleteznek, majd a szülői visszajelzések alapján kialakítanak egy úgynevezett álszemélyiséget vagy szerep-ént. Ez azt jelenti, hogy megtanulják eljátszani azt, amire a szülőktől következetesen pozitív reakciókat kapnak – vagy amivel legalább többé-kevésbé elkerülhetik a negatívakat. Ezzel az álszemélyiséggel aztán idővel teljesen azonosulnak, mindinkább el is felejtve, hogy kik is lennének, mit is tennének, gondolnának, éreznének valójában... ha szabad lenne nekik. A felvállalt szerep rajtuk marad, mint egy második bőr, amelyet általában felnőttkorukban is tovább viselnek. Mivel gyerekként ez a stratégia vált be nekik, az érzelmi logika azt diktálja, hogy számukra ez az érvényesülés útja – nem szabad változtatni, mert mások csak akkor fogadják el őket, ha ilyenek.

Szerepet játszani azonban mindig sokkal megterhelőbb, mint autentikus reakciókat adni. A lelkünk mélyén ugyanis akkor is *tudjuk*, hogy a szerep nem mi vagyunk, ha időközben látszólag már teljesen összeolvadtunk vele. A mindennapjainkhoz ilyenkor egy állandó küszöb alatti félelem kapcsolódik, hogy valahogy kiderülhet a turpisság, és akkor ismét elutasítanak. Mindeközben egy sor valódi szükségletünkről és vágyunkról le kell mondanunk, ha ezek nem passzolnak a szerephez. Ráadásul így az intimitástól is el vagyunk zárva, hiszen egy másik ember valódi énje csak a mi valódi énhöz kapcsolódhat: önmagukat egymás előtt is rejtegető és álcázó partnerek között nem jöhet létre mély és bensőséges kapcsolat. Ha azonban fel sem ismerjük, meg sem tudjuk fogalmazni a saját érzéseinket, szükségleteinket és vágyainkat, mert ezek olyan mélyre el vannak ásva

bennünk, akkor nincs esélyünk arra, hogy igazán közel tudjunk kerülni valakihez.

Ezen a ponton óhatatlanul felmerül a kérdés: ha ez később ilyen sok nehézséget okoz, miért kényszeríti egy szülő a gyereket arra, hogy a valódi énjét megtagadva szerepeket játsszon? Ennyire gonosz lenne? Ennyire nem akar jót a saját gyerekének? Általában nem erről van szó. Sokkal inkább a felnőttek saját fájdalmas tapasztalataiból, sérüléseiből, hiányaiból, érzelmi éretlenségéből fakad, hogy nem tudják a gyerek autentikus reakcióit elfogadni, és nem tudnak azokra megfelelően válaszolni. Személyes korlátaikból adódóan nem azt tűzik ki elsődleges célként, hogy a gyerek saját egyszeri, megismételhetetlen individualitását fedezzék fel és segítsenek kibontakoztatni, hanem *valamilyenné akarják őt formálni*, még rosszabb esetben *valamire akarják használni*. Van, hogy ez megfogalmazott törekvés is a részükről („az én gyerekem márpedig...”), többnyire azonban nincsenek is igazán tudatában annak, hogy mit tesznek, mert a valódi indítékaikat önmaguk előtt is különböző fedősztorikkal leplezik.

Mindez azért tragikus, mert egy embert ugyan rá lehet szorítani arra, hogy (akár egy életen át) másnak mutassa magát, mint amilyen valójában, de nem lehet csakugyan mássá tenni. Ranschburg Jenő tanár úr hozott erre egy nagyszerű példát az egyik előadásában. Ha van egy hamis ciprusom, és azt megfelelő gondoskodással és szeretettel nevelem, ügyelek rá, hogy hozzájuthasson a szükséges mennyiségű vízhez, tápanyaghoz és napfényhez, megszabadítom a kártevőktől, akkor gyönyörű növény lesz belőle. Ha nem, akkor nyomorult növény. De mindenképpen hamis ciprus marad – tujává nem válhat, azt semmilyen módon nem tudom elérni. Ranschburg tanár úr meg volt győződve arról – és ezt a meggyőződését magam is osztom –, hogy ez az embergyereknél sincs másképp.

Az ember ugyanis már születésekor sem *tabula rasa*, azaz nem tiszta lap, amelyre tetszés szerint akármit fel lehet írni. Rendelkezik bizonyos genetikai és transzgenerációs örökséggel, az anyaméhben is érték már különböző hatások – és van egy csak őrá jellemző, sajátos individualitása. Azok, akiknek legalább két gyerekük van, pontosan tudják, hogy hiába ugyanazok a szülők, hiába nevelkednek ugyanolyan körülmények között, mégis különböznek az adottságaik, a képességeik, az igényeik, a vágyaik, az érdeklődésük, az érzelmi életük, az ízlésük. Az egyik ilyen, a másik olyan. Még az egypetéjű ikrek is csak első látásra egyformák, ha jobban megismerjük őket, hamar kirajzolódik, melyiküket mi teszi

megismételhetetlenül egyedivé. Hiába élünk közel nyolcmilliárdan ezen a bolygón, nincs két ember, akiknek egyforma lenne az ujjlenyomatuk, hogy a genomjukról már ne is beszéljünk. Amikor tehát *valaki mássá* akarjuk *faragni* a gyerekünket, mint akinek ő született, akkor olyasmibe próbálunk beavatkozni, ami nincs a mi kezünkben. Ezért bizonyosan nem érhetjük el a célunkat – viszont a változtatási kísérleteinkkel sok szenvedést okozhatunk neki. Olyan emberré tesszük, aki nem lehet igazán más, mert arra nincs belső lehetősége, de igazán önmaga sem, mert azt meg nem engedjük meg neki.

Az a szülő, aki nemcsak jót akar, de valóban jót is tesz a gyerekének, abban segíti őt, hogy *saját maga legjobb verziójává* válhasson. Minden egyéb próbálkozás bukásra van ítélve – vagy olyan látszatsikerre, amely mögött a háttérben temérdek színlelés, megalkuvás, meghasonlás és lemondás áll.

Tudatos és tudattalan elvárások

Vannak bizonyos elvárások, amelyeket sok szülő tudatosan és nyíltan fogalmaz meg, esetleg már a gyerek születése előtt. Például, hogy fiút vagy lányt szeretne, nyugodtabb vagy aktívabb gyerekekre vágyik. Sőt, egyesek még ennél is részletesebb elképzelésekről számolnak be. Például, hogy a gyereknek kire kellene hasonlítania a családból – mondjuk, magára a szülőre, a szülőtársra, valamelyik nagyszülőre, esetleg egy példaképre. Vagy mivel kellene majd foglalkoznia – mondjuk, ő vigye tovább egy orvos- vagy ügyvéddinasztiában a stafétabotot, vagy ő vegye át a családi céget, esetleg ő teljesítse be a szülő megghiúsult ambícióit, például ő legyen diplomás, ha az anyjának vagy apjának hajdan nem sikerült. A tudatos elvárások közé ezenkívül különböző értékek is tartozhatnak, amelyeket a gyereknek a szülő kívánsága szerint képviselnie kellene. Például, becsületes legyen – vagy más családokban inkább élelmes. Nyitott, kezdeményező, kockázatvállaló – vagy más családokban inkább óvatos, elővigyázatos.

Reflektálatlan családi mintái és gyógyulatlan érzelmi sérülései nyomán azonban egy sor olyan elvárást is támaszthat a szülő, amelyeket nemcsak a gyereke, de még önmaga előtt sem fogalmaz meg nyíltan. Ezek azonban kimondatlanul is elemi erővel hatnak.

Erről a témáról sokféle gondolati keretben lehetne beszélni – én a tranzakcióanalízis pszichológiai modelljét fogom használni, annak könnyen érthető, nagy magyarázó erejű fogalomrendszere miatt. Nem célom, hogy a berne-i elméletet teljeskörűen ismertessem – egyrészt, mert ennek a könyvnek nem ez áll a fókuszában, másrészt, mert ezt már megtették előttem más szerzők, nagyszerű, magyar nyelven is megjelent művekben, tehát a téma részletes kibontása hozzáférhető. Egy kis szeletét, a Berne és tanítványai által összegyűjtött szülői utasítások, gátló parancsok és engedélyek bemutatását azonban nagyon hasznosnak tartom annak megvilágításához, hogy miként alakítják (és torzítják) személyiségünket életünk legfogékonyabb szakaszában anyánk és apánk kimondott és kimondatlan elvárásai.

Mint már leszögeztük, gyermekkorunk első néhány évében a szüleink voltak élet-halál urai, akik egy mindenható varázsló teljhatalmával adtak nekünk különböző előírásokat, tiltásokat és engedélyeket. Mindezekből az utasítások olyan rendszere állt össze, amelyből kiolvasható volt számunkra, milyennek kell lennünk, hogy a külvilág elfogadjon és értékeljen minket,

hogy biztonságban legyünk és elérhessük a céljainkat – és mit kell elkerülnünk, ha jót akarunk magunknak. Ezeknek a törvényeknek az érvényességét nem volt sem lehetőségünk, sem jogunk felülbírálni. Az életünk törvényeiként fogadtuk el őket.

Törvényalkotó varázslóink azonban nagyon is esendő emberek voltak, akik racionális megfontolásaik mellett sokszor automatikusan ismételték olyan társadalmi hagyományokat, családi mintákat és a saját érzelmi sérüléseikből fakadó megoldási rutinokat, amelyeket tudatosan nem vizsgáltak felül – ezek pedig nem feltétlenül szolgálták a legjobb érdekeinket. Az ismerős alapelvekhez ugyanis gyakran akkor is ragaszkodik a szülő a nevelésben, ha a betartásuk hajdan neki magának is sok szenvedést okozott – egyszerűen azért, mert ezeket tekinti „természetesnek”, magától értetődőnek. Minél kevésbé fejlett egy ember önismerete, a reakciói annál inkább tudattalan csatornákon születnek, általában nem is gondolkozik rajtuk, a program magától lefut. Ha valaki még nem jutott el a vele történtek tudatos felülvizsgálatáig, és olyan helyzetbe kerül, ami emlékezteti egy gyerekkori fájdalmas tapasztalatára (a szülőség pedig tele van ilyen helyzetekkel!), a pszichéje úgy rántja vissza az akár több évtizeddel korábbi élményekhez, mintha egy gumikötél lenne a bokájára kötve. Ebben az esetben pedig a jelenbeli szituációban nem tud érett, józan szülőként mérlegelni, mert beszipantják az egykori gyerek reflektálatlan érzelmei.

A szülő azonban nemcsak azt adja tovább a gyerekeinek elvárások formájában, amit a maga szüleitől tanult meg, hanem azt is, amit korai éveiben saját tapasztalataiból szűrte le. F. Várkonyi Zsuzsa ezeket az intelmeket „figyelmeztető emléktábláknak” nevezi, amelyeknek az a funkciójuk, hogy a gyerekek ne kelljen ugyanazokat a fájdalmas élményeket elszenvednie, mint hajdan a szülőnek. „Figyelmeztetek, ilyen az élet, ehhez tartsd magad!” Az élet azonban sokszor nem olyan – vagy nem csak olyan –, mint amilyennek gyerekként egy-egy tapasztalatunk alapján szubjektíve megéltük. Mivel első éveinkben még nem felnőttlogikával, hanem mágikusan gondolkodunk, és túlságosan kevés tapasztalat áll rendelkezésünkre, a velünk történt eseményekből sokszor szélsőséges következtetéseket vonunk le. Az így bevésődött „igazságok” ezért gyakran tévesek, elavultak vagy csak bizonyos feltételek között érvényesek.

A szülői előírások és tilalmak tehát nagyon esetleges „bölcességek” talaján fogannak meg, és hiába van mögöttük akár a legnagyobb jóakarat, sokszor inkább korlátozzák, gáncsolják a gyereket, mint óvják és gazdagítják őt. (Szomorúan teszem hozzá: van, hogy ráadásul még csak nem is a félresikerült formában megjelenő, de valódi jó szándék áll mögöttük, hanem tudattalan vagy tudatos destruktív késztetések.)

A tranzakcióanalízis öt szülői parancsot (úgynevezett „drivert”) tart számon. Ezek alapvetően aktivitásra, társadalmilag megbecsült, hasznos teljesítményre sarkallnak, és fontos képességeket segítenek kifejleszteni. Csak az a baj, hogy a korai bevésődés eredményeként szinte megszeghetetlen előírásokként, belső kényszerként rögzülnek. Ezért olyan helyzetekben is automatikusan is működésbe lépnek (ráadásul gyakran szélsőséges formában), amikor másféle hozzáállás és viselkedés szolgálna jobban az illető érdekét. Ilyenkor pedig önsorsrontó eredményhez vezetnek.

Az igazán nehéz batyut mégsem az iránymutató szülői parancsok jelentik, hanem a fenyegető tilalmak, amelyek nem valamilyen teljesítményre ösztönöznek, hanem korlátoznak, passzivitásra, bezárkózásra kényszerítenek, ellehetetlenítik az önmegvalósítást és a fejlődést. Ráadásul, míg az utasításokat általában verbális úton kapjuk (tehát ezek nyíltabbak), a tilalmakat ritkán öntik szavakba a szülők, sokkal inkább elutasító metakommunikatív jelzések útján közlik azokat. Ezek közül egyébként sok annyira pusztító tartalmú, hogy kevesen lennének hajlandóak nyíltan kimondani őket – de erre nincs is semmi szükség. A méltatlankodó fintorok, az elégedetlen fejcsóválások és sóhajok, a megvető pillantások, az eltoló mozdulatok kimondhatatlanul mélyen tudnak hatni.

Szülői gátló parancsok

1. Ne létezz!

Minden gátló parancs közül a legszörnyűbb egyértelműen a *ne létezz!* üzenet, amelyet a szülő közvetíthet a figyelem rendszeres megvonásával, elhanyagolással, bántalmazással. A nemkívánt gyerekek alig elviselhető terhe ez, azoké a gyerekeké, akikre a szülő a lelke mélyén sohasem mondott igent. Rájuk a kutatások szerint jellemzőek a kisgyerekkori súlyos betegségek, az öngyilkossági hajlam („jó, ha tényleg nem akarjátok, hogy éljek...”), a kriminális késztetések és a kapcsolati zavarok. Végül is nem könnyű szeretni és becsülni önmagunkat, vagy elhinnünk, hogy mások szeretnek és becsülnek minket, ha azok sem fogadtak el, akiknek a legjobban kellett volna örülniük a létezésünknek...

2. Ne gondolkozz!

Ez is egy életet fenyegető tilalom, mert gyakorlatilag megfosztja az embert attól, hogy megfelelően tájékozódjon a világban. A szülő a gyerek kérdéseire nem ad valódi válaszokat, nem magyarázza el neki az őt érintő történéseket sem, olyan mondatokkal rázza le magáról, mint például, hogy „ezt te úgysem érted”; ehhez te kicsi/hülye vagy”; „ez így van, és kész”; „ne kérdezősködj, csak csináld, amit mondok”. Autoriter stílusú szülők kedvelt tilalma ez, akik nem bírják elviselni, hogy a gyerekük vitatkozzon velük, hogy saját véleménye, önálló akarata legyen. A gondolkodási blokk nyomán a későbbi felnőtt képtelen lesz a tények megfelelő elemzésére, nem tudja helyesen felmérni a döntései következményeit, figyelmen kívül hagyja a nyilvánvaló figyelmeztető jeleket is, ezért rendszeresen önártó módon cselekedhet.

Ilyen volt annak a hölgy kliensemnek az esete is, aki késői gyerekként érkezett a családjába, két jóval idősebb bátyja mellé. Őt szülei és testvérei rendszeresen lehurrogták, ha bármibe szeretett volna beleszólni. Mivel valóban jóval fiatalabb és tapasztalatlanabb volt a többiekénél, szép lassan megtanulta, hogy ő alkalmatlan arra, hogy észszerű döntéseket hozzon, és jobb, ha a nagyobbakra hallgat. Később sem tudott függetlenedni tőlük, élete nagy döntései kapcsán elég volt, hogy az ötleteit „hülyeségnek” tartásák a családtagjai, és máris elbizonytalanodott, azt tette, amit diktáltak

neki. Hibás lépéseinek súlyát rájuk helyezte, és keserűen élte meg, mennyire képtelen az önállóságra, a felelősségvállalásra. „De hát azt mondták, ezt tegyem” – ismételte minden későbbi sorsfordító lépésére visszaemlékezve, figyelmen kívül hagyva azt aényt, hogy már negyvenéves is elmúlt.

3. Ne légy önmagad!

Bizonyos szülői elvárások általában már azelőtt megfogalmazódnak, hogy a gyerek egyáltalán világra jön. Babát váró vagy tervező fiatalokkal beszélgetve gyakran hallhatjuk például, hogy fiút vagy lányt szeretnének – sőt, sokszor a „mindegy, csak egészséges legyen” gyerekekről is kiderül, hogy mindegy, de azért inkább fiúnak (vagy éppen lánynak) kellene lenniük. Azok, akik ellenkező neműnek születnek, mint ami a szülő mély vágya volt, sokszor megkapják a *ne légy önmagad!* gátló parancsot, és egész életükben olyan elvárásoknak igyekeznek megfelelni, amelyek nem az ő nemi alkatukból fakadnak. Ők lesznek a „fiús csajok”, akik elutasítják a tipikusan lányos külsőségeket és viselkedési formákat, helyette focizva, fára mászva, verekedve, műszaki dolgok iránt érdeklődve keresik a papa tetszését. Vagy éppen a „lányos fiúk”, akik különlegesen érzékenyek, figyelmesek, udvariasak, segítőkészek, háziasak, hogy a mama kedvében járjanak.

Gyorsan hozzáteszem: a szülői kívánságoktól függetlenül, alkati adottságoknál fogva is lehet egy lány fiúsabb vagy egy fiú lányosabb, és ez esetben semmi probléma nincs azzal, hogy éppen olyan, amilyen. Ám ha valakinek azért kell a saját nemiségéből természetesen fakadó késztetéseit megtagadnia és felülnia, mert mást várnak tőle, az nagyon nehéz terhet jelent. Pedig rengetegen vannak így. Angol nyelvű cikkekben és fórumokon gyakran lehet találkozni az úgynevezett „gender disappointment” (a megszületett gyerek neme miatti csalódottság) fogalmával – szakemberek igyekeznek segíteni a szülőknek és a szülők egymásnak, hogy a nem kívánt fejleményt valahogy el tudják fogadni. Remélhetőleg ez sok esetben sikerül is, mert ha a szülő át tudja dolgozni magában az eredeti elvárását, és képes megbékélni a helyzettel, akkor ezzel rengeteg fölösleges szenvedéstől kímélheti meg a gyereket. A fiúnak akart lányok és a lánynak akart fiúk ugyanis később a párkapcsolataikban és a szexualitásukban is számos problémával szembesülhetnek, ha nem tudják természetesen és önfeledten megélni a saját nemiségüket.

De az is gyakran előfordul, hogy nem a gyerek nemével van a szülőnek baja, hanem a temperamentumával elégedetlen. Vannak ugyanis, akik viszonylag kis energiakészlettel rendelkező, könnyen kezelhető – a már idézett Ranschburg tanár úr szavaival élve: „használat előtt felrázandó” – gyerekekre vágnak. Úgynevezett jó gyerekekre, akivel nincs túl sok gondjuk. Mások viszont „vagány”, „beleváló”, vagyis aktívabb, mozgékonyabb gyereket szeretnének. A temperamentumjellemzők – köztük az energiakészlet, a testi-szellemi mozgékonyosság, az ingeréhség – azonban a kutatások szerint legalább hetvenöt-nyolcvan százalékban veleszületettek, azaz kevésbé lehet rajtuk változtatni. Ha tehát a világra jött gyerek alkata nem felel meg a szülő várakozásainak, akkor már élete kezdetén azzal kell szembesülnie, hogy valami olyasmit kívánnak tőle, amit legfeljebb saját természetét megerősítve tud (jobban-rosszabbul) nyújtani. Így ő lesz az örökké csalódott szülő örökké büntudattal küzdő, megfelelni képtelen gyereke. Kevés szomorúbb dolog van, mint amikor egy csendes, introvertált kislányt vagy kisfiút folyton azzal gyötörnek, hogy mennyire mulya kis szerencsétlen, és lökdösik a számára kínszenvedést jelentő társas megmérettetések felé – vagy amikor egy aktív, felfedező természetű gyereket rossznak, elviselhetetlennek bélyegeznek, és állandóan megbüntetik.

4. Ne légy fontos!

Ez a rendkívül pusztító tilalom azt üzeni a gyerekeknek, hogy az ő személye nem számít, neki nincs joga kifejezni önmagát és az igényeit. Aki ezt tanulja meg, az a kapcsolataiban felnőttként is félszeg, meghunyászkodó lesz, olyasmit is eltűr, ami szenvedést okoz neki, a saját érdekeit nem képes megvédeni – vagy éppen torz, romboló eszközökkel próbálja felhívni magára a figyelmet.

Ha valaki úgy érzi, hogy hajlamos előbb gondolkodni azon, hogy a másik ember mit vár tőle, mint azon, hogy ő mit érez, és neki mi esne jól, az gyerekként valószínűleg megkapta a „ne légy fontos” tilalmat.

Közéjük tartoznak a nagyon tapintatos emberek, akik társas helyzetekben árgus szemekkel figyelik, nehogy egy perccel is tovább maradjanak, mint ami a másiknak jólesne, nehogy picit is többet meséljenek, mint amit a partner szívesen meghallgatna. Mindig azon igyekeznek, hogy másokat ne zavarjanak a létezésükkel, hiszen ha valaki a saját szüleinek sem volt elég fontos, az nehezen tudja elhinni, hogy mások számára nemcsak terhet,

hanem örömet is jelenthet a személye. Az ilyen emberek nagyon nehezen tudnak valami jót önfeledten, az azonnali viszonzás belső kényszere nélkül elfogadni másoktól, mert úgy érzik, hogy nekik mindig többet kell adniuk ahhoz, hogy megtűrjék őket. Segítséget sem szívesen kérnek, mert lelkük mélyén úgy érzik, hogy csak magukra számíthatnak.

Gyerekként ugyanis hiába mesélték, hogy mi volt velük az óvodában vagy az iskolában, a szülő fel sem nézett, oda sem figyelt, vagy még idegesen fel is csattant, hogy ő erre nem ér rá, fontosabb dolga van. Az ő érzelmeire, kívánságaira, szükségleteire soha nem jutott elég idő, más személyek és feladatok mindig előbbre valóak voltak. A kemény munkával megszerzett kitűnő tanulmányi eredményre vagy sportsikerre közönyös hümmögés volt a válasz, a gyerek fontos versenyén a szülő esetleg meg sem jelent.

Amikor egy gyerek megfeszül, hogy legalább egyszer lássa felcsillanni a szülei szemét, de minden erőfeszítése lepattan róluk, az rettenetesen fájdalmas élmény.

Az ilyen gyerekek felnőve vagy igyekeznek csendben meghúzni magukat, és mások kiszolgálásával megváltani a létezésre való jogukat, vagy éppen ellenkezőleg: öngyógyítási kísérlet gyanánt, a hajdani betöltetlen igények pótlására annyi figyelmet elszípkázni a környezetüktől, amennyit csak bírnak.

Ez nagyon érdekesen megjelenik az önismereti csoportokban is. Szinte mindig van egy-két tag, akik azzal kerülnek középponti helyzetbe, hogy folyton horrorsztorikat mesélnek azokról az igazágtalanságokról, amelyeket rendszeresen elszenvednek. Ezzel felébresztik a többiek együttérzését, akik erős késztetést éreznek arra, hogy nonstop vigasztalják, szeretgessék őket. Aztán vannak, akik mások történeteihöz mindig úgy kapcsolódnak, hogy a többiek végül inkább velük foglalkoznak, nem pedig azzal, akiről eredetileg szó volt. És szinte törvényszerűen vannak olyanok is, akik előbb-utóbb kifakadnak, hogy miért mindig ugyanazokkal az emberekkel megy el az idő.

Mindegyik fenti típus nagy figyelemhiánnyal érkezik a csoportba: az is, aki különböző gyermeki eszközökkel folyton „ellopja a show-t”, és az is, aki kiborul, hogy valaki mindig eléfúradodik. (Utóbbiakról gyakran kiderül, hogy volt a családban valaki, például egy krónikusan beteg, vagy deviáns, vagy éppen különleges tehetségű testvér, aki rendszeresen elszípkázta a szülők figyelmét.)

Hozzá kell tennem: természetesen bármelyik család életében adódhatnak olyan átmeneti időszakok, amelyek nagyfokú alkalmazkodást és sok lemondást követelnek a gyerektől is, és ez teljesen normálisnak tekinthető. Például, ha a szülő megbetegszik vagy balesetet szenved, a gyerek is érzi, hogy ez egy rendkívüli helyzet, amikor a saját ügyeivel kicsit háttérbe kell húzódnia, mert most az a legfontosabb, hogy a szülő talpra tudjon állni, és nem szabad őt még a maga problémáival is gyengítenie. Amennyiben az átmeneti időszak lezárulta után helyreáll a normális rend, és a gyerek újra megkaphatja a neki kijáró figyelmet, ettől még semmi baja nem lesz. Ha azonban egy ilyen helyzet hosszú időn keresztül, akár éveken át fennáll, akkor a gyerek megtanul elfordulni a saját érzéseitől, mert ezekre soha sincs elegendő tér és idő, a másik személy (a szülő vagy éppen a problémákkal küzdő testvér) baja mindig fontosabb. Ez pedig már jó eséllyel torzíthatja az illető érzelmi beállítódását és viselkedését.

5. Ne légy gyerek!

Az érzelmileg éretlen szülők gyerekei által jól ismert tilalom ez. „Ne légy gyerek – mert az én akarok lenni!”

Ilyenkor felborul az egészséges szereposztás, ugyanis a szülő dolga lenne, hogy a gyereke érzelmi terheit segítsen elhordozni, és kényszerhelyzetekben akár a saját igényeiről is lemondjon a kedvéért, nem pedig fordítva. Az érzelmileg éretlen szülő azonban megfélemedezik a saját szerepéről, és a gyerektől várja azt, hogy figyeljen a szükségleteire, hordozza el a terheit és nyugtassa meg. Ennek oka általában az, hogy gyerekként mindezt maga sem kaphatta meg, a hiányokat pedig ott görgeti maga előtt, és nem tud lemondani a reményről, hogy hátha egyszer mégis betöltheti a benne tátongó űrt. Ezt a reményt jó ideig a szüleire vetíti, és esetleg igyekszik időről időre olyasmiket felmutatni nekik – teljesítményeket, sikereket, vagy éppen az önfeláldozás még nagyobb bizonyítékait –, amik talán meggyőzhetik őket arról, hogy igenis megérdemli a gyöngédségüket. Természetesen mindhiába: ha valakiből hiányzik az intimitásra való képesség, arról az ilyen próbálkozások sokadjára is lepattannak. Ezért, amikor az ilyen hiányokkal élő embernek gyereke születik, órá ruházhatja a vágyteljesítő szerepet. Lélektanilag logikus választás, hiszen a kisgyerek, aki önállóan életképtelen lenne, teljes lényével és figyelmével csügg a szülőn, ami felcsillantja a reményt, hogy végre van valaki, akinek tényleg ő a legfontosabb, akinek szüksége van rá,

aki igazán mélyen figyel rá és begyógyítja a sebeit. Mindez teljesen tudattalanul történik, az illető szülőben fel sem merül a gondolat, hogy kihasználná a gyermekét, hanem nagyon pozitív keretbe helyezi az egészet.

„Nekünk barátnői viszonyunk van!”, „Olyan okos, mint egy felnőtt, mindent meg lehet vele beszélni!” mondja büszkén, és valóban sokat is beszélget a gyerekével, a probléma csak az, hogy önmagáról és a saját felnőtt problémáiról.

„Miért, a saját gyerekemnek nem mondhatom el, hogy mi van velem?! Mégis kinek, ha nem neki, aki a legközelebb áll hozzám?!” – hangzik ilyenkor a sértett szülői kérdés. Pedig ezeket a közléseket érdemes alaposan megszűrni, mert bizonyos témák és terhek nem gyerekekre szabottak. A gyerekeknek nem kell ismernie a szülei felnőtt nyugjeinek (például párkapcsolati problémáinak vagy saját szüleitől elszenvedett sérelmeinek) részleteit – és pláne nem kell kis pszichológusként tanácsokat adnia, vagy a felnőtt családtagok konfliktusaiban közvetítőként, békítőként fellépnie. Persze, ha ez az elvárás, akkor magára fogja venni a neki kiosztott feladatokat, de jó, ha tudjuk: ezek a dolgok meghaladják az ő érettségét és lelki teherbíró képességét.

Viszonylag gyakori az is, hogy egy megromlott vagy felbomlott házasságban a gyerek lesz az egyik szülő bizalmasa, akinek szinte partnerszerepbe kell lépnie. Ezért azonban később aránytalanul nagy árat fizethet szegény – nem tudja a saját életét élni, képtelen lesz egészséges párkapcsolatot létesíteni, valaki mellett elköteleződni, mert neki már megvan a „társa”: anyuka vagy apuka.

Mivel a férfiak korábban halnak és gyakrabban hagyják el a családot, mint a nők, többször találkozom egyedülálló anyák mellett szolgálatot teljesítő fiúkkal, és számos esetben volt már alkalmam végignézni, hogy felnőttként milyen sors vár rájuk. Ha végül nem is maradnak a „mamahotelben”, általában akkor is nehezen tudnak önállóvá válni és tartós párkapcsolatot kialakítani. Senki sem elég jó nekik, egyetlen nő mellett sem tudnak lehorgonyozni – vagy éppen a potenciális partnerek menekülnek el, felismerve, hogy ez a férfi nem tudna mellettük teljesen elköteleződni, hiszen őt már egy sokkal erősebb elkötelezettség fűzi az édesanyjához.

De még ha a fiú történetesen párra is lel, akkor is inkább anyukával marad egy csapatban, konfliktusok esetén az ő pártjára áll, hiszen abban nőtt fel, hogy ők ketten csak egymásra számíthatnak. Ilyenkor a partnerek

egy része nemcsak az anyóást utálja meg, de egy idő után esetleg a férfit is, akire nem lehet valódi társként számítani.

6. Ne nőj fel!

Ez bizonyos értelemben az előző gátló parancs ellentéte – az a gyerekséget tiltja le, ez a felnőtté válást. Az a szülő, akinek élete legfontosabb szerepe az anyasága vagy apasága, esetleg nincsenek is más fontos kapcsolatai, és retteg, hogy magára marad, igyekszik ellehetetleníteni, hogy a gyereke önállóan is életképesnek, kompetensnek érezhesse magát. A lehető legtöbb dolgot megcsinálja helyette, és szavakban is gyakran utal rá, hogy a gyerek milyen kis ügyetlen, esetlen, gyenge, törékeny. Egy szöveget nem bír beverni, egy tojást nem tud megfőzni, az első szél elfújja – világos, hogy szüksége van a szülőre! Ha pedig a gyerek mégis lázadna, és megpróbálna önállóvá válni, jön a nyílt zsarolás: „Hát ezt érdemlem tőled? Már nem számítok neked? Tényleg itt tudnál engem hagyni?!”

Sok kliensem számol be arról a mély fájdalomról, hogy egyszerűen képtelen elérni, hogy a szülője elismerje a teljesítményét, és valamiért megdicsérje. Ilyenkor gyakran találunk a háttérben egy olyan motívumot is, amire az illető általában nem is gondolt. A szülő azért nem akarja túlságosan megerősíteni a gyermekét, mert fél, hogy akkor ő feleslegessé válna – egy életképes, stabil felnőtt ember mellett már nem lenne rá szükség. Ezért igyekszik egy tudattalan stratégiával értékteleníteni a gyereke önálló eredményeit, és nem hajlandó semmit pozitívan visszatükrözni, amiből az derül ki, hogy a fia vagy lánya egyedül is jól megállja a helyét a világban.

Nem egy olyan esetet is láttam, amikor két testvér közül az egyik aktív, tevékeny, sikeres, míg a másik sokkal kevésbé állja meg a helyét – és a szülő csak a bukdácsoló, problémákkal küzdő gyereke felé tud elfogadással, szeretettel fordulni, mert ő az, akinek nagyobb szüksége van rá. Talán nem kell külön ecsetelnem, hogy ez mekkora fájdalom a másik gyereknek, aki lehet, hogy egyedül is jól megállja a helyét, de ettől még nagyon vágyna a szülő érzelmi melegségére. Van, hogy ez a sikeresebbik testvér igyekszik anyagilag is támogatni a szülőt, míg a másik inkább viszi tőle a pénzt – és a szülő mégis azt becsüli kevesebbre, aki ad neki, hiszen ez a gyereke azon az áron tud ilyen nagyvonalú lenni, hogy kirepült a fészekből és megerősödött. Tehát megszegte a szülői tilalmat, és ez nem megbocsátható.

(Természetesen hasonló szülői viselkedés hátterében nem csak ez az ok állhat, más esetek például inkább a „ne légy sikeres” gátló parancs mentén értelmezhetők. A legtöbbünk működésében egyébként több különböző tilalom és parancs hatása kombinálódik.)

7. Ne légy sikeres!

Annak, ha egy szülő ilyen gátló parancsot ad, alapvetően két oka lehet. Az egyik különösen szomorú: retteg, hogy a gyereke túlszárnyalja őt. Érzelmi éretlenségénél és narcizmusánál fogva ugyanis nem bírja elviselni, hogy lekörözzék és ellopják tőle a rivaldafényt – pláne házon belül.

Az egyik önismereti csoportomba járt egy kivételesen gyönyörű nő. De tényleg olyan szép, amelyet az ember keveset lát életében. Normál körülmények között a többi nőnek halálosan irigynek kellett volna lennie rá, de senkiből nem váltott ki ilyen érzéseket, mert annyira gyermekinek, törékenynek, elesettnek tűnt, hogy mindenki sajnálta és tutujgatni akarta. A felszínen talán úgy tűnhet, hogy ez egy nyertes-nyertes helyzet: neki nem kellett szembenéznie a női áskálódással, a körülötte lévőknek pedig a saját nehéz érzéseikkel (irigységükkel, féltékenységükkel, az alulmaradástól való félelmükkel). Tuti életstratégia. Valójában azonban ez a sajátos szituáció egy gyermekkori gátló parancson alapuló elakadásból fakadt, és nagy volt az ára. Ennek a gyönyörű lánynak ugyanis a saját női csápjait teljesen vissza kellett húznia, hogy ne irritálja a szintén szép, de már elvirágzóban levő anyját. Gyermekivé, elesetté, „ártalmatlanná” kellett válnia, hogy az anyja ne érezze azt, hogy nőként lekörözi őt. Később pedig látta, hogy ez a stratégia más nőkkel is nagyon hasznos, mert ha gyöngye gyerekek látják, akkor nem fogják bántani, tehát továbbra is ragaszkodott a bevált recepthez. Igen ám, de egy gyöngye gyerek nem képes sikeresen vinni a felnőtt életét – bár lehet, hogy rivalizálni nem akarnak majd vele, mégis rengeteg problémája lesz abból, hogy nem tudja hatékonyan képviselni önmagát.

Persze nem csupán irigység szülheti a „ne légy sikeres” parancsot, hanem az a félelem is, hogy ha a gyerek sokkal többre jut, mint a szülő (például iskolázottságban, anyagiakban, társadalmi pozícióban), akkor eltávolodhatnak, elszakadhatnak egymástól. „A mi életünk már nem is felel meg neked?!” (Értsd: el akarsz hagyni minket?)

Vannak olyan családok is, akik valamelyik ősük fájdalmas élménye nyomán azt a transzgenerációs mintát hordozzák, hogy nekik úgysem sikerülhet. Ők minden olyan lépéstől visszahőkölnek, ami egy nagyobb

kudarc lehetőségét is magában hordozhatja, és ha valamelyik családtag mégis nekibátorodna, akkor igyekeznek őt „megvédeni”, és visszahúzni a „biztonságos” zónába. Jönnek az „ugye, nem gondolod komolyan, hogy téged egy ilyen helyre felvennének?”, „azt képzeled, hogy ez a nő/férfi majd pont terád vár?”, „ne lovalld bele magad ilyen elérhetetlen dolgokba, mert csak csalódás ér”, „óriási árat fogsz ezért fizetni” típusú mondatok, amelyek az illetőt – ha csak nem nagyon elszánt – eléggé meggyengítik ahhoz, hogy visszalépjen a tervétől. Valahová (a mieinkhez, sajátjainkhoz!) tartozni elemien fontos – ha ez forog kockán, akkor inkább készek vagyunk más lényeges dolgokról lemondani.

Szinte minden olyan intelem, amely arra vonatkozik, hogy ne higgy már magadról olyan sokat, valójában arról szól: nehogy annyira megerősödj, hogy el tudj minket hagyni vagy le tudj körözni. Maradj csak gyenge, mert így tudunk feletted kontrollt gyakorolni!

Akit így nevelnek, az olyan madárrá válik, aki már akkor sem próbál kirepülni a kalitkából, ha történetesen nyitva van az ajtaja, mert a félelmei jobban meghatározzák a döntéseit, mint a lehetőségek hívása. Igaz, hogy így eléggé szűkös élettérben kell meghúznia magát, de ott legalább már tudja, mi hogyan működik – győz a félelem és a ketrecen belüli biztonságérzet. Ha egy ilyen családi közegből érkező embernek mégis sikerül valami nagyobb dolgot elérnie, azért különös elismerést érdemel, mert ellenszélben ért el oda, ahova a szerencsésebbek a szeretteik támogatásával és segítségével jutnak el.

8. Ne légy egészséges!

Rendszerint ez a tilalom is azt szolgálja, hogy a gyerek ne boldoguljon a szülő nélkül, maradjon mindig az ő oldalán. Itt a testi (vagy esetleg a mentális) kondíció problémái kerülnek fókuszba, a gyereket kifejezetten a törekeny egészségére hivatkozva gátolja a szülő az önállósodásban. „Mit akarsz csinálni?! A te állapotodban?! Megőrültél?! Hogy lehetsz ilyen felelőtlen?!” Ennek eredményeként pedig nemcsak a betegség súlyosbodásától kíméli meg a gyereket, hanem a szabad önmegvalósítástól is.

De az sem ritka helyzet, amikor egy gyerek azért nem lehet egészséges, mert a betegségének funkciója van a családi rendszerben. Például, amikor egy viharos házasságban eldurvulna a konfliktus, a gyerek rendszeresen ágynak esik, hogy a szülőknek veszekedés helyett az ő ápolására kelljen

koncentrálniuk. Mivel ez a stratégia jól működik, de a gyerek gyógyulása után mindig ismét kiújulnak a harcok, szegénynek újabb és újabb betegségeket kell beszereznie, hogy összetartsa a családját.

9. Ne légy közel!

Ez a gátló parancs a fizikai és érzelmi közelséget tiltja le, ellehetetlenítve a bensőséges kapcsolatokra való képességet. A szülő eltolja magától a közeledni vágyó, bújni akaró gyereket, érzelmekre vonatkozó kérdéseit pedig elhárítja, lerázza. Akik megkapják ezt a tilalmat, felnőttként is úgy érzik, hogy közel lenni valakihez veszélyes, ezért problémáik lehetnek az intimitással mind az érzelmek, mind pedig a szexualitás területén.

Soha nem felejttem el azt a fiatal férfi kliensemet, akit már más írásaiban is említettem. Az ő édesanyja nem tudott mit kezdeni az intimitással, csak a gondozásra, gondoskodásra szorítkozott a nevelése során. A fiú csupán két esetben tapasztalhatta meg anyja simító kezét: ha lázasnak tűnt, és az asszony a homlokára tette a tenyerét, vagy ha a bőrét kellett ápolnia. Azonban ezek a helyzetek sem a közelségről vagy a gyengédségről szóltak, pusztán a szülői feladat elvégzéséről.

10. Ne érezz!

Nagyon gyakori, hogy a szülők valamilyen érzelmet tekintenek elfogadhatatlannak, melyet nemcsak kimutatnia tilos a gyereknek, de még átélnie sem szabad. Van, ahol ez a „hisztinek” vagy „örjögésnek” csúfolt düh, amelyet a szülő azért tilt le, mert kezelhetetlennek és fenyegetőnek találja. Máshol a szomorúság tilalmas, mert lelkiismeret-furdalást és tehetetlenségérzést ébreszt a szülőben, hogy nem tudja megoldani a gyerek problémáját. Ritkábban, de – például nagyon fegyelmezett vagy depresszív családokban – előfordul az is, hogy a jókedv, az öröm, a vidámság kerül zárlat alá, mert irritálja a szülőt. („Ne hangoskodj! Ne viháncolj! Nem látod, hogy mennyi bajunk van?! Mi van ezen nevetnivaló?!”) Sőt van, ahol általában véve minden intenzív emóció és indulat kerülendő. Az érzelmileg sivár közegből érkező és e téren alapvető hiányokkal küzdő szülő számára ugyanis egy, sok érzelmet produkáló gyerek végtelenül ijesztő, mert nem tud vele mit kezdeni.

Amikor önismereti csoportokban szóba kerül, hogy ki mennyire meri őszintén, önazonosan felvállalni az érzéseit, sokan reagálnak úgy, hogy „ha

megmondanám, valójában mit érzek, kirúgnának/otthagyna az összes barátom”. Ezekről az emberekről általában az derül ki, hogy gyerekkorukban el kellett fedniük a valódi érzéseiket, mert azokat a szülő elutasította, ezért megtanultak úgy lavírozni az emberi viszonyokban, hogy közben mindig rejtve maradnak. Közülük sokan képesek jó benyomást kelteni, mert azt mondják, amit a másik hallani akar (hiszen azt tapasztalták meg gyerekként, hogy számukra ez a túlélés útja), de mivel el vannak vágva a saját érzéseiktől, nem tudnak igazán bensőséges kapcsolatba kerülni senkivel. A környezetükben élők gyakran döbbenet tapasztalják, hogy míg az egyik kapcsolatukban valamilyennek mutatják magukat, egy másikban esetleg teljesen másnak. Persze a különböző viszonyainkban mindannyian kicsit másként viselkedünk, de egészséges esetben mégis egy képbe illeszthető az összes szerepünk, mert lényegileg mindegyik azonos velünk. A *ne érezz!* gátló parancsot megkapott emberek azonban nem a saját személyiségük különböző szeleteit mutatják meg, hanem csak a másik ember vélt vagy valós elvárásait szolgálják ki. Közben pedig sem a saját, sem a partner érzéseire nem tudnak autentikusan kapcsolódni.

11. Ne mozdulj!

Ne álmodozz, ne kockázz, ne változtass – lehetőleg ne csinálj semmit! Ez a szülői gátló parancs nagyon hasonló a *ne légy sikeres* utasításhoz, de míg annál csak az tilalmas, hogy a gyerek jobb helyzetbe kerüljön, ennél gyakorlatilag minden változtatás kerülendő. Nem szabad eltérni a társadalmi hagyományoktól, a családi szokásoktól, lakhelyet, munkahelyet, partnert változtatni, többet vagy mást akarni. Úgyis minden csak balul sülhet el.

Egyszer kivettem a Facebook-oldalamra egy posztot, amelynek röviden összefoglalva az volt a lényege, hogy ha mindig mindent ugyanúgy csinálsz, akkor abból változás nem lesz. Erre rögtön jött egy komment: „Miért kéne mindenkinek változnia? Miért kell ezt másokra ráerőltetni?!” Én azonban nemhogy nem írtam, de még csak nem is gondoltam azt, hogy mindenkinek változnia kellene, és pláne nem erőltettem rá a véleményem senkire. Ha valaki egy ilyen, érzelmi nyomatékos nem tartalmazó mondatból ezt olvassa ki, és ez szemlátomást indulatot kelt benne, az arról árulkodik, hogy számára nagyon érzékeny téma a változás. Lelke mélyén valószínűleg szükségét érezné, de ha a környezete hajdan azt várta tőle (vagy esetleg még mindig azt várja), hogy ne mozduljon, akkor ennek csak

úgy tud eleget tenni, ha elfojtja az összes olyan vágyát, amely másfelé csalogatná.

Egy, a lojalitásba beleragadt felnőtt gyerekek nem szabad tudomást vennie arról, hogy őt hívogatja az élet, mert a végén még megtalálná a társát, vagy önállóvá válna, vagy meghaladná anyja vagy apja teljesítményét, ami számára tilalmas. Ezért, hogy a krízist elkerülje, óriási indulattal elhajtja azokat, akik nyitogatnák a ketrece ajtaját. „Hagyj békén, nekem itt jó! Ne erőltessd rám!” Ő felnőttként továbbra is a gyerekkorában tudattalanul felvállalt szerepet viszi, még mindig – az esetleg már nem is élő – szülei kimondott vagy kimondatlan elvárásainak megfelelően él. A változtatás lehetősége belső tilalom alatt áll.

12. Ne tartozz sehova!

A világ szörnyű, ellenséges hely, senkinek sem lehet hinni, senkiben sem szabad bízni, senkitől sem lehet segítséget várni. Zárkózz be, véd magad, maradj egyedül! Persze némi egészséges óvatosság valóban szükséges az élethez, de aki sohasem előlegez meg némi bizalmat, annak esélye sincs, hogy valami jó történjen vele, és végül mérhetetlenül magányos lesz. Ez a szülői gátló parancs az önálló mérlegelés és döntéshozás lehetőségét veszi el a gyerektől, hogy a saját emberismeretére támaszkodva mondjon valakire- valamire igent vagy nemet.

Évekkel ezelőtt felkeresett egy fiatalember, aki azért szenvedett, mert édesanyja ellehetetlenítette a párkapcsolatait. Első szerelme úgy ért véget, hogy a lány megcsalta, de ezt a fiú el tudta fogadni, hiszen az első volt egymásnak, és sejtette, hogy egy idő után mindketten nyitni fognak a külvilág felé. Anyja azonban nap mint nap azt sulykolta belé, hogy a lány végig kihasználta, csak arra kellett neki, hogy nála lakjon, soha nem szerette. Mindez nagyon fájt a fiúnak, még azt az időszakot is beárnyékolta, ami igazán szép volt a kapcsolatukban. A legnehezebb azonban az volt, hogy ettől fogva ez lett a hivatkozási alap a későbbi kapcsolataiban is, anyja nemes egyszerűséggel „ez is csak egy haszonleső kurva” jelszóval próbálta megóvni fiát a rosszindulatú nőktől, akikben „soha nem lehet megbízni”. Idővel a fiú is átlátta, hogy ennek a „védelemnek” egyetlen üzenete van: „neked csak én vagyok, fiam, senki nem állhat közénk”.

Szülői parancsok

A tranzakcióanalízis rendszerében a szülői parancsok arra valók, hogy mint afféle ellenmérgek, semlegesítsék a tilalmak ártó hatásait. Ha és amíg ezeket betartjuk, akkor és addig mégis csak OKÉ-nak érezhetjük magunkat, mert a szüleink ez esetben ránk bólintanak. A baj csak az, hogy az elfogadhatóságunkat a szülői parancsok is az elvárásoknak való megfeleléshez kötik, tehát ezek sem engedik meg, hogy önmagunk lehessünk. Bár jó és fontos dolgokra sarkallnak, mivel kényszerítő erejűek, elveszik tőlünk a szabadságot, hogy adott helyzetben magunk mérlegeljünk és döntsünk.

1. Légy tökéletes!

Ha valaki szinte sohasem képes lazítani, önmagát kész akár kizsigerelni, hogy a maximális teljesítményt nyújtsa, és lelki beteg lesz, ha véletlenül hibázik, az gyaníthatja, hogy ezt a szülői parancsot valószínűleg megkapta. A 0% és a 99% között számára gyakorlatilag nincs különbség, mert ami nem 100%: az *értéktelen*. Az ilyen ember mélyen meg van győződve arról, hogy nem engedhet meg magának semmi esendőséget, mert csak akkor elfogadható és szerethető, ha tökéletes. Tökéletesen dolgozik, tökéletesen néz ki, tökéletesen viselkedik, tökéletesen szeretkezik, tökéletesen él és hal. Éppen ezért retteg a kudarctól, és borzalmasan bántja, ha kritika éri. Ez a nyomasztó elvárás ráadásul generációkon keresztül öröklődik, mert a maximalista és perfekcionista ember nemcsak önmagától követeli meg a tökéletességet, hanem a környezetétől, így a gyerekeitől is. Egyrészt persze minden közösségnek a javára válik egy ilyen lelkiismeretes, igényes, nagy teherbírású ember, másrészt sok szorongást és boldogtalanságot tartogató életsors az, amelyben sohasem szabad a legjobbnál kicsit is gyöngébbnek mutatkozni.

Fiatal hölgy kliensem akkor keresett meg, amikor új munkahelyén a próbaideje alatt felmondtak neki, és ettől teljesen kikészült. Mindig eminens tanuló volt, a szülei szeme fénye, aki folyamatosan okott adott a büszkeségre. Ennél a munkahelyváltásnál is bizonyítani akart, ezért elképesztően alaposan felkészült az első prezentációjára, amit egy vidéki csapatépítőn adott elő. A cég kis létszámú volt, nagyon baráti, közvetlen munkatársi kapcsolatokkal, náluk nem volt szokás használni a hierarchiából

eredő kommunikációs eszközöket. A hölgy nyitotta volna meg a vidéki programot, ezért izgatottan várta a többieket a helyszínen, már egy órával a kezdés előtt. A mutatársak azonban még kávéztak egyet az úton odafelé, hiszen a laza program nem tette szükségessé a görcsös rohanást, pontos időben érkezést. Legnagyobb meglepetésükre azonban a kliensem, aki középvezetőként elvileg a munkatársak felének a főnöke lett volna, rendkívül feszült hangon végigtelefonálta őket, hogy mit képzelnek magukról, miért nincsenek még ott, amikor ő lassan kezdene. Mindenki döbbenten állt a történés előtt, mert meglehetősen szokatlannak tartották, hogy valaki a próbaideje alatt, amikor még ismerkedik a céggel, így föléjük helyezkedjen. Jóval jellemzőbb ilyen esetben, hogy a jelentkező kedves másokkal, és inkább megfigyelő pozícióban marad, amíg ki nem ismeri a mutatársak szokásait. Őt azonban elsodorta a megfelelési kényszere. Mélyen felháborította, hogy milyen linkek a beosztottjai, mennyire nem igyekeznek, emellett személyes kudarcként élte meg, hogy az előadására nem elég kíváncsiak. A teljesítmény és az elismerés iránti igénye teljesen elvonta a figyelmét az emberi kapcsolatok fontosságáról.

2. Tégy erőfeszítést!

Ha valakinek az a visszatérő tapasztalata, hogy bár folyamatosan küzd, harcol, megfeszítve dolgozik a sikerért, az mégsem akar soha összejönni, akkor elképzeltető, hogy megkapta a „tégy erőfeszítést” parancsot. Azoknak, akiket ezzel a szülői előírással láttak el, nem az eredményre kell koncentrálniuk, hanem a folyamatos igyekezetre. Nekik állandóan munkálkodniuk kell az elérendő célokért – csak az utolsó lépést vétik el valahogy... Lehet, hogy eleve esélytelen terepen próbálkoznak vagy a siker kapujában lebetegsznek, esetleg elkövetnek egy végzetes hibát. Így gyakran az egész életük egy megfeszített menetelés a vágyott, de soha el nem érhető cél felé. Az utasítás ki nem mondott befejezése ugyanis így hangzik: tégy erőfeszítést – de ne hogy sikerüljön! Csináld úgy, hogy majdnem összejössz – csak végül mégse.

Egynapos önismereti csoportot tartottam. Ez egy nagyon izgalmas műfaj, amely – a rövidege miatt is – gyakran különösen sűrű, intenzív élményeket eredményez. Az egyik résztvevő addig hezitált a saját játékával, míg a sor legvégére került, aztán egyszer csak kirobbant belőle, mennyire rosszullesik neki, hogy rá alig maradt idő. Amikor megkérdeztem tőle, hogy mennyi erőfeszítést tett abba, hogy korábban kerüljön sorra, azt válaszolta, hogy

neki előbb alaposan át kellett gondolnia, hogy mit akar mondani. Ezután arról érdeklődtem, hogy megtörtént-e már vele máskor is, hogy addig húzott-halasztott valamit, amíg lemaradt róla – és kiderült, hogy nagyjából erről szól az egész élete. Így csúszott le jó lehetőségekről, munkahelyekről, partnerekről. Óvatoskodott, mérlegelt, tétovázott, előre engedett másokat – aztán iszonyúan megsértődött, amiért nem várták meg. Úgyhogy megnyugtattam: ebben az önismereti csoportban pontosan az történt vele, aminek kellett. Leképződött az a probléma, amivel folyamatosan küzdött. Kivett egy nap szabadságot, befizette a díjat, rááldozta az idejét – aztán nem tudott úgy élni a lehetőséggel, ahogy szeretett volna, és ezt a többiekre fogta.

Később, már egy terápiás folyamat keretében kiderült, hogy ez az illető gyerekkorában megkapta a „ne légy fontos” gátló parancs mellett a „ne légy sikeres” tilalmat és a „tégy erőfeszítést” utasítást is. A családban mindig neki kellett másokhoz alkalmazkodnia, az ő kívánságai egyszerűen nem jelentek meg szempontként. Hiába kért tojást, ha valamelyik testvére virslit akart enni, akkor biztos, hogy virsli volt vacsorára, amibe ő csendesen és udvariasan beletörődött. Bár ez nem volt szabállyá emelve, a fürdőszobát reggelenként ő használhatta utolsónak, mosogatnia viszont neki kellett a legtöbbször, mert a többiek valahogy mindig jobban érvényesítették az érdekeiket. Mintha már előre le lettek volna osztva a szerepek – a testvérei voltak az élelmesek, az erős akaratúak, ő meg a kis mulya, aki mindig nagyon igyekszik (ezt ugyanis határozottan elvárták tőle!), de semmire sem jut. Ezt a vonalat pedig felnőttként is rendületlenül vitte tovább: nagyon iparkodott, hogy a tűz közelébe kerüljön, de ott aztán addig tétovázott, addig előzékenykedett – a baleség határait átlépve – másokkal, míg végül lekészt mindenről. Ő lett a kihagyott életlehetőségek embere, aki folyton olyasmiket mondogatott, hogy „bárcsak gyorsabban döntöttem volna”, „bárcsak határozottabb lettem volna”. Közben iszonyúan dühös volt, amiért mindig mások mögé került, de a haragját általában elfojtotta, nem szólt, csak belül fortyogott. Így még az előzékenységéért sem kapott pozitív visszajelzéseket, mert sértett mártírként közlekedett az emberek között, és ezzel ellenszenvet váltott ki.

3. Szerezz örömet másoknak!

Akinek az az alapélménye, hogy ő maga nem számít, a saját igényei mindig az utolsó helyre szorulnak, mert neki az a dolga, hogy a környezete

igényeit lesse-szolgálja, az gyerekként jó eséllyel megkaphatta a „szerezz örömet másoknak” parancsot. Persze tökéletesen rendjén való elvárás, hogy törődjünk a körülöttünk élő emberekkel, de amikor megjelenik ennek a túlműködése, akkor a szolgálatkészség már az illető önazonosságának és alapvető szükségleteinek rovására megy. Ők azok, akik arra is képtelenek nemet mondani, amit nagyon nem esik jól megtenniük, mert hajdan azt tanulták meg, hogy csak akkor elfogadhatók, ha mindenkinek megfelelnek. Ők a kedves, simulékony, másokat előzékenyen kiszolgáló emberek, akik lesik, kinek mivel tehetnek a kedvére, aztán szorongva figyelik, sikerült-e célt érniük.

Köztük van, aki még a pszichológusának is folyamatosan ódákat zeng arról, mennyire kitűnően teszi a dolgát, és milyen *hihetetlenül sokat* segít neki minden egyes találkozás. Félreértés ne essék, jó visszajelzést kapni

arról, hogy a kliensemet valami megmozgatta, de ha az illető túl nagy energiát fordít arra, hogy megváltónak érezzem magam, rá szoktam kérdezni: miért érzi azt, hogy meg kell nyugtatnia engem afelől, hogy jól csinálom a dolgomat?

Van olyan kliens is, aki már annyit fejlődött, hogy bőven be lehetne fejezni a terápiát, és csak azért akar maradni, nehogy megbántson azzal, hogy feleslegessé váltam. Ilyenkor mindig el szoktam mondani: én éppen attól érzem jól magam, ha egy idő után már nincs szüksége rám, mert akkor eredményesen végeztem a munkámat. Ez olyan, mint a gyereknevelés. Ha a lányaim egyszer majd azt mondják nekem, hogy köszi, most már tudunk egyedül élni, akkor megnyugodhatok. Nem örülnék, ha még harmincöt éves korukban is azt kellene hallanom tőlük, hogy mama, nélküled nem megy.

A „szerezz örömet másoknak” parancsot megkapott emberek közé tartoznak a boldogságfelelősök, a kis humor Haroldok is, akik feladatuknak érzik, hogy felvidítsanak másokat, és a feszélyezett helyzeteket valami poénnal üssék el. A legtöbb önismereti csoportban is akad egy-egy ilyen ember. Róluk gyakran (bár természetesen nem mindig) az derül ki, hogy elhanyagoló vagy depressziós szülők gyermekei, akik megtanulták, hogy úgy hívják fel magukra a figyelmet, keltsenek szimpátiát, és úgy próbálják boldoggá tenni a környezetüket, hogy szórakoztatnak másokat. (Ilyen volt például Robin Williams, a klasszikus szomorú bohóc is, aki akkor is hatalmas erőbedobással mulattatott, amikor ő maga éppen mélységesen szenvedett.) Ezeket az embereket általában imádja a környezetük, tehát úgy tűnik, hogy ez egy tökéletes életstratégia, amellyel mindenki csak nyer,

valójában azonban nagy az ára az érvényesülésüknek. Ahhoz ugyanis, hogy *mindig* aranyosak, viccesek, szórakoztatóak legyenek, a nehéz érzéseiket (amik – ne legyenek illúzióink – nekik is ugyanúgy vannak) el kell fojtaniuk, a személyiségük nagy részét el kell rejteniük. Mivel látszólag annyira víg kedélyűek, a környezetüknek eszébe sem jut, hogy nekik is lehetnek problémáik – és általában sajnos nem is fogadják túl jól, ha véletlenül kiderül, hogy mégis vannak, mert másoknak sokkal kényelmesebb, ha valaki mindig a könnyed, derűs arcát mutatja. Ha pedig valamikor véletlenül mégis szembesülniük kell a szomorúságával, a kiborulásával, a dühével, akkor döbbenetüknek és értetlenségüknek adnak hangot, hiszen „ő nem ilyen”, és arra ösztökélik, hogy ismét „önmagá legyen”. Úgyhogy az illető megint csak azt tapasztalja meg, mint gyerekkorában: nem engedheti meg magának, hogy egész emberként, az érzelmeinek teljes skálájával legyen jelen a kapcsolataiban. Ha azt akarja, hogy elfogadják, akkor ki kell másokat szolgálnia. Úgyhogy nyel egyet, és továbbra is folyton erősnek és vidámnak mutatja magát – miközben sokszor ő a legmagányosabb.

De „szerezz örömet másoknak” parancsot kaptak a „megmentők”, a „lelki szemetesládák” is, akiket mások mindig akkor keresnek, amikor éppen kell valami, vagy valaki el akar mesélni egy problémát. Ők pedig nemcsak fegyelmezetten rendelkezésre állnak, de még büszkék is, hogy amikor baj van, őket hívják. Nagyon fájdalmas felismerés – a legtöbben nem is hajlandóak szembenézni vele –, hogy közben általában a kutya sem kérdezi meg, hogy velük mi van. De ha fejben történetesen el is jutnak idáig, ritkán változtatnak, mert azt tanulták meg, hogy ez a biztonságos út ahhoz, hogy elfogadják őket. A segítő foglalkozásúak gyakran beleesnek ebbe a csapdába – nekem is vannak ilyen élményeim.

Amikor anno elkezdtem felbukkanni különböző tévéműsorokban, egyre több ismerős és ismeretlen hívott fel, hogy szeretne tanácsot kérni tőlem, mert kifejezetten az én véleményemre kíváncsi, egyedül én segíthetek. Fiatal pszichológusként elalélтам a meghatottságtól, hogy milyen fontos lettem, és igyekeztem minden kérésnek eleget tenni. Ez egészen addig tartott, amíg egy alkalommal egy ismert televíziós műsorvezető hívott meg kávézni, „hogy végre dumcsizzunk egy jót”. Ezt is nagyon megtisztelőnek találtam, de mivel aznap nem éreztem jól magam, és alig vártam, hogy lepihenhessek, jeleztem neki, hogy csak egy órát tudok maradni. Bólogatott, hogy ez csak természetes, majd nagyjából három órán át beszélt hozzám

anélkül, hogy levegőt vett volna. Beavatott a magánélete intim részleteibe, hosszan taglalva az aktuális problémáit. Időnként diszkréten igyekeztem jelezni, hogy már mennék, ő azonban ugyanazzal a svunggal folytatta. Valószínűleg úgy volt vele, hogy azt az adag lelki szemetet, amitől meg akart szabadulni, mindenáron rám fogja borítani, hogy megkönnyebbülhessen. Pszichológusként hozzá vagyok szokva, hogy figyelmesen hallgassam a velem szemben ülőt – amikor dolgozom, éppen ez a feladatom. Ugyanez a magánéletemben sem esik nehezemre, ám a személyes kapcsolataimban már meg kell jelennie a kölcsönösségnek, annak, hogy nemcsak én vagyok kíváncsi a másokra, hanem ő is énrám. Ez alkalommal viszont kizsákmányolva éreztem magam, mert az illetőt én szemlátomást egyáltalán nem érdekeltem, egyszerűen lenyomta a torkomon a keserveit, ha akartam, ha nem. Az egyoldalú beszélgetés adott pontján annyira elfáradtam és olyan dühös lettem, hogy úgy döntöttem: ha a sztorija közepén kell felállnom, akkor a közepén állok fel. Úgyhogy ezúttal már nagyon határozottan megszakítottam a szóáradatot. Az illető sajnálkozva mondta: milyen kár, hogy ilyen hamar elmegyek, hiszen magamról még nem is meséltem semmit – persze én úgyis mindig jól vagyok...

Ugyanennek a működésmódnak a szabadabb változatát az jelenti, ha továbbra is segítőkészen törődöm másokkal, de egy olyan helyzetben, amelyben engem egyáltalán nem vesznek figyelembe, asszertív módon azt tudom mondani: bennem két dolog most nagyon rossz érzést kelt. Az egyik, hogy tökéletesen egyoldalú a beszélgetésünk, kizárólag rólad van szó, én csak ügyeletes fülként vagyok jelen. A másik, hogy bár mondtam neked, hogy nem érzem jól magam, erre te szemlátomást nem vagy tekintettel. Ha a kliensem volnál, rendelkezésedre állnék így is, de bocsáss meg, a magánéletemben csak szimmetrikus kapcsolatokban szeretnék részt venni.

Aki azonban a „szerezz örömet másoknak” parancsot megkapta, annak ez nem is olyan könnyű feladat, mert így kicsúszik abból a mederből, amelyben otthonosan mozog, és megkaphatja azt a vádat, amitől a legjobban fél: hogy önző. Az ilyen ember fél csalódást okozni, megijed, hogy ha a másikat nem szolgálja ki, akkor az elfordul tőle. Mintha ugyan mindenkinek a figyelmére és elismerésére szükségünk lenne... Bizonyos emberek lemorzsolódása inkább megkönnyebbülést okoz. Letisztul a kör, akikkel kapcsolatot tartunk: csak azok maradnak, akikkel valódi kölcsönösség fűz egymáshoz, és kihullanak, akik pusztán használni akarnak

minket. Eddig azonban hosszú, tudatos önismereti munkával kell eljutnia annak, akit a szülei hajdan ezzel a csomaggal bocsátottak útnak.

Légy erős / Bírd ki!

Ha valakinek felnőttként akkor sem jut eszébe segítséget kérni, ha már szinte beleszakad a megterhelésbe; ha zokszó nélkül túri a szenvedést; ha hajlamos sokkal erősebbnek mutatni magát, mint amilyen, és elrejtteni mások elől az érzékenységet, akkor hajdan jó eséllyel megkapta a „légy erős / bírd ki” parancsot. Persze önmagában az, hogy maradjunk állóképesek az élet nehézségei közepette, megint csak alapvetően pozitív elvárás, ám ennek könnyen megjelenik az eltúlzott formája, amikor az érzelmek megjelenítése teljes tilalom alá kerül: nem szabad félni, elérzékenyülni, fájdalmat vagy szomorúságot kifejezni. Annak az ellenkezőjét kell mutatni, ami valójában bennünk van: éppen gyengék vagyunk, de erősnek kell látszani, sérülékenynek érezzük magunkat, de nagyon határozottnak kell tűnni, legszívesebben sírnánk, de keményen bele kell állni a harcba, éppen összeomlik az életünk, de derűsen kell mosolyogni.

Amikor például a fenti történetben a műsorvezető kijelentette, hogy én úgyis mindig jól vagyok, azt egyrészt iszonyúan dühítőnek, másrészt elgondolkodtatónak találtam. Nehezen tudtam volna bármit is mondani, amikor két másodpercre sem hallgatott el – már azon gondolkodtam, hogy talán bőrlégzéssel veszi a levegőt. Ugyanakkor elkezdett foglalkoztatni, hogy mivel kelthettem benne az a benyomást, hogy „én úgyis mindig jól vagyok”. Miért gondolja valaki, hogy nekem nincsenek szükségleteim, igényeim és problémáim? A nagy túrót vagyok mindig jól – senki sincs jól mindig! Az én életemben is vannak nehézségek, és nekem is ugyanúgy szükségem van arra, hogy emberszámba vegyenek, mint bárki másnak. Ha ezt kívülről nem látják rajtam, akkor vajon miért nem? Vagyis elkezdtem keresni a saját felelősségemet abban, hogy kihasználtak (ráadásul nem először, csak most látványosabban).

Persze egyrészt ott van az a minden pszichológusra kiterjedő sztereotípia, hogy nekünk nem lehetnek megoldatlan problémáink, mert hogyan is akarnánk másoknak segíteni, ha magunkon sem tudunk? Ezen a ponton önmagában is elidőzhetnénk, hiszen annyira teljesíthetetlen ez az elvárás, hogy nem lehet elégszer kitérni rá. Ahogy egy autósoktatónak is lehet balesete az utakon, ahogy tüdőgyógyászok is dohányozhatnak, úgy a

pszichológusok sem biztos, hogy a saját életükben minden pillanatban a helyzet magaslatán állnak, függetlenül attól, hogy másoknak jól tudnak-e segíteni. A pszichológus nem természetfeletti lény, nem maga az úristen, a lélektani tudás még nem menti meg az emberléttel együtt járó fájdalomtól és küzdelmektől.

Emellett azonban felmerült bennem még egy fontos kérdés: miért mutatom általában, hogy jobban vagyok, és többet bírok, mint valójában? Miért félek megmutatni a sérülékenységet, gyengeségeimet? Egyértelműen be tudtam azonosítani, hogy azért nem panaszkodom betegen sem, mert nagyon szeretném elkerülni azt, hogy ezzel terhére legyek másoknak. Nem jó érzést kelt bennem, ha aggódnak értem, a sajnálattól pedig végképp szeretném megóvni magam, mert gyengít. Így néha akkor sem kérek időben segítséget, amikor kellene, vagy – mint a fenti esetben – engedem, hogy terheljenek akkor is, amikor már nem esik jól.

5. Siess!

Akinek úgy telik az élete, hogy egyszerre mindig száz feladattal zsonglörködik, folyamatosan rohan, állandó időzavarral küzd, az valószínűleg megkapta gyerekkorában a „siess” parancsot. Egy pillanatra sem szabad lazálni, nem érünk rá, tempó, tempó!

Lehet, hogy a szülők hajdan szorongva lesték a beszédfejlődését, és számára is jól érezhetően drukkoltak, hogy előbb kezdjen el járni, mint a szomszéd Lacika. Valószínűleg azt is sokszor hallhatta, hogy a szülő, a szülő barátainak kislánya vagy a tévében látott csodagyerek az ő korában már olvasott, versenyeket nyert, megszerezte a nyelvvizsgáját, megházasodott, holdra szállt – ő miért nem?!

Persze ma, amikor szinte mindenki rohan, nem könnyű szétszálazni, hogy ezt valaki külső vagy belső kényszer hatására teszi-e, de ha az illető akkor is iszonyatos belső feszültséget él meg, ha véletlenül épp nincs semmi dolga, és úgy érzi, hogy megbolondul, ha két percig tétlenül kell ülnie, akkor valószínűleg nem annyira a kötelességek nyomásáról, mint inkább a személyes beállítódásáról van szó. Az ilyen ember nagyon nehezen tud kikapcsolódni és jelen lenni a pillanatban, folyton úgy érzi, hogy lemarad önmagához vagy másokhoz képest, és valójában már máshol kellene tartania.

A kinőtt cipő

Klienseim és az önismereti csoportjaim résztvevői gyakran keményen szidják magukat, amiért olyanok, amilyenek. Mélységesen szégyellik bizonyos automatikus reakcióikat és elakadásaikat. Hülyének, bénának, lúzernek nevezik magukat. Ez lélekpusztító dolog, éppen ezért nagyon fontos tudatosítani magunkban, hogy korai döntéseink adaptív, értelmes válaszokat jelentettek az élet kihívásaira. „Anyá csak akkor szeret engem, ha nem vagyok sikeres. Akkor bukdácsolni fogok.” Ha életben maradtunk, és sikerült felnőnünk, az azt jelenti, hogy a kialakított stratégiánk sikeres volt. A lehető legjobb döntést hoztuk, amit az adott helyzetben és a magunk lehetőségei mentén meghozhattunk. A baj csak az, hogy a bevált receptekhez az ember hajlamos felnőttként is ragaszkodni – akkor azonban már egészen más eredményekhez vezetnek. (Gondoljunk csak bele: ha valaki harminc-, negyven- vagy ötvenévesen a gyermekkori cipőjét próbálná felvenni, amely hajdan tökéletesen passzolt rá, minden bizonnyal roncsolódna a lába.) Az egykor oly hasznos bukdácsolás például aligha fog segíteni abban, hogy egészséges lelkű, eredményes, boldog felnőtt emberek legyünk.

Ne bántsuk hát magunkat, és ne gyalázzuk a mentőcsónakot, amellyel sikerült partot érünk. Az egykori túlélési stratégiáinkat becsüljük meg – a feladatunk inkább az, hogy ha ma már nem szolgálják az érdekünket, akkor kezdjük el szép fokozatosan felülírni azokat.

Szülői engedélyek

Szerencsére szüleink nemcsak utasításokat és tilalmakat osztanak nekünk, hanem különböző engedélyeket is. Ezekkel szimbolikusan rábólintanak egy adott tulajdonságunkra, szándékunkra, viselkedésünkre. Minden, ami anélkül megy nekünk könnyedén, hogy kívül-belül meg kellett volna küzdenünk érte, szülői engedélyen alapul. Amin nem görcsölünk, amin nem kell külön „dolgoznunk”, mert egyszerűen nincs problémánk vele, arra hajdan engedélyt kaptunk.

A szülői engedélyek a szülői parancsokkal szemben:

Légy tökéletes! – Hibázhatsz! Így vagy jó, ahogy vagy.
Tégy erőfeszítést! – Lazíthatsz! Befejezheted, amit elkezdted.
Szerezz örömet másoknak! – Lehetnek saját igényeid.
Légy erős / Bírd ki! – Lehetsz gyenge! Kifejezheted a szükségleteidet.
Siess! – Adhatsz időt magadnak.

A szülői engedélyek a szülői tilalmakkal szemben:

Ne létezz! – Létezz!
Ne gondolkozz! – Gondolkozz!
Ne légy önmagad! – Légy önmagad!
Ne légy fontos! – Fontos vagy!
Ne légy gyerek! – Lehetsz gyerek!
Ne nőj fel! – Felnőhetsz!
Ne légy sikeres! – Lehetsz sikeres!
Ne légy egészséges! – Légy egészséges!
Ne légy közel! – Lehetsz közel!
Ne érezz! – Érezz!
Ne mozdulj! – Cselekedhetsz, kezdeményezhetsz!
Ne tartozz sehova! – Összetartozhatsz másokkal!

Ha azonban valamire nem kaptunk a szüleinktől engedélyt, az még nem jelenti azt, hogy az adott lehetőség örökre elveszett volna számunkra. A tudatosítás és az önismereti folyamat adott pontján ugyanis képessé válhatunk arra, hogy életünk más, fontos szereplőitől elfogadjunk, vagy esetleg *saját magunknak* adjunk engedélyeket, amelyek az egykori szülői

parancsokat és tilalmakat felülírják. Például: „Apa hajdan csak akkor volt velem elégedett, ha nem kérdőjeleztem meg semmit, amit mondott, és mivel azt akartam, hogy szeressen, elfogadtam, hogy önállóan nem gondolkodhatok. Ám mivel felismertem, hogy ez az életstratégia teljesen kiszolgáltatottá tesz engem, és ellehetetleníti a boldogulásomat, úgy veszem, hogy apám tilalma immár nem kötelez semmire. Mostantól nem mások mondják meg nekem, mi a helyes, hanem én magam döntöm el.”

Az intellektuális belátás persze önmagában még kevés, rengeteg gyakorlásra lesz szükségünk ahhoz, hogy az új viselkedésminták lassanként beépüljenek a személyiségünkbe. Senkit sem akarok áltatni: ha ez sikerül is, az sem jelenti feltétlenül azt, hogy a régi rossz érzések és beidegződések soha többé nem jelennek meg. Azok ugyanúgy felbukkanhatnak bennünk (akár életünk végéig), csak éppen szabaddá válhatunk arra, hogy ennek ellenére másképp cselekedjünk.

Feldmár András mesélt egyszer arról a nyolcvanas éveiben járó barátjáról, aki egész gyerekkorában az édesapja gyűlölködő megjegyzéseit hallgatta a fekete bőrű emberekről, és tilalmas volt számára, hogy bármiféle kapcsolatba kerüljön afroamerikaikkal. Az idős úrnak a régi beidegződések nyomán a mai napig összeugrik a gyomra, amikor először kell kezét ráznia egy fekete férfival vagy nővel – de egyetemi tanárként évtizedek óta a rasszizmus ellen harcol, ezt a témát kutatja, erről tart kurzusokat. Bár a szülői programozás és tilalom hatását még most, élete alkonyán is a zsigereiben érzi, mivel mélységesen nem ért egyet néhai apja meggyőződésével, nem hajlandó a számára gyűlöletes elvárásoknak megfelelni. Akármit is érez éppen, azt teszi, amit helyesnek tart.

Sokszor ez az a reális eredmény, amit egy önismereti folyamattól elvárhatunk. Bár továbbra is eszünkbe jutnak majd a meghatározó szülői utasítások és tilalmak, belénk hasítanak a fájdalmas hiányok, bekapcsolnának a megszokott automatizmusok, már képesek vagyunk megakadályozni, hogy ezek bekebelezzenek és magukkal sodorjanak minket. Maguktól az elvárásoktól teljesen megszabadulni nem tudunk – de ha nem akarunk, nem kell engedelmeskednünk nekik.

Társkeresés – Mit kell tennünk, hogy kelljünk?

Az elmúlt évek során úgy alakult, hogy a legtöbb kliensem a társkereséssel kapcsolatos nehézségek, elakadások kapcsán keresett meg. (Úgy tűnik, ebben is vannak korszakok: néhány esztendővel korábban még a hűtlenség volt a slágertéma a rendelésemen.) Amikor érzékeltem a probléma nagyságrendjét, csoportokat kezdtem szervezni párkeresők számára, hogy egy biztonságos közegben, mások tükrében is ráláthassanak mindarra, amivel esetleg tudtukon kívül ők maguk állnak a saját sikerük útjába. Úgyhogy ebben a témában elég nagy merítés alapján szembesültem azzal, hogy miként nehezítik meg (alkalmasint: lehetetlenítik el) a torz belső és külső elvárások, hogy valaki arra tudjon figyelni, amire tényleg érdemes. Azt látom, hogy rengeteg, a kapcsolat működőképessége szempontjából mellékes szempontnak akarjuk hiánytalanul megfeleltetni a reménybeli társat és önmagunkat (akár már a személyes találkozás előtt, az interneten), miközben a valóban fontos kérdések esetleg terítékre sem kerülnek. Mindeközben sérüléseket szerzünk és okozunk, a sokadik kudarc után pedig egyre reményvesztettebbé válunk, hogy valaha is lesz valódi társunk – és egyre többet gondolunk arra, hogy talán valami nagy baj van velünk, ha senkivel sem sikerül összejönnünk vagy tartósan együtt maradnunk. A téma olyan hatalmas, hogy külön könyvet érdemelne – terjedelmi okok miatt ebben a fejezetben csak néhány tipikus jelenséget, gyakori problémát tudok felvillantani, amelyekkel visszatérően találkozom a rendelésemen és a csoportjaimban.

Szerepek és álarcok

Ma a párok jelentős része már online ismerkedik meg egymással, és közülük is egyre többen a Tinderen. Ha esetleg még akad ember, aki nem ismerné: ebben az alkalmazásban csak rápillantunk valakinek a képére, és már húzzuk is jobbra vagy balra, a másodpercenyi benyomás alapján döntve arról, hogy kellhet-e nekünk a másik ember vagy biztosan nem kell. Ez azt jelenti, hogy a profilképünk lett a belépő a kapcsolatba, az alapján dől el, hogy egyáltalán kapunk-e egy esélyt a személyes találkozásra. Ha pedig ez ennyire fontos, akkor nyilván nem mindegy, milyen fotót töltünk fel magunkról. De mégis, milyen szempontok alapján válasszunk? Ha a válasz annyi lenne, hogy nézzünk ki jól a képen, akkor nyilván fel sem tenném a kérdést, ám a dolog nem ilyen egyszerű.

A világhálón ugyanis számszerűsíthető a tetszés lájkok, kommentek, megtekintések vagy egy társkeresőn például kapcsolatkezdeményező üzenetek formájában. Szubjektív tényezők mentén, de konkrét statisztikák alapján összehasonlíthatóvá válunk önmagunkkal és másokkal is, ez pedig óhatatlanul a megfelelési kényszer és a verseny irányába sodor minket. Ha egy képünkre vagy írásunkra sok pozitív reakció érkezik, akkor megnyugszunk, és (legalább átmenetileg) klasszunk érezzük magunkat, ám ha a várt hatás elmarad, általában elbizonytalanodunk. A pozitív visszajelzésekkel érkező dopaminfröccs és a negatív (vagy éppen elmaradt) reakciók által kiváltott rossz közérzet pedig arra sarkall minket, hogy akár azon az áron is mások tetszését keressük, hogy közben eltávolodunk saját magunktól, és egyre kevésbé azonosulunk azzal, amit éppen mutatunk. Ez ma már nagy általánosságban is igaz, de azért nem mindenkire egyformán – minél alacsonyabb valakinek az önbizalma és minél rosszabb érzelmi állapotban van éppen, annál erősebben támaszkodik arra, hogy mások mit tükröznek vissza róla, és annál kiszolgáltatottabb a külső véleményeknek. Az ilyen ember mohón fürkészi, mivel lehet éppen tetszést aratni, és mivel a végsőig ki van éhezve a figyelemre, a pozitív visszajelzésekre, azt fogja mutatni és tenni, ami ebből a szempontból a legtöbbet hozza a konyhára. Akkor is, ha az önazonos viselkedése esetleg egészen más irányba vinné.

Ma talán a közösségi média van a legerősebb hatással arra, hogy kit és mit látunk szépnek – és a képek millióin feltűnő plasztikázott, agyonfilterezett szépségideál egyre jobban elkalibrálja az ízlésünket. Közben persze számos társadalmi kampány igyekszik az elvárásokat a

realitáshoz közelíteni: legyél önmagad, vagyis hús-vér ember, bátran vállald fel a „tökéletlenségeidet”, az egyediségedet. Ám ha a kampányüzenet ellentmond az ember személyes tapasztalatának, akkor – bármilyen jól hangzik is az előbbi – nem kétséges, hogy az utóbbi fogja meghatározni a viselkedését.

Az egyik kliensem például reális alapokra szeretne volna építeni a leendő párkapcsolatát, ezért eleinte olyan képpel próbálkozott a társkeresőkön, amelyen a hétköznapi arcát mutatta. Erre azonban annyira kevés visszajelzés érkezett, hogy egy idő után elbizonytalanodott, és kirakott egy profi által beállított-retusált fotót. Láss csodát, elkezdtek ömleni az üzenetek. A kliensem erre fellélegzett: akkor még sincs vele olyan nagy baj, egyszerűen csak egy „normális” képre van szükség, és rögtön van itt érdeklődés! A lelkes visszajelzéseknek örülve gyakorlatilag észre sem vette: máris nem arról van szó, hogy ő milyen valójában és mihez keres partnert, hanem elkezdett alkalmazkodni az aktuális piaci elvárásokhoz. Mint a munkanélküli színész Hollywoodban, amikor meghirdetnek egy szerepet, amit talán ő is el tudna játszani, ezért igyekszik magát minél inkább a figurához alakítani. Mindezt egy olyan folyamat kezdetén, amelynek a lényege az lenne, hogy megtalálja azt a valakit, akinek éppen ő tetszik...

Félreértés ne essék: rólam is készültek már műtermi fotók, tudom, hogy az ember szívesen nézegeti önmaga tökéletesített verzióját, és arra gondol, hogy jaj, de jó, ilyen is tudok lenni (vagy ha nagyon sokat retusálták a képet, akkor legalább majdnem ilyen). És persze hízelgő egy szép fotóra lelkes visszajelzéseket kapni. Ám közben azért tisztában vagyunk vele, hogy a hétköznapiokon nem így ébredünk az ágyban – márpedig a reménybeli társunk a szerda reggeli arcunkat minden bizonnyal többet fogja látni, mint a műtermi. És ha ez az arc természetes állapotában nem tetszik neki, akkor sok problémánk lesz ebben a kapcsolatban...

Akkor mi a megoldás? Azt szoktam javasolni, hogy olyan képet válasszunk, amelyen a saját természetes repertoárunkon belül jól festünk. Ne a legrosszabb napunkon készült, előnytelen fotóval akarjunk őszinték lenni – de ne is tegyünk ki olyan műtermi képet, amelyen nyolc ember munkájának köszönhetően nézünk ki úgy, ahogy kinézünk. Egy természetes élethelyzetben készült, ránk valamiképpen igazán jellemző, kedves, előnyös fotóval nem nyúlhatunk mellé.

Ha saját magunkat szeretnénk „eladni”, nem túl jó ötlet, ha valaki másnak próbálunk látszani. Ez persze nemcsak a társkeresőre kitett fotóra vonatkozik, hanem az ismerkedés teljes folyamatára. Egyik régi kliensem jut eszembe, egy nagyon csinos, fiatal nő, akinek azonban enyhén problémás volt az arcbőre. Ezt annyira szégyellte, hogy mindig vastag alapozóréteget viselt, és igyekezett elkerülni, hogy együtt aludjon valakivel. Amikor egyszer komoly kapcsolata alakult ki, ez a stratégia nyilván nem volt tartható, úgyhogy először azzal próbálkozott, hogy sminkben alszik. Aki valaha csinált már ilyet, az tudja, hogy nem jó ötlet, ahogy erre ő maga is gyorsan rájött. Úgyhogy attól kezdve minden hajnalban, öt óra körül felkelt, készített egy gyors natúrsminket, majd visszafeküdt aludni. Igazi maximalistaként még arra is gondja volt, hogy ha a fiú esetleg korábban ébredne fel, mint ő, akkor rácsodálkozhasson, hogy álmában is milyen szép – az ágyban a haját gondosan az egyik oldalra fésülte, és az arcát félrebillentve úgy helyezkedett el, hogy a partnere irányából nézve a szebbik profilja látszódjon. (Nekem már attól a gondolattól is megfájdult a nyakam, hogy milyen lehet órákon át ugyanabban a pózban merevedve feküdni...) Ennek a kliensemnek fogadást ajánlottam: ha neki egyszer gyereke születik, és a szoptatási időszakban is megtartja azt a szokását, hogy hajnalban földob egy sminket, majd pózba helyezkedik, akkor én visszaadom a diplomámat, mert nem jól értem az embereket. Ugyanis garantált, hogy egy éjszakánként többször felsíró csecsemő mellett már nem ez fogja érdekelni őt, de nem is marad rá ereje. És akkor vajon mi fog történni? Amikor először meglátja smink nélkül a férje, rémülten felkiált, hogy úristen, te ki vagy? Ezen már ő maga is felnevetett. Ez a kliensem sok évvel ezelőtt járt hozzám, de azóta is gyakran eszembe jut, mert az esete annyira szimbolikus: nem merte lemosni az arcáról a maszkot, mert el sem tudta képzelni, hogy a valóság mások számára elfogadható lehet, urambocsá’, még tetszhet is. Az igazi csavar a történetben az, hogy amikor az egyik alkalommal valami miatt kivételesen smink nélkül kellett eljönnie hozzám, meglepve láttam, hogy úgy még szebb, mint anélkül. A bőrproblémája nagyon enyhe volt, biztos, hogy vakolat nélkül is bőven akadtak volna rá jelentkezők.

Persze van olyan férfi, akinek az ilyesmi tényleg gondot jelenthet, de vajon éppen őt kell-e megcélozni? Jó ötlet-e egy olyan valakiért küzdeni, akinek alapvetően nem felelünk meg? Egy ismerősöm például azt mesélte, hogy a randipartnerre szóvá tette, hogy túlságosan sokat gesztikulál beszéd

közben. Ettől nagyon elszégyellte magát, és az este további részében az asztal alatt szorongatta a sótartót, hogy lefoglalja a kezét. De mégis meddig lehet egy sótartóba kapaszkodni? Évekig is? És érdemes-e egyáltalán...?

Ha éppen akkor kellünk, amikor nem önmagunkat mutatjuk, az csak további elbizonytalanodáshoz vezet, felerősíti a rejtőzködést, a lelepleződéstől való félelmet, megnehezítve a saját személyiségünk felvállalását. Ha nagyon mást nyújtunk a kapcsolat elején, mint amit hosszú távon is vállalni tudunk, az óriási teherré válhat, mert a partner egy idő után elkezd panaszkodni, hogy ő egy másik mozira váltott jegyet. Jönnek azok a jellegzetes mondatok, hogy az elején még adtál a külsődre, de már elhanyagolod magad, kezdetben még figyelmes voltál, de most füttyülsz rám. És tessék megkapaszkodni: ezekben az esetekben jogosak a kifogások! Ilyenkor ugyanis nemcsak a nagy gyomorremegés, vagyis a hormonális felajzottság időszaka cseng le, ami egy-két év után teljesen normális, hanem valódi csalódás éri a másikat, mert tényleg nem azok vagyunk, akinek gondolt minket. Olyasmit hitettünk el vele magunkról, ami nem igaz, beetettük valamivel, amit aztán nem tudunk nyújtani neki.

Természetesen senkitől sem várható el, hogy egész életében ugyanazon a magas hőfokon lobogjon, mint az udvarlás alatt, de ha nagyon messzire távolodunk el a kezdetben képviselt értékektől, akkor a másik joggal érzi majd becsapva magát.

Gyakran látok például olyat, hogy valakit nem érdekel egy adott hobbi, de azt hazudja, hogy él-hal érte, csak mert a partnerjelöltnek ez imponál, vagy nem szeret főzni, de úgy tesz, mintha házias lenne, mert szeretne a másikinál bevágódni. Gondoljuk meg: ha tartós kapcsolatba kerülünk az illetővel, meddig fogjuk tudni ezeket eljátszani? Magunkra kényszerítünk majd olyan szokásokat, amelyek távol állnak tőlünk, vagy rövid időn belül csalódást okozunk? Egyik rosszabb, mint a másik... Éppen ezért mindenkinek szívből javaslom, hogy már az elején se olyasmivel próbáljon jó benyomást kelteni, amit később csak iszonyú izzadtságzagúan vagy pedig sehogy sem tud nyújtani, különben gyorsan kipukkad a lufi. Természetes, hogy ismerkedés közben igyekszünk a legjobb formánkat hozni, de ez jelentse azt, hogy a saját repertoárunkból a legjobbat – ha a kapcsolat életképes, akkor ennek elégnek kell lennie.

Az első randi

A világhírű szlovén filozófus és pszichoanalitikus, Slavoj Žižek előadásában rendszeresen el szokta mesélni azt a – hozzá méltóan bizarr, de kétségkívül vicces – fantáziáját, hogy milyen is lenne elképzelése szerint az ideális első randevú, amelyet nem tesznek tönkre az elvárások. Žižek álomrandija úgy nézne ki, hogy a nő elhozná magával a vibrátort, a férfi az elektromos művagináját, és ezeket egymásba csatlakoztatnák. Miközben a kütyük berregnének a háttérben, a partnerek kellemesen teázgathatnának és beszélgethetnének a nélkül a nyomás nélkül, hogy feltétlenül le kellene feküdniük egymással, csak mert ez egy randi. Egy ilyen este persze akár úgy is alakulhatna, hogy végül mégiscsak szeretkeznek, de ekkor már biztosan a vágy vezérelné őket, nem pedig a szituációból fakadó vagy a partnernek tulajdonított elvárások.

Ez természetesen csak vicc, de jól megragadja azt a sokak által érzett vágyat, hogy valahogy kerüljön le a vállunkról az első randevú bizonyítási kényszerének terhe. Ilyenkor ugyanis könnyen úgy érezhetjük, hogy valamit produkálnunk kell (nem csak és nem is elsősorban szexuális téren), különben „megbukunk a vizsgán”.

Gyakran éppen a megfelelési vágy és az ebből fakadó görcs az, ami ellehetetleníti, hogy jó formánkat hozzuk egy randevún. Akinek végig az jár a fejében, hogy milyen benyomást kelthet a másikban, eltalálja-e, amit az hallani akar, vagy miként takarhatná el, amit kevésbé vonzónak ítélt magában, az nem tud jelen lenni a helyzetben. Sem önmagára, sem a másokra nem képes igazán figyelni, mert a félelmeivel van elfoglalva – és emiatt valóban nem lesz vonzó a partnerjelölt számára.

Sosem felejttem el, néhány évvel ezelőtt meghívtak beszélgetni egy társkeresésről szóló magyar dokumentumfilm bemutatójára. A film három különböző blokkból állt, melyek közül az egyik az úgynevezett PUA-jelenséget illusztrálta. Ha valaki nem tudná, a PUA a pick-up artist – magyar fordításban talán nőcsábász – rövidítése. A nyugati országokban és immár hazánkban is elterjedt PUA-tanfolyamok arra tesznek ígéretet, hogy a gátlásos, félszeg, nehezen ismerkedő fiúkat és férfiakat megtanítják „csajozni”. Ez alatt hangsúlyozottan nem azt kell érteni, hogy megmutatják, miként kell kapcsolatba kerülni és kapcsolatban maradni valakivel, hanem azt, hogy miként lehet minél több nőt eredményesen felszedni és ágyba

vinni. Voltaképpen tehát kommunikációs paneleket és manipulációs technikákat oktatnak.

Ebben a dokumentumfilmben egy olyan fiú osztotta a tudást a PUA-tanfolyam instruktorának szerepében, akiről folyamatosan dőlt a veríték, és mindennek látszott, csak magabiztos férfinak nem. Emlékszem, az egyik különösen groteszk jelenetben lelkesítő csatakiáltásokat diktált a körülötte tébláboló, szorongó srácoknak: „Nem félünk!” Nem tudtam, hogy sírjak vagy nevessek... Egy másikban azt magyarázta egy kicsit kövérkés fiúnak, hogy mennyire szuggesztíven hat a nőkre, ha úgy néz rájuk, hogy az óramutató járásával megegyező irányban tekint az egyik, majd a másik szemükre, végül pedig a szájukra, vagyis háromszögeket formáz a szemmozgásával. Arra gondoltam, hogy ha egy férfi így nézne rám, valószínűleg elgondolkodnék, hogy esetleg nincs-e valami baja... Más ötletei is hasonlóan életszerűek voltak: bármit is mond a kiszemelt nő, a férfi filozofikus felütéssel kérdezzen bele, hogy „na, és ez vajon miért lehet szerinted?”. Miközben pedig hallgatja a nő válaszát, kicsit fordítsa oldalra a fejét, és simogassa az állát, mert ettől mélyebbnek és intellektuálisabbnak fog hatni.

A dokumentumfilm következő jelenete már a „terepgyakorlatot” mutatta: mester és tanítványa lemegy egy szabadtéri szórakozóhelyre ismerkedni. Szegény fiú (akin úgy lóg a PUA által ráaggatott szerep, mint egy rossz jelmez) odalép két fiatal lányhoz, és felteszi nekik a frappáns kérdést: ti gyakran jártok ide? Nem, válaszolja az egyik, most jöttünk először. Mire a srác oldalra fordítja a fejét, és az állát simogatva azt kérdezi: és szerintetek ez miért van? A két lány összenéz, majd valamelyikük azt feleli: bocs, de inkább buloznánk.

Kevés kínosabb jelenetet láttam életemben. Egyszerre találtam nevetségesnek és nagyon szomorúnak, hogy miközben ezeket a férfiakat kvázi manipulációra oktatják, valójában őket manipulálják – sok pénzt kérnek el tőlük azért, hogy hamis reményt és használhatatlan eszközöket adjanak érte cserébe.

De még ha esetleg vannak a bemutatottnál eredményesebb tanfolyamok is, maga a koncepció kártékony, mert tárgyiasítja a nőt, és az érzelmeket nélkülöző, kihasználó kapcsolatokra buzdít. Meggyőződésem szerint ezeknek a félszeg férfiaknak sem az szolgálná az érdekét, ha képessé válnának hatásosan hülyíteni másokat, hanem az, ha megtanulnának jól figyelni a nőre, és megmutatni azt, ami vonzó és szerethető önmagukban.

Ez valóban eredményesebbé tehetné az ismerkedést, ráadásul tartalmasabb, értelmesebb kapcsolatokhoz vezethetne.

Ma, amikor szinte mindenki a „hatáskeltéssel” és a megfeleléssel van elfoglalva, különleges és felüdítő élmény találkozni valakivel, aki mer erőlködés nélkül önmaga lenni. Ebben az attitűdben olyan oldottság és szabadság van, hogy szinte mindig több pozitív visszajelzést hoz, mint amikor valaki összetöri magát azért, hogy tetsszen másoknak.

Az előadásaimon sokszor elmesélem, és Bátran élni című könyvemben is írtam már arról az élményemről, amikor fiatal lányként egyszer közvetlenül a munkahelyemről hívtak el bulizni. Míg általában én is gondosan megkomponáltam a külsőmet az ilyen alkalmakra, mint mindenki más, aznap este „hivatali cucuban”, vagyis kis fehér blúzban, fekete nadrágban, lapos sarkú cipőben, smink nélkül mentem. Mivel eszembe sem jutott, hogy ebben a szerelésben bárki is észrevenne egy szórakozóhelyen, teljesen elengedtem, hogy tetszeni akarjak, és önfeledten élveztem a zenét, a táncot, a hangulatot. Soha akkora sikerem nem volt a férfiaknál, mint aznap! Máskor alaposan rászorongtam, hogy elég jól nézek-e ki, és emiatt nyilván görcsöt árasztottam magamból, ezen az estén azonban csakis azért mentem, hogy jól érezzem magam, így teljesen oldott és laza voltam. Ez volt az első saját élményem arról, hogy mennyire vonzó tud lenni az, ha az ember nem a külső elvárásokat fürkészi, hanem befelé figyel, és minden megfelelési vágy nélkül fejezi ki azt, amit érez. Biztosan mások is fel tudnak idézni olyan emléket, amikor egyáltalán nem volt kedvük elmenni egy összejövételre, mégis az sikerült a legjobban. Ebben nincs semmi misztikum, legtöbbször csak arról van szó, hogy előzetes elvárások nélkül léptek be az adott helyre, nem görcsöltek rá arra, hogy aznap történjen valami meghatározó, és emiatt természetesebben viselkedtek, mint mások.

Ezt mondani azonban könnyebb, mint megtenni, mert a legtöbben valósággal éheznek a visszajelzéseket. A figyelem véges erőforrás, és napjainkban óriási verseny folyik érte: millió csatornán ömlenek ránk az információk, az ingerek. Az egyik legnagyobb kihívást már nemcsak a cégek, de a magánemberek számára is az jelenti, hogy a mindent elborító zajban mások valahogy meghallják az ő hangjukat, hogy a nagy tülekedésben egyáltalán észrevegyék őket. Ez a társskeresők számára különösen húsba vágó kérdés, ezért gyakran egészen kétségbeesetten próbálják magukra vonni a figyelmet. Sex sells, tartja a reklámpari arany szabály, azaz szexualitással mindent el lehet adni – és sok nő valóban

azt reméli, hogy önmagát is jobban „értékesítheti”, ha kihívóan öltözködik és „bevállalósan” viselkedik. De vajon tényleg javulnak így a pártalálási esélyek?

Rövid távon mindenképpen. Azok a férfiak, akik kalandot keresnek, sokkal gyorsabban és lelkesebben reagálnak, ha úgy látják, hogy viszonylag kis energiabefektetéssel érhetik el a céljukat. A hosszabb táv azonban más kérdés. Férfi klienseimtől és csoporttagjaimtól többnyire azt hallom, hogy „ha túl kihívó a külseje, akkor lehet, hogy akarok vele randizni és szexelni, de társnak nem kell egy olyan csaj, akiről mindenkinek »az« jut eszébe”.

Ugyanígy annak is örülnek, ha egy nőt könnyű ágyba vinni, de ez a komolyabb kapcsolatnak szintén akadályává válhat, mert sokan attól tartanak, hogy aki nekik rögtön kapható, az valószínűleg másoknak is. (Igen, a férfiak többsége e tekintetben még mindig a tradicionális beidegződések mentén gondolkodik.)

Mindeközben a nők azon aggódnak, hogy ha túl sokáig húzzák az első együttlét időpontját, a férfiak nem fogják őket kivárni. Ezért sokan idő előtt – értsd: mielőtt a saját tempójukban odaérnének, hogy ők is vágyjanak a szexre az adott partnerrel – odaadják magukat, mert azt hiszik, hogy ez az elvárás. (Hozzáteszik ugyanakkor –hogy a megfelelő értékrendjükéről is biztosítsák a férfit –, hogy ők nem ilyenek egyébként, sosem szoktak azonnal ágyba bújni, ezzel egyúttal azt is érzékeltetve, hogy az adott partner különleges számukra.) Persze valóban vannak férfiak, akik az önértékelésüket képtelenek néhány randi erejéig szex nélkül fenntartani, akik gyors külső megerősítést akarnak arra nézve, hogy biztosan kellene, és ha ezt nem kapják meg, továbbállnak. De érdekes módon úgy tapasztalom, hogy a tisztelet még bennük is megjelenik az olyan nővel szemben, aki következetesen képviseli mindazt, amit érez és gondol.

Aki nehezebben kapható, azt magasabbra értékeljük – nem csak a szexualitás területén. Például az önismereti csoportokban is az „ügyeletes kritikus”, a „kis undok” elismerése bír a többiek számára a legnagyobb értékkel, ha nagy ritkán sikerül elnyerni azt. Mert bár a megfogalmazott elvárások szintjén azt kívánjuk, hogy a másik mindig legyen kedves és simulékony velünk – ha mindig kedves és simulékony, akkor kevésbé fogjuk tisztelni, mint ha tudjuk róla, hogy azt mondja, amit tényleg gondol, nem pedig azt, amit hallani akarunk. Aki eléggé szuverén ahhoz, hogy ne akarjon folyton megfelelni az elvárásoknak, hanem következetesen tartja magát a saját értékrendjéhez, véleményéhez, érzéseihez, az magasabb

polcra kerül mások megítélésében, mert önazonosságot és erőt látnak benne. Ezzel szemben, ha folyamatosan bólogat és gürizik mások elfogadásáért, annak egy idő után a környezet számára nem is lesz értéke – hozzászoknak, és magától értetődőnek tekintik, mert túl könnyen megkapható.

Nem véletlen, hogy a férfi klienseimtől gyakran azt hallom: miközben arra kapacitálják a nőt, hogy bújjanak már ágyba, ezt gyakran tesztnek is szánják. Az egyikük úgy fogalmazott: „Amikor szexuális ajánlatot teszek egy nőnek, aki komolyan tetszik, akkor egyrészt tényleg szeretném, ha igent mondana, és lefekhetnék vele – másrészt azért imádkozom: mondjon nemet, hogy hosszú távra is szóba jöhessen!” Vagyis az illető férfi kimondott és kimondatlan elvárása között ellentmondás feszül – ez pedig félrevezetheti azt a nőt, aki saját indíttatásból talán még nem feküdne le vele, de mivel kapcsolatban reménykedik, és szeretne megfelelni neki, az ő kedvéért megteszi. Ezért meggyőzi magát, hogy „ugyan, ma már ez teljesen normális dolog”, „végül is nem vagyunk gyerekek”, „ez nem a 19. század”, „X. Y. is lefeküdt Z.-vel az első/második randevún, mégis együtt maradtak”. Belemegy abba, amit a férfi elvárásának hisz – és ezzel elveszíti őt.

Önismereti és párkapcsolati tematikájú csoportjaimba nem egy nőtől hallottam már, hogy átélt ilyen helyzetet, és teljesen összezavarodott tőle. Mégis mit kellene tennem ilyenkor? – kérdezik. A válasz mindig ugyanaz: jól figyelj befelé, és azt tedd, ami onnan jön, amilyen eddig is voltál. Ha számodra teljesen természetes dolog, hogy viszonylag gyorsan ágyba bújssz valakivel, akkor te ilyen vagy – ha valaki ezt elítéli, úgysem téged keres. Ha viszont két-három hónapon belül nem tudsz rámelegedni a szexre, mert addig egyszerűen nem érzed azt, ami ehhez kellene, akkor hamarabb ne menj bele semmibe – hosszú távon úgyis csak az felelhet meg neked, aki tud várni rád pár hónapot.

Sietség

Azok, akiket már nagyon sok csalódás ért a párkapcsolatok terén, és anélkül vágnak bele ismét a társkeresésbe, hogy ezt a témát rendszeresen megoldozták volna magukban, tele vannak sebekkel és hiányokkal. Bizalmatlanok, de sok esetben egyben borzasztóan türelmetlenek és éhesek is, ezért elkezdenek kapkodni. Már az elején mindent bevetnek (érzelmi kitárulkozást, szexet, ígéreteket), aminek valójában csak később jönne el az ideje, és szorongásukban a partnerjelöltet is siettetik. Nyilatkozzon már, hogy lesz-e a dologból valami!

A netes társkeresésnek pláne futószalag jellege van. A felek olyan gyorsan, időtakarékosan mérik fel, hogy megfelelhet-e nekik a másik, ami sokakban azt az érzést kelti, hogy már az első alkalommal minden értéküket fel kell mutatniuk, percek alatt le kell a partnerjelöltet nyűgözniük, különben nem lesz folytatás. Egy ilyen helyzetben nagy tétjét érzik annak, hogy az első találkozás után a partner mikor és mit reagál, ha pedig nem érkezik meg elég gyorsan az üzenet, akkor megijednek, hogy nem kellene.

Sok társkereső férfi panaszolja a rendelésemen és a csoportjaimban, hogy úgy érzik, az első randevú után présbe kerülnek, mert a legtöbb nő azt várja tőlük, hogy a találkozást követően azonnal jelentkezzenek, fejezzék ki, mennyire fantasztikusan érezték magukat és forszírozzák a folytatást. Számukra azonban ez még olyankor is kellemetlen lehet, ha valóban tetszett nekik a hölgy, mert ők akkor szeretnének írni vagy telefonálni, amikor a maguk belső tempójában eljutnak ide. Ez pedig lehet, hogy nem azonnal történik meg, hanem, mondjuk, csak három nap múlva.

A bizonytalan, azonnali megerősítésre vágyó nő azonban ezt gyakran nem bírja kivárni. Sok ilyen történetet hallok. Ha ő vonzónak találta a férfit, legkésőbb egy nap után ráüzen: „Figyelj, neked most jó volt a találkozás vagy nem? Mert ha nem, akkor nem akarlak ám nyaggatni.” Észre sem veszi, hogy máris „nyaggatja”, és ezzel esetleg el is riasztja a férfit, aki magától (picit később) szívesen közeledett volna, de így, hogy már a legelején szándéknyilatkozatot kellene tennie, inkább kihátrál a történetből. És lehet, hogy igaza is van. Miért kellene, hogy az első randi után azonnal zabszem legyen a fenekében? Miért olyan nagy baj, ha a második üzenet csak néhány nap múlva jön meg? Hol van az megírva, hogy kizárólag akkor ígéretes a kapcsolat, ha a partner már az elválás után két perccel rajongó üzenetekkel ostromol? Persze az instant visszajelzés nagyon megnyugtató,

de sok férfi nem azonnal felinduló alkat, hanem hosszabban érleli magában az érzéseit. Hozzáteszem: a legkomolyabb, legmélyebb érzésű férfiak gyakran ilyenek. (Arra, aki az első vagy második alkalommal rögtön szerelmet vall, és máris komoly terveket kezd szőni, nem árt némi gyanakvással tekinteni, mert az ilyen viharos beleszeretések gyakran hasonlóan gyors kiszéretésben vagy elnyomó, kihasználó kapcsolatban folytatódnak. Érdemes fokozatos felépülésben gondolkodni.)

Természetesen nem feltétlenül baj, ha a férfit megelőzve küldünk egy üzenetet, feltéve, ha az valami kedvességet tartalmaz, és nem az elvárásainkat fejezi ki. Ha például megírjuk, hogy köszönjük az estét, remekül éreztük magunkat, az valószínűleg jó érzéseket fog benne kelteni, ellentétben azzal, ha számon kérjük, miért nem nyilatkozik már. Utóbbi esetben gyorsan teherré válhatunk a számára.

Egyszer egy hölgy erre felháborodva kérdezte tőlem: ezek szerint taktikáznia kell, ha párkapcsolatot szeretne?! Szó sincs taktikáról. Ha belegondol, hogy ő maga szeretné-e, ha valaki olyan tempót erőltetne rá, ami számára kényelmetlen, minden bizonnyal az lesz a válasza, hogy nem. Akkor miért tenné ki ugyanennek a férfit? Ez nem taktika, hanem a másik ember alapvető tisztelete.

Ha valaki hasonló helyzetről panaszkodik nekem, azt szoktam javasolni: gondolja végig, hogy eddig az egész életét az adott illető nélkül töltötte el, aztán egyszer találkozott vele – ha ezután ne adj’ isten! három napig nem hall felőle, akkor tényleg üressé válik minden nélküle? Nyilvánvaló, hogy ekkor még nem a személy hiányzik neki, hanem az azonnali visszaigazolás megnyugvása, és az a helyzet, hogy kelljen, hogy rögtön kelljen, hogy nagyon kelljen valakinek. Ha azonban ezt erőszakolni kezdi, akkor a partnerjelölt (amennyiben elég jó állapotban van) valószínűleg rájön, hogy ez nem a személyes érdeklődésről szól, hanem máris egy szerepelvárásnak kellene megfelelnie, pedig a kapcsolat még el sem kezdődött. Nem csoda, ha úgy dönt, hogy ebből inkább nem kér. Hiszen ami így kezdődik, az jó eséllyel így is folytatódhat, és később sem az fog számítani, hogy ő mit érez, hanem az lesz a dolga, hogy ügyeletes boldogságfelelősként folyamatosan táplálja a társa egóját.

Összehasonlítgatás, arrogancia, félelmek

Sokan már az ismerkedés időszakában elkezdnek mesélni az előző partnereikről, és akár dicsérik, akár szidják őket, az aktuális jelölthöz a felemlegetett szempontok gyakran úgy érkeznek meg, mint az elvárások indirekt közlései. Természetesen az életünkben alapvető fontosságú történéseket és értékeket már egy kapcsolat elején is megoszthatjuk, de érdemes alaposan megfontolni, hogy ezt miként tesszük. Ha ugyanis ilyenkor tapintatlanok vagy ügyetlenek vagyunk, akkor olyan felesleges görcsöket és gátlásokat ültethetünk el a társunkban, amelyek akár már rövid távon megromthatják a kapcsolatot. Ha azt hangoztatjuk, hogy az ex valamiben nagyon kiváló volt, akkor az utódban megjelenik a szorongás, hogy ennek a mércének ő nem fog tudni megfelelni. De paradox módon akkor is beindulhat a megfelelési kényszer, ha az előd egy adott területen megbukott.

Az egyik férfi kliensem barátnője például arra panaszkodott, hogy az előző partnere mindig túlságosan gyorsan élvezett el, és nem tudta őt kielégíteni. Ezt a hölgy kifejezetten pozitív összehasonlításnak szánta, azt akarta mondani vele, hogy a sanyarú előzmények után ebben az új kapcsolatban végre ő is el tud jutni az orgazmusig. A kliensemnél azonban ettől kezdve merevedési zavarok kezdődtek, ami korábban nem fordult elő vele. Úgy érezte, ez a dicséret azt a ki nem mondott követelményt közvetíti felé, hogy neki kötelező sokáig bírnia, és mindig ki kell tudnia elégíteni a barátnőjét. Így az, ami addig magától ment neki és az élvezet forrása volt, ettől fogva teljesítményelvárás lett, és ez szexuális téren gyakorlatilag lebénította őt.

Másik kliensem, egy nagyon okos, jól szituált, de erős belső bizonytalanságtól szenvedő férfi korábban kizárólag feltűnően szép nőkkel ismerkedett, hogy a saját presztízsét önmaga és mások előtt is emelje. Egyszer aztán találkozott egy kevésbé dekoratív, de rendkívül értelmes, kedves és jó humorú lánnyal, akihez – tulajdonképpen saját magát is meglepve – azonnal vonzódni kezdett. Elindult közöttük egy ígéretes kapcsolat, amelynek egy pontján a kliensem lelkesedésében azt találta mondani: „Én hülye, eddig csak modellekkel jártam, mert azt hittem, a szépség a legfontosabb – de még soha senkivel sem tudtam olyan jókat nevetni, mint veled.” Ezt a szerencsétlen mondatot bóknak szánta, azt akarta kifejezni, hogy mennyivel jobban érzi magát ebben a kapcsolatban,

mint az előzőekben. A lányban azonban a megfogalmazás miatt nem ez csapódott le üzenetként, hanem az, hogy a partnere őt nem látja szépnek. Ettől kezdve nőként bizonytalanul és kényelmetlenül érezte magát a férfi mellett, és a kapcsolat nem sokra rá – részben emiatt – tönkre is ment.

De volt olyan fiatal férfi kliensem is, aki fordított helyzetbe került. Őt az aktuális barátnője azzal „nyugtatta meg”, hogy bár korábban mindig nagyon gazdag és sikeres férfiakkal járt, ettől még nem volt boldog velük. Ez a fiú, aki ekkoriban még minden volt, csak gazdag és sikeres nem, nagy nehezen összespórolta a pénzt, hogy hétvégén meghívhassa a barátnőjét a sarki kis olaszba, de közben BMW-s üzletemberekről fantáziált, akik Michelin-csillagos éttermekbe vitték a lányt. A barátnője megjegyzése – mintha csak benyomtak volna rajta egy gombot – sokszorosán felfokozta a saját magával kapcsolatos, egyébként is erős elégedetlenségét és bizonytalanságát. Ez a kapcsolat sem lett hosszú életű.

Egyszer elkezdtem számba venni, hány ezekhez hasonló történetet hallottam már a pályafutásom során – és zavarba ejtően sokat. Rengeteg nő és férfi is úgy hasonlítgatja össze a partnerét másokkal, mintha nem is emberek, hanem termékek lennének. Közben direkt vagy indirekt módon tapintatlan, otromba megjegyzéseket tesznek a másik külsejére, egzisztenciájára, iskolázottságára, munkájára, családjára, barátaira, szellemi vagy szexuális képességeire, ezzel azt üzenve a másiknak, hogy kevés, hogy a szemükben valamilyen szempontból alulmaradt.

Volt például egy fiatal férfi kliensem, aki rágógumizva adta elő, hogy ő előbb-utóbb sajnos minden barátnőjét megunja, és ilyenkor „le szokta cserélni őket” egy izgalmasabbra. De ezt úgy mesélte el, mintha valami erősségét fedte volna fel előttem, kvázi ő olyan érdekes, akinek ilyen téren nem tud partnere lenni egyetlen nő sem. Még azt is ennek bizonyítékaként tárta elém, hogy rendre kisebbrendűségi érzést kelt a nőkben – miközben ilyen érzést általában azok szoktak ébreszteni másokban, akik maguk is kisebbrendűségi érzéssel küzdenek. Hosszú hónapok terápiás munkája vezette el addig a belátásig, hogy valójában attól retteg: ő az, aki unalmassá vagy feleslegessé válhat. Akkor szokott szakítani, amikor az első komolyabb konfliktusok felszínre kerülhetnének. Amint megérzi, hogy a barátnője már nem idealizálja őt (vagyis a szerelem hormonálisan felfokozott szakasza kezd lecsengeni), rögtön elkezd mondogatni, hogy már nem érzi magát olyan jól ebben a kapcsolatban. Ilyenkor gyorsan keres egy olyan lányt, akinek a tükrében egy időre megint elhiheti magáról, hogy

csodálatos, tökéletes. Így nem kell szembesülnie azokkal a gyöngeségeivel és hiányosságaival, amelyek egy tartós párkapcsolatban óhatatlanul felszínre kerülnének. A megugorhatóan magas elvárások és az újra meg újra megjelenő „unalom” tehát esetében súlyos kötődési és önértékelési zavarokat takartak.

Esete nem egyedi. A praxisomban rendre azt tapasztalom, hogy azok, akik a legarrogánsabban nyilvánítják ki, hogy milyen hatalmas követelményeket támasztanak a partnerjelöltekkel szemben („én olyan csajjal/pasival szóba sem állok, aki...”, „nálam az a minimum, hogy”), az átlagosnál sokkal jobban szoronganak attól, hogy mások milyenek látják őket, de a visszautasítástól, a kapcsolatban megélt kudarctól is.

Egyik kliensem (nevezzük Attilának) nagykanállal falta a nőket, de minden hódítás után gyorsan továbbállt, mindig talált valamit, ami nem felelt meg az ő rendkívüli igényeinek és elvárásainak. Attila hajdan kövér kisfiú volt, akit a családtagjai és a kortársai is halálra szekáltak a súlyfeleslege miatt. Egészen a kamaszévei végéig állt mások gonoszkodásainak célkeresztjében, amikor is egyszer csak elkezdett fogyókúrázni és sportolni. Kitartó munkával olyan testet gyúrt magának, amit magazinokban lehetne mutogatni, és ahogy a fölösleges zsír leolvadt az arcáról is, kifejezetten jóképű lett. A lányok, akik addig észre sem vették vagy kiröhögték, hirtelen nyitottak lettek a közeledésére – annyira jól nézett ki, hogy nagyjából azt kaphatott meg, akit csak akart. Ő pedig sok mindenkit meg akart kapni, de a rengeteg korábbi visszautasítás és bántás miatt ekkor már gyűlölte a nőket. Igazi Don Juan-i figura lett belőle, akinek a számára a szexualitás az önigazolás és a bosszú eszköze. Az ilyen férfi azért viszi ágyba a nőt, mert ha ez sikerül neki, akkor úgy érzi, hogy legyőzte őt. A bosszúvágya azonban csillapíthatatlan, mindig újabb és újabb áldozatokra van szüksége. Volt olyan hét, amikor Attila öt lánnyal jött össze, de az első aktus után azonnal megszakította velük a kapcsolatot. Minden egyes szexuális hódítás a kihívás, a bizonyítás és az elégtétel hármását jelentette számára. Minden alkalommal, amikor az együttlétet követően felszívódott, úgy érezte, hogy végre nem mások ítélikznek felette, hanem ő van döntési pozícióban, sőt azzal, hogy lelép, fölényben is.

Azzal maga is tisztában volt, és nem is titkolta, hogy nagyon dühös a nőkre, de a terápia során kiderült, hogy a haragja alatt volt még egy réteg: a félelem. Ő ugyanis gyerekkorától azt élte meg, hogy mások elutasítják, ezért a lelke mélyén nem érezte magát elfogadhatónak és szerethetőnek.

Ezen érdemben az sem változtatott, hogy egy ideje már pozitív reakciókat kapott a környezetétől, mert ő maga úgy érezte, hogy csupán a felszíni réteget változtatta meg, alatta ugyanaz maradt, aki mindig is volt. Az pedig, aki mindig is volt, soha nem számíthatott túl sok jóra a többi embertől. Egy idő után eljutott addig a felismerésig, hogy azért nem akarja egyik lánnyal sem szorosabbra fűzni a kapcsolatot, mert retteg, hogy esetleg kiderül: ha jobban megismernék, ők is elutasítanák. A látszólagos magabiztossága csak annak szólt, hogy a megjelenésének köszönhetően az ismerkedés, a nők felszedése már nem okozott számára problémát – de az a zsigeri félelme, hogy ő maga (nem a külseje, hanem az egész lényé) alapvetően kevés egy másik embernek, nem enyhült.

Amíg egy ilyen problémát valaki érdemben nem tud a kezébe venni, addig vagy tartalmatlan, üres kapcsolatokban fog tengődni, vagy olyan partner mellett köthet ki, aki által újra kell élnie a legmélyebb sérülését. Az emberi természet ugyanis arra indít minket, hogy mindig visszatérjünk oda, ahol valami elromlott, és újra meg újra megpróbáljuk helyrehozni azt. A kliensemmel például az történt, hogy az egyik nő már azelőtt tett rá valamilyen bántó, leértékelő megjegyzést, hogy Attila a szexuális együttlét után leléphetett volna. Ez benyomta rajta a régi gombot, hogy ő nem kell, és arra készítette, hogy kétségbeesetten kapaszkodni kezdjen ennél a lánynál. Mindenáron bizonyítani akart neki, úgy érezte, ő az a nagyvad, akit érdemes meghódítani, de ez azzal a vággyal keveredett benne, hogy ha sikerül, akkor durván megalázza, aztán talán szakít is vele.

Ez a nő, aki számára kiemelkedett a partnerei sorából, lehet, hogy a legsérültebb volt összes közül. Hajdan őt is bántalmazták, most ő is bántalmazott másokat – éppúgy, mint a kliensem. Kapcsolatuk arról szólt, hogy ki tud éppen felülre kerülni a libikókán, ki tudja jobban markában tartani a másikat. Hol Attila lökte el magától a barátnőjét, hol fordítva, mire az éppen alulmaradt fél rajongva kötődni kezdett, és visszaédesgette a másikat.

Egy ilyen kapcsolatban (hacsak nem tesznek ellene tudatosan) mindössze két lehetőség van: sérteni lehet és sérülni, mert a közelség mindkét fél gyermekkori tapasztalatai alapján a bántalmazással, a cserbenhagyással fonódik össze. Amíg a partnerek nem kezdenek valamit az alapsérülésükkel, addig nincs esélye a jó kimenetelnek, és borítékolható, hogy így vagy úgy, de tönkreteszik egymást. (Aki kíváncsi egy ilyen kapcsolat dinamikájára, nézze meg a Keserű méz című filmet.)

Pénz

Azt tapasztalom, hogy a férfiak és a nők számára is kifejezetten érzékeny téma, hogy ki fizeti a fogyasztást a randikon. Néhány évtizeddel ezelőtt ez még nem volt kérdés, mindenki természetesnek tartotta, hogy a férfi fizet – ez volt a szokás, az általános elvárás, arról nem is beszélve, hogy általában csak a férfinak volt önálló jövedelme. Azóta azonban a társadalmi közmegegyezés ezen a téren is felbomlott, és bármilyen álláspontot is képviseljen valaki, időről időre szélsőséges indulatokkal találkozhatja szembe magát. Férfiként bélyegezhetnek „patriarchálisnak”, ha fizetni akarod a nő fogyasztását, „szarrágónak”, ha nem. Nőként megkaphatod, hogy „lehúzó” vagy, ha elvárod a meghívást, de lehetsz „hülye feminista”, ha visszautasítod. Akár hagyománytisztelő vagy, akár progresszív gondolkodású, mindenképpen lesznek, akik kikérik maguknak a hozzáállásodat. Tele vagyunk ezen a téren is nagyon határozott, harcias elvárásokkal, és sokan a személyük elleni támadásnak veszik, ha kiderül, hogy a másik másképp gondolkodik.

Hogy személyes példát említsek: az én apám e tekintetben konzervatív ember volt. Egész gyerekkoromból nincs olyan emlékem, hogy az anyámnak elő kellett volna vennie a pénztárcáját, amikor együtt mentünk valahova, mert a mi családbunkban egyszerűen nem volt szokás, hogy férfitársaságban a nő fizessen. Számomra ez azóta is így természetes a vendéglátóhelyeken, nekem ez íródott be vonzó, férfias hozzáállásként, míg egyéb téren a közös tehervállalás híve vagyok. Amikor ezt egyszer színpadon is elmondtam, az egyik néző – egy fiatal férfi, aki a költségek szétdobásának híve volt – nagyon megsértődött rám. Hogy mondhatok olyat, hogy ő nem férfias?! Holott egyáltalán nem azt mondtam, hogy ő nem férfias. Azt mondtam, hogy számomra e tekintetben a tradicionális hozzáállás férfias, és ezt a magánvéleményemként kéretik tudomásul venni, hiszen nincs is általános érvényű szabály e téren. Ettől még más nők számára tökéletesen férfias lehet, amit ő képvisel, mert ez neveltetés dolga, meggyőződés dolga, ízlés dolga, nem az egyetlen, kőbe vésett igazság. Bennem az kelt jó érzést, ha egy randevún a férfi fizeti a vacsorát, de van olyan nő is, aki már ettől a gondolattól is feszültté válik, mert számára az egyenjogúsághoz és a függetlenséghez az is hozzátartozik, hogy ki-ki a maga cechjét állja. Éppen ezért egy ilyen bonyolult, sokféle elvárással teli

világban az egyetlen igazán jó fogódzót az jelenti, ha arra figyelünk, hogy belőlünk mi fakad, és ahhoz keresünk partnert.

Ugyanakkor nagyon fontos, hogy ha a férfi meghívja a nőt, és a nő a meghívást elfogadja, akkor ezt mindketten szabadon tegyék, kedves gesztusnak és a gesztus fogadásának tekintsék, ne pedig kereskedelmi ügyletnek. Az elmúlt években ugyanis nem egy férfi szájából elhangzott már olyan panasz a rendelőmben, hogy „a kávé/az italt elfogadta, a közeledésemet meg elutasítja?!”. Mint ahogy nyomasztóan sokszor hallottam nőktől is, hogy mivel az aktuális randipartner egész este nagyon kedves és gáláns volt velük, „nem teheték meg”, hogy búcsúzaskor ne engedjék magukat megcsókolni, holott ehhez semmi kedvük nem volt. Ilyenkor mindig meg szoktam kérdezni az illetőt: komolyan gondolja-e, hogy egy kávéért, egy italért vagy akár egy vacsoráért cserébe csók vagy szexuális ellentételezés jár? Ha a férfi már néhány ezer forintot belefecölt, akkor a nőnek kötelező vele összejönnie...? Aki így gondolkodik, annak célszerűbb professzionális szolgáltatást igénybe vennie, mert ott egy konkrét megállapodás keretében biztosan azt kapja, amit vár. Egy ismerkedés során teljes nonszensznek tartom az ilyesfajta deklarált árucserét, de mostanában annyi társkeresőtől hallom, hogy ha valaki meghívást fogad el, akkor nyújtania is kellene valamit érte, hogy muszáj külön kitérni erre. Meggyőződésem szerint ugyanis a meghívás is az ismerkedés része (vagy legalábbis az lehet), amelynek kapcsán egy sor fontos dolog kiderülhet. Aki például egy kávé/ital/vacsora árát is sajnálja kifizetni az első randevún, ha az nem hoz garantált nyereséget, az vélhetően a kapcsolatban sem tud majd nagyvonalú lenni – és ez az attitűd ritkán korlátozódik az anyagiakra. Persze érthető azoknak a férfiaknak az álláspontja is, akik azt mondják, nincs anyagi keretük arra, hogy a tizedik potenciális partnert is három-öt vacsorára meghívják, mire kiderül, lesz-e folytatás. Úgy vélem azonban, ilyen esetben más lehetőségek is adódnak: egyrészt nem kötelező étterembe menni, hanem ajánlhatnak egy közös sétát valahol, és az semmibe sem kerül. Emellett olyat is hallottam már, hogy valaki elmondta az első randin, hogy amíg kétesélyes a dolog, nem szeretné magára vállalni az összes költséget, hanem felváltva fizessenek – és működött.

Más férfiak éppen ellenkezőleg, azon szoronganak, hogy meg tudnak-e felelni a nő vélelmezett elvárásainak a meghívás nagystílúságát illetően. Sok olyan monológot hallottam már, hogy egy valamilyen „szintű” vagy

„kategóriájú” nőt nem lehet ám ócska tragacccsal kockás abroszosba vinni. Sokak fejében komplett kódrendszer van, hogy bizonyos külső adottságokhoz vagy társadalmi háttérhez, iskolázottsághoz milyen elvárások tartozhatnak, és inkább erejükön felül költenek, mert félnek az elutasítástól és a szánakozó mosolytól, hogy „jaj, csórikám, te nem az a kategória vagy”. Ilyenkor az egész randevú elmegy a hamis homlokzatépítéssel, miközben esetleg szó sem esik azokról a dolgokról, amelyekről fontos lenne beszélni, egyáltalán nem derül ki, hogy a felek valójában kicsodák és mit keresnek. Pedig esetleg fény derülhetne arra, hogy a hölgyet sem kergették az asztal körül gyerekkorában, ha nem libamáját vacsorázott. Vagy akár arra, hogy tényleg olyasmit vár el, ami meghaladja a férfi lehetőségeit – ám ez esetben hogyan folytatódhat ez a kapcsolat? Ha egy kis keresetű férfi a fél fizetését otthagyja az első randevún a drága étteremben, hogy tehetősebbnek mutassa magát, akkor a következő alkalommal mit fog tenni? Vagy mit fog mondani?

Ma valószínűleg már kevesen ismerik, de valaha nagyon népszerű volt Fejes Endre Jó estét nyár, jó estét szerelem című kisregénye, és a belőle készült film is, amely egy, Magyarországon megtörtént bűnesetet dolgoz fel. Főhőse, Viktor, a munkásfiú a nehezen megkeresett pénzét minden hónapban egy-két nap alatt elveri, utána pedig jóformán kenyéren-vízen tengődik a következő fizetésig. Ebben az egy-két napban azonban ő az élet császára: görög diplomatának adja ki magát, és gyönyörű nőket visz luxuséttermekbe, elegáns bárokba. Randevú közben a kiváltságos életéről szóló hazugságokkal traktálja őket tört magyarsággal, amit a lányok elragadtatottan hallgatnak. Többen a szüleiknek is bemutatják, akik szintén kitörő örömmel fogadják, van, aki még a bútorokat is lecseréli a látogatása tiszteletére, miközben, ha tudnák, valójában kicsoda, a lakásukba sem engednék be. Viktor mindezt nem azért csinálja, hogy ágyba vigye a nőket, szexuálisan általában nem is közeledik hozzájuk – ő egyszerűen azt akarja, hogy mások úgy nézzenek rá, ahogy egy, az ő helyzetében levő emberre sohasem néznének. Hogy havonta legalább két napig valaki lehessen. A történet végül tragédiába fordul: a leleplezéstől, a megszégyenítéstől való félelmében Viktor brutális kegyetlenséggel megöli az egyik nőt. (Ez volt a hatvanas évek egyik legnagyobb port felvert magyar bűnesete.) A könyv és a film is plasztikusan mutatja be azt a jelenséget, ahogy egy kis keresetű átlagemberen keresztül néznek a nők, de ha ugyanez a férfi vagyonos diplomatának adja ki magát, kábultan omlanak a karjaiba. E tekintetben

pedig nem sokat változott a világ azóta – sőt. Ma is rejtett kamerás YouTube-videók tucatjai leplezik le ezt a jelenséget, amikor például a hétköznapi srác felé érdektelenséget mutató nő másodpercek alatt tapadni kezd, amint meglátja a sportautót, amelybe beülni készül az illető. Sokak számára ezért nagy kísértést jelent, hogy ismerkedéskor gazdagabbnak, befolyásosabbnak, jobb háttérűnek mutassák magukat a valóságosnál. Emlékszem, fiatal pszichológusként nagyon megdöbbenett, amikor rájöttem, milyen sokan vannak, akik akár a múltjukat, a saját családjukat is képesek megtagadni, ha attól tartanak, hogy ezek nem felelnének meg az adott partner (és egyáltalán: az új környezetük) elvárásainak. Önmagukat szegényebb vagy egyszerűbb közegből felküzdő embereknél gyakran látom azóta is, hogy nemcsak az aktuális körülmények szintjén igyekeznek megfelelni a „magasabb társadalmi réteg” kívánalmainak, hanem már az első pillanattól hazudnak arról, hogy milyen körülmények közül érkeztek. Volt kliensem, aki úgy vitte el a választottját a szülői házba, hogy azt mondta neki: éppen felújítják az otthonukat, ezért húzzák meg magukat pár hónapig egy barátjuk szerény hajlékában. A „szerény hajlék” volt az a ház, ahol felnőtt... De olyan is volt, aki azt állította a partnerének a szüleiről, hogy meghaltak, csak hogy ki ne derüljön: szegénységben, koszban és alkoholizmusban élnek.

Az a tapasztalatom, hogy amikor valaki a megfeleléskényszertől hajtva másnak adja ki magát, mint aki valójában, ezzel iszonyatos terhet vesz magára, és jó eséllyel egész életében rettegni fog, hogy a hazugságok mikor derülnek ki. Bármilyen fájdalmas is szembenézni ezzel: akinek a múltunkkal, a származásunkkal, a háttérünkkel együtt nem kellünk – annak nem kellünk. Aki elvárná tőlünk, hogy vágjuk el a gyökereinket, az nem szeret minket. És mi sem fogjuk önmagunkat szeretni, amíg fel nem tudjuk vállalni, hogy kik vagyunk, honnan jöttünk, kiből lettünk és hol tartunk éppen.

Szeretnék megosztani ezzel kapcsolatban egy nagyon pozitív, szívmengető példát is. Az egyik kliensem viszonylag kispénzű fiatal srácként egy olyan lányt hívott el randira, akiről tudta, hogy vagyonosabb körökben mozog, és vélhetően gáláns meghívásokat szokott kapni. Ez a fiú egy pillanatig sem játszotta el, hogy többet engedhet meg magának anyagilag, mint valójában, de nem is mondott le arról, hogy meghódítsa a kiszemeltjét. Azt mondta neki: „Figyelj, boldogan elvinnélek a legjobb étterembe, de sajnos egyelőre nem engedhetem meg magamnak. Viszont

arra gondoltam, hogy hoznék egy üveg finom bort, két szép poharat, és kiülhetnénk beszélgetni, borozgatni a Duna-partra. Van kedved hozzá?”

Különleges, romantikus este kerekedett ki belőle, hajnalig ücsörögtek együtt a vízparton, a randiból pedig kapcsolat lett. A kliensem minden megjátszás nélkül, a saját helyzetéből tudta kihozni a legjobbat: pénze nem volt, de fantáziája, stílusa, kreativitása annál inkább. És bátorsága is, hogy már a legelején nyíltan vállalja, mit tud nyújtani és mit nem. Természetesen volt esély rá, hogy a hölgy azt mondja, köszöni szépen, neki ez nem elég, de mit ad isten: ebben az esetben elég volt.

Párhuzamos viszonyok

Sokától hallom, hogy a partnerük az ismerkedés során, sőt akár a kapcsolat létrejötte után is fenntart párhuzamos szálakat. Másokkal is ismerkedik, chatelget, találkozzat, sőt, akár viszonyt is folytat – többnyire természetesen titokban. Bár látszólag nagyon lelkes a kapcsolatot illetően, valami miatt mégsem tud érzelmileg kizárólagosan elköteleződni. Tapasztalataim szerint ezt a legtöbbben önmagukra vonatkoztatják, és miközben elmondják, hogy a másik micsoda személtáda, a lelkük mélyén attól félnek, hogy bizonyára belőlük hiányzik valami fontos, ők nem tudnak igazán megfelelni a partner elvárásainak. A legtöbb esetben azonban nem erről van szó.

Posztfogyasztói társadalmunkban – különösen a közösségi oldalak megjelenése óta – nagyon erősen jelen van az a félelem, hogy lemaradunk valamiről, kimaradunk valamiből. Hogy klasszikust idézzek: a Szex és New York című sorozatban hangzik el az a találó mondat, hogy azért nehéz döntés New Yorkban elmenni valahova, mert így aznap este kihagyod az összes többi jó bulit. Bármit is választasz, azzal a többiről lemondasz. Úgy látom, ma sokan így vannak a párkapcsolattal is: azt élik meg, hogy ha valaki mellett elköteleződnék, akkor ezzel önként lemondanak az összes többi alternatíváról. Ezt pedig nem akarják vállalni, vagy ha mégis megteszik, akkor mardossa őket a kétség, hogy mi van, ha akadna jobb is? A párkereséshez esetükben egy véget nem érő befejezetlenségérzés és zaklatottság társul, mert mindenkinél jöhet még szebb és izgalmasabb. Persze vágynak a belső bizonyosságra, hogy végre megérkezett az, akit kerestek, de mindig marad bennük valami megfogalmazhatatlan hiányérzet. Ők ugyanis nincsenek közeli, bensőséges viszonyban önmagukkal, nem tudják, mire, mire lenne igazán szükségük.

De természetesen nem csak erről van szó. Amikor valaki visszatérően és következetesen párhuzamos kapcsolatokat tart fenn, annak a háttérben szinte mindig kötődési zavarokat és mély sebződéseket találhatunk. Az ehhez a működésmódhoz fűződő legkülönösebb, legemlékezetesebb élményem sajátos módon nem párkapcsolati témájú, és én magam is szereplője vagyok.

Évekkel ezelőtt egyszer átszaladtam egy pszichológus kolléganőm rendelőjébe, hogy megbeszéljünk valamit. Mivel az otlétem alatt a hölgy kapott egy váratlan, fontos és viszonylag hosszú telefonhívást, a

látogatásom elhúzódott, és a tervezettnél körülbelül negyedórával később indultam el tőle. Így történhetett meg, hogy kifelé menet összetalálkoztam a soron következő kliensével, akivel döbbenetesen üdvözlöttük egymást. Az illető ugyanis az én kliensem volt. Pontosabban: az enyém is.

Még aznap este felhívtam a kolléganőmet, hogy tisztázzuk ezt a lehetetlen helyzetet, és kiderült, hogy az úriember már évek óta járt hozzá, amikor nálam bejelentkezett – erről azonban mindkettőnknek „elfelejtett” szólni. Ha megtette volna, akkor vagy a kolléganőm zárja le vele az együttműködést, vagy én nem vállalom el, mert párhuzamos terápiát nem szabad folytatni – ez nemcsak etikátlan lenne, de nem is lehetne a folyamatot a kliens érdekeinek megfelelően kézben tartani. Így azonban, hogy becsapott minket, nem volt más hátra, mint hogy kiderítsük, miért vont be engem is ebbe a történetbe, ha pedig már megtette, miért járt tovább a kolléganőmhöz is.

A kliens életének nagy témája a kemény, szigorú édesanyjával való kapcsolata volt. Ővele hadakozott egész gyerekkorában, és később ugyanezt folytatta felnőttként is. Mint bevallotta, azért választotta a kolléganőmet, mert konzervatív, a kereteket szigorúan tartó szakembernek látta őt, és ez a karakter számára ismerős, ezáltal vonzó volt. Úgy érezte, vele van dolga, ő tud neki segíteni. A terápiának egy adott pontján azonban eljutott addig, hogy már némi távolságot tudott és akart venni ettől a keményebb anyafigurától, ezzel egyidejűleg pedig vágyini kezdett egy közvetlenebb, kevésbé távolságtartó, elfogadóbb „anyára” is. Ezt vetítette rám. Ugyanakkor nem tudta elengedni a „régit, igazi anyát” sem, ezért ragaszkodott továbbra is a kolléganőhöz. Szétosztotta a szerepeket, lett egy „kemény” és egy „puha” anyja, és mindkettőből merített minden héten. Büntudatosan mondta nekem: „a másik” rideg volt, de nagyon sokat segített. Nálam pedig olyan jó volt megmelegedni, ellazulni és feltétlen elfogadást nyerni – életében először. Egyik sem volt jobb, mint a másik, és főként nem volt önmagában elegendő a másik nélkül.

A személyiségfejlődése szempontjából tehát némi előrelépés történt, részben már el tudott mozdulni onnan, ahol évekig megrekedt. Elkezdett érzelmileg „kamaszodni”: már titkot őrzött a kemény anyafigura előtt (ez a titok voltam én), élvezte, hogy az nem láthat bele a gondolataiba, így nem tudja kontrollálni a cselekedeteit. Ám ahol tartott, az még mindig egy érzelmileg éretlen, nem integrált állapot volt – ezért „hasadt ketté”, és próbálta két pszichológussal megoldani, amit eggyel kellett volna.

Sok társkeresőnél valami nagyon hasonlót látok: nem arra törekednek, hogy egy személyben keressék a számukra fontos tulajdonságokat, értékeket, hanem az egyik partnert erre, a másikat arra „használják”, nem a személyhez, csak annak egy részéhez kötődnek. Nem tudnak valakit a maga egységében látni és elfogadni, csak „kiveszik” belőle azt, ami éppen kell nekik, és a különböző partnerek egyes részeiből próbálnak a maguk számára egy egészet összerakni. Ez egyszersmind azzal is együtt jár, hogy önmagukat sehol nem merik teljesen megmutatni és senkivel sem tudnak igazán őszinték lenni. Ők maguk is részekre szakadnak, vannak „itteni” és „ottani” dolgaik, csak ennek vagy csak annak a személynek tartogatott megnyilvánulásaik. (Biztos vagyok benne, hogy sok olvasó hallotta már azt a mondatot, hogy de jó lenne X.-ből ezt, Y.-ből azt és Z.-ből am azt összegyúrni!)

Ha az érzelmi érés folyamata megfelelően megy végbe valakinél, akkor nem különálló részekből próbál egy mesterséges egészet összetákolni, hanem le tudja tenni a voksát egyetlen személy mellett. Egy idő után persze rájön, hogy tényleg nem él a földön olyan ember, aki mindig mindent meg tudna adni neki, és az ő választottja sem ilyen. Életének egyetlen szereplőjétől kaphatta meg – szerencsés esetben – ezt a teljességet, még csecsemőkorában: az édesanyjától, aki szavak nélkül is rá tudott hangolódni és teljesítette minden igényét. Akkoriban szüksége is volt erre, különben nem tudott volna életben maradni. A csecsemőkori logika meghaladása azonban azt jelenti, hogy megtanul ragaszkodni egyetlen személyhez, azzal a veszteséggel együtt is, hogy lesznek olyan dolgok is, amiket nem kaphat meg tőle. Ebbe azonban nem hal bele, mert már nem csecsemő.

Aláadott elvárások

Egyik kliensem, egy helyes, rokonszenves nő – nevezzük Annának – elkezdett tinderezni. Első személyes randijáról két nappal később így számolt be nekem: „Kitti, ott várt engem ez a gyönyörű férfi, egymásra néztünk, és tudtuk, hogy egymásnak vagyunk teremtve.” Hú, gondoltam, ez érdekes, én ilyen eddig csak mesékben és romantikus filmekben láttam, de biztosan vannak kivételek – drukkolok. Hamarosan kiderült, hogy az úriembernek nincs fedél a feje felett, ezért előszeretettel ismerkedik lakással rendelkező hölgyekkel, akiknek – főleg a kapcsolat elején – csalhatatlan pontossággal tudja mondani, amit az illető hallani szeretne. Annak, aki megnézné, hogyan „dolgozik” egy ilyen szélhámos a gyakorlatban, ajánlom a Kaméleon című filmet, Nagy Ervinnel a főszerepben.

Vannak köztük egészen zseniális manipulátorok is, de ha az adott nő eléggé szeretetehes és kétségbeesett, akkor még csak olyan nagy ügyesség sem kell a hódításhoz, mert a hölgy már néhány kedves szó elhangzása után „ráidealizál” a férfira egy húszéves jövőképet. Egyébként bizonyos típusmondatokkal nem is nagyon lehet mellélőni, mert szinte minden magányos nő ezeket akarja hallani – a terápiákon és a csoportokban szerzett tapasztalataim alapján már hosszú listát tudnék írni belőlük. (A múltkoriban elmondtam néhányat egy előadáson is, és nagyon nevetett a közönség. Amikor ennyire nevetnek, akkor tudom, hogy valami olyanról beszélek, ami ismerős számukra...)

Az egyik toplistás húzás, amikor még alig ért véget a randevú, jön az SMS: „Máris hiányzol.” Ez szinte mindig működik, mert megadja a remélt megerősítést, rögtön bele is lehet merülni a kapcsolat jövőjéről szóló fantáziákba... Másik kulcsmondat: „Tudom, hogy mi még nem beszélhetünk ilyesmiről, de én mindig olyan anyát képzeltem el a gyerekeknek, mint amilyen te vagy.” Egy férfi, aki nem menekül a családalapítás elől, hanem maga is gyerekekre vágyik, ráadásul éppen benne látja azt, akivel...? Ettől a harmincas és kora negyvenes, gyerekekre vágyó nők egyszerűen elolvadnak. De szintén nagyon erős felütés ez is: „Figyelj, én már nem vágyom újabb kalandokra, és bele sem akarok kezdeni semmibe olyannal, aki nem tartós, monogám kapcsolatra vágyik.” Annak a számára, aki már túl van jó néhány kudarcos kapcsolaton, ez varázsmondat, hiszen ő maga tényleg szövetségest keres. És ez sajnos annak a számára is teljesen nyilvánvaló, aki éppenséggel vissza szeretne élni a helyzetével...

De térjünk vissza Annához, akinek az első tinderes randevúja óta már túl vagyunk legalább öt újabb igazival való találkozáson, melyek mindegyike úgy kezdődött, hogy „ő végre tényleg más”. És valóban mindig más is volt, az egyik esetben Tibi, a másokban Dezső, a harmadikban Pista, csak sajnos soha nem az, akivel a kapcsolat működhetett volna. Amikor a hatodik „tényleg más” konferálta fel nekem, csak úgy mellékesen említette meg, hogy a férfi rendkívül kritikusan beszélt az előző partnereiről, és hosszan sorolta fel a nőkkel szemben támasztott elvárásait. Meg kellett kérdezniem, hogy ezek után vajon magabiztosan le merne-e vetközni előtte, és önfeledten tudna-e vele szeretkezni, hiszen ez volt az egyik fő nehézsége addig. Ez gondolkodóba ejtette, és az alkalom végén úgy ment el tőlem, hogy ő tényleg nem erre a férfira vágyik, ezt a kapcsolatot le fogja zárni – holott előző este találkozott vele először, és ötven perccel korábban még ő volt az igazi.

Vajon mindez azért történik így, mert Anna túlságosan felületes, vagy nem elég okos, hogy felismerje, kivel áll szemben? Egyáltalán nem erről van szó. Ő – sok sorstársához hasonlóan – kifejezetten értelmes és mély érzésű ember, aki azonban a fájdalmas tapasztalatok nyomán annyira aláadta az elvárásait, hogy ha kicsit is kedvesek vele és érdeklődést mutatnak iránta, akkor nyilvánvaló és alapvető problémák felett is kész szemet hunyni. Végül már megelégszik annyival, hogy egyszerűen kelljen valakinek, ami egyben azt is jelenti, hogy fontos dolgokról is lemond és megalázó helyzeteket is eltűr. Amíg valaki ilyen állapotban van, és nem éri meg benne az, hogy neki ennél több jár, szinte törvényszerűen csak méltatlan partnerjelöltekkel fog találkozni, mert az alacsony önbecsülés és a kétségbeesett szeretetvágy ki van írva a homlokára, ami manipulatív, kihasználó karakterű emberek céltáblájává teszi.

Fontos hozzátennem: azt, hogy „több jár” nem a szó ma divatos, narcisztikus értelmében használom. A hajam égnek áll attól, amikor valaki arrogánsan kijelenti, mi minden jár neki, kvázi alanyi jogon, bármiféle erőfeszítés nélkül. Nagyon sok minden nem jár nekünk, amiről ma hajlamosak vagyunk azt képzelni, hogy igen – de hogy egy kapcsolatban emberszámba vegyenek minket, tisztelettel bánjanak velünk, érdeklődjenek irántunk és törődjenek velünk, az igenis jár. Főleg, ha ez kölcsönös.

Ami fontos – és ami nem

A párválasztás alapmotívumai tudattalanok. Hiába fogalmazzuk meg a tudatos elvárásainkat, miszerint magas, szőke párra vágyunk, aki őszinte és figyelmes, szeret főzni és szintén rajong a jazzért – valójában nem ezeken fog múlni, hogy végül kivel találunk egymásra, hanem olyan tényezőkön, amelyekre általában nem látunk rá. (Ebből fakad, hogy a feleket „tudományos alapon” összepárosító társkeresők sem hoznak jobb eredményt, mert az alapján szűkítik le a lehetséges partnerek körét, ami a tudatosan belőhető elvárások körébe esik.)

Igazából olyasvalakit keresünk, akinek a mieinkhez hasonlóak a családi tapasztalatai, az alapvető élményei, ezért gyorsan és könnyen megérthetjük egymást. Ráadásul nem csak az ismerős pozitív tulajdonságokat keressük – sőt, a kutatások szerint a választottunknak általában több ismerős negatív tulajdonsága van. A hasonlóság ugyanis akkor is elemi erővel hat ránk, ha fájdalmas gyermekkori tapasztalatokhoz kapcsolódik, mert ilyenkor is úgy érezzük, hogy sok minden összeköt minket. A másik bele tud simulni abba az összefüggésrendszerbe, belső logikába, azokba a dinamikákba, amelyeket már jól ismerünk.

Ha például egy nőnek alkoholista vagy bántalmazó édesapja volt, előszeretettel választ maga is hasonló partnert. Persze nem biztos, hogy a férfi már akkor iszik vagy durván viselkedik, amikor megismerkednek, de a nő ilyenkor is ösztönösen ráérez, hogy mindez benne van a pakliban, később megtörténhet. És bár tudatosan éppen elkerülni szeretné, hogy megismétlődjön, amitől hajdan annyira szenvedett, tudattalanul mégis ebbe az irányba indul. Számára ugyanis ez az ismerős helyzet, amelyben már megtanult tájékozódni, amihez megtanult alkalmazkodni. Amikor egy, az édesapjához hasonló férfival találkozik, azonnal rá tud hangolódni, úgy érzi, fél szavakból is érti őt. Ahhoz, hogy valakivel kapcsolatban így érezzünk, nagyon hasonló élettapasztalatokra van szükségünk. Nem baj, ha nem ugyanabban a szerepben éltük meg ugyanazt a helyzetet, a dinamika akkor is meg tud közöttünk jelenni. Ezeket a mintákat természetesen meg is lehet haladni, de ehhez önismereti munkára és nem kis erőfeszítésre van szükség. Ha nem teszünk ellene tudatosan, akkor a kapott minták és a korábban elszenvedett sérülések fogják meghatározni a párválasztásunkat, és nem azok az elvárásaink, amelyeket egy kellemes vacsora mellett felsorolunk valakinek.

Gyakran kimondatlan elvárásunk az is, hogy a társunk által kiegészülhessünk, hozzájuthassunk azokhoz az érzelmi, szellemi, gazdasági javakhoz, amelyek nekünk vagy belőlünk hiányoznak. Ha olyan partnert választunk, aki rendelkezik a szóban forgó belső vagy külső értékekkel, akkor nekünk azokat nem kell megszereznünk, kidolgoznunk magunkban, mégis hozzájuk juthatunk.

Később ezekben a kapcsolatokban komoly problémát jelenthet, ha időközben a hiányterületeken is elkezdünk fejlődni, ezért az egykor nagyra becsült tulajdonságokat már nem méltányoljuk a társunknál – sőt, esetleg úgy érezzük, akadályozza a mi kibontakozásunkat.

Például egy kissé tétova, félénk férfi választ egy erős, határozott nőt, aki leveszi a válláról a nehéz döntések és a megvívandó csaták terhét. Ez eleinte nagyon jutalmazó helyzet a számára, amely megkíméli egy csomó nehézségtől. Később azonban esetleg szeretné kifejleszteni magában a hiányzó férfias tulajdonságokat, és betölteni azokat a szerepeket, amelyektől korábban félt. Ezt a kibontakozást a harcias, maszkulin partner akadályozhatja, és ilyenkor terítékre kerülhet az a panasz is, hogy az illető nem látja a társában a nőt, nem tud mellette férfi lenni.

De még ha valaki nem is fejlődik, akkor is irritálni kezheti a társában, ami korábban annyira vonzotta: hogy csak általa tud valamilyené válni. Hogy egy nagyon földhözragadt példát mondjak: ha egy idős, de magas pozíciójú és gazdag férfi összejön egy gyönyörű fiatal nővel, az eleinte mindkettejüknek nyertes felállás lehet. A férfi életébe a nővel beköltözik a szépség és az ifjúság, a nő pedig részesülhet a férfi társadalmi helyzetével és vagyonával járó kiváltságokban. Igen ám, de ahogy ezt számos hasonló helyzetű kliensemnél láttam: egy fiatal nő idővel inkább a saját öregségére emlékezteti a férfit, a nőt pedig előbb-utóbb zavarni kezdi, hogy amije van, végül is nem az övé. A frusztráció csökkentésére pedig elkezdődnek a játszmák – a férfi érezteti, hogy a hatalma és a pénze miatt más nőket is megkaphatna, a nő pedig azt, hogy a szépsége révén más férfiakat is választhatna. És hamarosan elkezdik utálni a másikban, hogy fegyverként használja azt, ami nekik nincs...

Tudattalan működéseinkre csak nagyon nehezen, sok önismereti munkával láthatunk rá, és még így is sok vakfoltunk marad. Ettől függetlenül természetesen megfogalmazhatunk és érdemes is megfogalmaznunk elvárásokat a reménybeli társunkkal szemben, de fontos, hogy az érdektelen részletkérdésekről a valóban fontos szempontokra

irányítsuk a figyelmünket. Ezt sajnos ritkán látom. Létezik egy olyan fogalom, hogy párválasztási érettség, és nekem úgy tűnik, hogy a legtöbben nagyon éretlen motívumok mentén választanak. Van, aki néhány felületes információ alapján már belelovallja magát abba az illúzióba, hogy őket az Isten is egymásnak teremtette. „Úristen, te is ezt a zenét hallgatod, te is ilyen szósszal szereted a pizzát?!” (Igen, ő is, és még valószínűleg néhány millióan rajtuk kívül...) Az alkalmasnak tűnő másik ilyenkor úgy jelenik meg számára, mint egy mozivászon, amelyre rávetíti az összes vágyát, fantáziáját és elvárását. Közben pedig elsiklik a valóban megkerülhetetlen, értékrendi kérdések felett.

Másoknál azt tapasztalom, hogy a legaprólékosabb részletekig elképzelik, milyennek kellene lennie az ideális partnerüknek. Egyesek valószínűleg szívesebben élnék le az életüket egy online megszerkeszthető karakterrel, mint egy valódi emberi lényel. Volt is egy férfi kliensem, aki Avatarnak hívta az általa megálmodott ideális nőt, akiről a világon mindent el tudott mondani. Hosszú időt töltöttünk azzal, hogy ezt az álmoképet szép lassan lebontogassuk, mert ha továbbra is őt kereste volna a valóságban, akkor végül minden bizonnyal egyedül marad. Ilyenkor ugyanis általában az szokott történni, hogy ha jön valaki, aki első ránézésre hasonlít az általa elképzelt tökéleteshez, akkor az illető boldogan rádobja a maga varrta jelmezt, hogy együtt eljátsszák az általa megírt darabot. Minden jól is megy, amíg a lila ködben a másik pontosan olyannak tűnik, amilyenek ő megálmodta. Ebben az időszakban hangzanak el azok a mondatok, hogy egész életében őrá várt és egymásnak lettek teremtve. Igen ám, de mivel a partner nem az ő fejéből lépett ki, hanem egy hús-vér ember, óhatatlanul több és más, mint egy fantáziakép. Éppen ezért az illetőnek előbb-utóbb észre kell vennie, hogy az előre megvarrt jelmez itt-ott kicsit mégis szűk, máshol viszont enyhén bő a választottjára, ekkor pedig jön az óriási csalódás – és a harag. Iszonyúan dühös lesz a partnerére, amiért összetörte az álmát azzal, hogy néha mást is merészel érezni, gondolni, mondani, mint ami neki tetszene. Ilyenkor válik látványossá, hogy ő voltaképpen nem egy személybe, hanem a saját fantáziáiba szeretett bele. Benne nincs igazi kíváncsiság a másik iránt, nem őt szeretné mélyen megismerni, nem nyitott arra, hogy a társa megmutasson magából valami újat, valami mást. Egyszerűen azt akarja, hogy játssza el a szerepét úgy, ahogy ő elképzelte.

Úgyhogy a kiábrándulás után rögtön újra útnak indul az elvárásai sablonjával, mint a szőke herceg Hamupipőke topánkájával: keres valakit,

akire tökéletesen passzol. Amikor aztán a sokadik próbálkozás után rájön, hogy ez a képzeletbeli cipőcske senkire sem illik egészen, kétségbeesésében megpróbálja rápasszírozni valakire, és igyekszik figyelmen kívül hagyni, hogy vérezni kezd a lába. Ha pedig a másik is eléggé kétségbeesett, akkor a kedvéért esetleg lenyisszant egy kicsit a sarkából vagy a lábujjából, hogy beleférjen. Mindig ez a kép jut eszembe azokról a helyzetekről, amikor egy kapcsolat kezdetén arra jutnak a felek, hogy „nem baj, hogy nem ilyen, majd a kedvemért megváltozik”, „nem baj, hogy nem vagyok ilyen, majd a kedvéért ilyen leszek”. Vagyis önmegtagadás árán lépnek be a kapcsolatba.

Fontos gyorsan hozzátennem: ebből nem az következik, hogy „ilyen vagyok és kész, akinek nem tetszik, tehet egy szívességet”. A saját magunk és a partnerünk kívánságai között ugyanis sokszor önfeladás nélkül is meg lehet találni a közös metszetet. Ez azért van így, mert mindannyiunkban rengeteg különböző lehetőség szunnyad, amelyek egy része magától talán sohasem aktiválódna, de adott körülmények között előhívható. Egy párkapcsolatban az emberből olyasmi is kibontakozhat, amiről addig akár ő maga se tudott, még akkor sem, ha korábban járt vagy élt már együtt másokkal. Bizonyos határon belül ugyanis minden partnerünk mellett egy kicsit mások vagyunk, mert különböző részeinkhez kapcsolódnak, különböző tulajdonságokat erősítenek fel bennünk. Ha tehát a partnerjelölt (nem erőszakosan!) megmutat nekünk valami újat, nyugodtan kipróbálhatjuk, hogy az számunkra mennyire komfortos. Ha jól érezzük magunkat benne, akkor gazdagodtunk valamivel, és ez a kapcsolatnak is erőforrását jelentheti. De ha csak azért erőltetjük magunkra, mert az illetőnek ez az elvárása, és félünk, hogy különben elveszítjük, akkor a boldogtalanságra váltottunk bérletet.

A nagy kérdés ugyanis mindig az, hogy a különböző szerepeinket szabad döntésünkből vesszük-e magunkra vagy kényszerből. Ezt úgy deríthetjük ki, hogy amikor egy kapcsolatban kifejezzük önmagunkat és reagálunk a másik emberre, megvizsgáljuk, hogy milyen érzések ébrednek bennünk. Ha azt vesszük észre, hogy a belső fókusz önmagunkról teljesen áthelyeződik a másik emberre, és szorongva lessük a szemrebbenését, vizslatjuk, hogy elégedett-e velünk, vagy korrigálnunk kell, próbáljuk kitalálni, hogy mit várhat tőlünk, akkor az adott kapcsolatban nem vagyunk eléggé szabadok.

Minél több személlyel és területen törjük bele magunkat ebbe a működésmódba, annál inkább elveszítjük azt, akik valójában vagyunk. Végül már nem is tudjuk, mit szerettünk, mert mindig csak azzal

foglalkozunk, hogy akivel éppen vagyunk, az mit vár tőlünk. Ezért van az, hogy sokan nosztalgiával gondolnak vissza egy olyan időszakra, amikor egyedül éltek a kis lakásukban, és úgy alakították ki az életterületüket és életmódjukat, ahogy az számukra igazán önazonos volt. Ehhez azonban nem kell egyedül lenni – ám ki kell tartani önmagunk mellett, hogy ne vesszünk el a másikkal való megfelelésben.

Általánosságban elmondható, hogy minél több és konkrétabb elvárást támasztanak a felek egymással szemben, annál biztosabb, hogy mindketten csalódnak. Egyrészt azért, mert a partner garantáltan nem lesz mindenben olyan, mint amilyennek ők akarják, másrészt pedig azért, mert előbb-utóbb rájönnek, hogy a másik nem őket szereti, hanem a saját rávetített fantáziáit.

A jelentéktelen részletkérdésekben tehát nagyvonalúságra van szükség, míg az alapvető értékrendet érintő elvárásokhoz a végsőig érdemes ragaszkodnunk. Az ember ugyanis sok mindent megtehet az életével, sokféle szereplehetőséget előhívhat önmagából, de nem hozhat gyökérkompromisszumot. Ez azt jelenti, hogy nem élhet úgy, ami ellentétes az alapvető értékeivel, meggyőződésével, mert abba garantáltan tönkremegy. Például nem kötheti össze az életét olyasvalakivel, aki az identitását, lényének legbenső magját nem tiszteli, és nem tud ahhoz kapcsolódni. Aki megalázza és bántja őt. Akinek a világnézete a kritikusan fontos témákban szélsőségesen különbözik az övétől. Akivel a legalapvetőbb igények és működésmód tekintetében összeférhetetlenséget mutatnak – például az egyiküknek magas az intimitásigénye, míg a másik elzárkózik a nyílt beszélgetésektől, a spontán érintésektől, a meghitt szeretkezésektől. Vagy az egyikük szimmetrikus kapcsolatban szeretne élni, míg a másik alá-fölé rendelt viszonyban gondolkodik. Nem baj, ha nem ugyanazt a zenét szeretjük, ha más a hobbink, ha bizonyos dolgokban különbözőek vagyunk, és vannak olyan kérdések, amelyekben nem értünk egyet – végül is nem a klónunkat keressük. Ilyesmiben nyugodtan legyünk nagyvonalúak. A létezésünk alapjait illetően azonban nem szabad kompromisszumot kötnünk, mert arra rámegyünk. Mi is és a kapcsolat is.

Előre megálmodott főszerep: az Igazi

Aki kedveli a történelmi regényeket, az olvasmányélményeiből is tudhatja, hogy a tartós párkapcsolattal szemben még a nem túl távoli 19. században is egészen másféle elvárásokat támasztottak, mint napjainkban. A házasságot elsősorban gazdasági intézményként fogták fel, melynek fő funkciója a család egzisztenciális fenntartása, az utódnemzés, a rangosabbak, tehetősebbek körében pedig a presztízs, a vagyon megőrzése és gyarapítása volt. (Ahogy a Körhinta című magyar filmben elhangzik: „Föld földdel, pénz pénzzel házasodik.”) Az érzelmek nemigen jelentek meg szempontként a párválasztásban, pláne nem a gazdasági érdekek ellenében – vagy ha olykor mégis, akkor abból óriási botrány lett, és drágán meg kellett fizetni az árát. Ha valakinek élete során szerelem is jutott, azt többnyire egy házasságon kívüli plátói vagy szeretői viszonyban élhette meg, de nem a férje vagy a felesége oldalán. A szexuális szenvedély pedig – ha volt – szinte mindig a hitvesi hálószoba falain kívülre szorult. A felek érzelmi nyugjeiket általában azonos nemű bizalmasaikkal beszélték meg (már amennyire ez akkoriban egyáltalán szokás volt), gyakorlati segítséget pedig a falu népétől, a vagyonosok pedig a cselédségtől kaptak.

Ehhez képest ma mindazokat a funkciókat, amelyeket hajdan egy kisebb sokadalom volt hivatott betölteni, egyetlen emberre testáljuk: a partnerünkre. Tőle várjuk el, hogy legyen a romantikus szerelmünk, szenvedélyes szeretőnk, legjobb barátunk, legfőbb bizalmasunk, hűséges segítőtársunk. Gyakran: anyánk helyett anyánk, apánk helyett apánk. Legyen vele nyugodt és biztonságos az élet, ugyanakkor izgalmas is; tárulkozzon ki előttünk teljesen, ugyanakkor mégis maradjon annyira rejtélyes, hogy ne veszítsük el iránta az érdeklődésünket; ne is kelljen mondani neki, hogy mire vágyunk, hanem magától érezzen rá, és teljesítse is mindig a kívánságunkat. Legyen vonzó, erős, stabil, kedves, figyelmes, őszinte, gyöngéd, hűséges, megbízható, szexi, érdeklődő, türelmes, izgalmas, lenyűgöző... Mindig, minden pillanatban, lankadatlanul.

De hogyan is gondolhatjuk komolyan, hogy egyetlen esendő ember minden igényünket képes lehet kielégíteni...? Úgy, hogy emlékszünk arra, hogy ez valamikor régen lehetséges volt. A szerelemben ugyanis a csecsemőkori élményvilágunk elevenedik fel. Van valaki, aki szavak nélkül is ránk tud hangolódni, aki egy személyben képes megadni nekünk

mindent, amire csak szükségünk lehet, aki számunkra maga az élet, az egész világ! Vagyis: az anyánk. Később pedig: a szerelmünk. A szerelem első, érzelmileg felfokozott szakaszában átélhetjük, hogy mindez felnőttként is újra valósággá válhat. A hormonális változások hatására ugyanis az énhatárok ideiglenesen átjárhatóbbá válnak, és a tudattalanjaink is egymásra hangolódnak. Úgy érezzük, mi ketten szinte egyek vagyunk, és gyakran valóban ki is tudjuk találni egymás gondolatait, vágyait anélkül, hogy mondanunk kellene. „Én is pont ezt akartam mondani! Én is pont most akartalak hívni! Én is pont erre vágyom! De honnan tudtad? Hogy találtad ki?” Ebben az időszakban, amikor leszáll agyunkra a lila köd, minden tökéletesnek tűnik. Az egész világ tökéletes – vagy ha mégsem az, akkor sem számít semmi más, amíg a szerelmünk ott van velünk! Egyedül ő a fontos, ő számunkra az egész univerzum, gondoljuk a hormonoktól kissé beszűkült perspektívával. Ilyenkor még idealizáljuk őt, ahogy a kisgyerek a szüleit: erősségeit nagyon pontosan látjuk, sőt, fel is nagyítjuk, sőt, olyasmit is ráálmodunk, amivel nem is rendelkezik, hibáit pedig nem vesszük észre – pontosabban: nem akarjuk észrevenni. Ekkor még minden spontán, könnyedén, erőfeszítés nélkül zajlik a kapcsolatunkban – a dolgok úgyszólván csak megtörténnek velünk, nekünk szinte nem is kell tennünk semmit, csak sodródni a szerelem hullámain.

Igen ám, csak hogy a hormonális változások maximum két-három év alatt törvényszerűen lecsengenek – kimutathatóan csökken szervezetünkben a dopamin, az oxitocin és a feniletilamin (vagyis a szerelemben részt vevő legfontosabb agyi vegyületek) koncentrációja. Az énhatárok ismét megszilárdulnak, és az összecuppant nagy MI helyett ismét egyre gyakrabban találjuk magunkat az ÉN-ben. Mivel immár felszállt a lila köd, a nappali fényben sokkal élesebben rajzolódnak ki a valódi vonásaink, és reálisabban látjuk egymást. Ez teljesen természetes és normális folyamat – ugyanúgy a szerelemmel induló párkapcsolat elkerülhetetlen része, mint ahogy az öregedés pedig az élet része. Nincs mit tenni ellene. És főleg: nem tragédia. Nem azt jelenti, hogy ezután már nem lehetünk egymással boldogok, vagy hogy tévedtünk, amikor a partnerünket választottuk. Egyszerűen azt, hogy a párkapcsolat következő szakaszába léptünk, és itt már egy kicsit másképp mennek a dolgok.

A baj csak az, hogy ha ezzel a ténnyel nem vagyunk tisztában, akkor hiába múlt el a hormonális felajzottságból fakadó különleges helyzet, mégis ugyanazt várjuk el a partnerünktől, mint amit addig kaptunk. Szavak nélkül

is érezzen rá, hogy éppen mi zajlik bennünk, legyen pontosan tisztában azzal, hogy mire van szükségünk és mély belső indíttatásból elégítse is ki minden szükségletünket. Mindig! Ám ennek sajnos már soha többé nem fog tudni azon a fokon megfelelni, mint a szerelem első időszakában. Az a gyönyörűséges, minden erőfeszítés nélküli, tökéletes időszak véget ért – mostantól már mindkettőnknek meg kell dolgoznunk azért, hogy továbbra is jól működjön a kapcsolatunk.

Ilyenkor azonban sok ember máris kiábrándulást érez. Ha elmúlt a lángoló szerelem, az önmagában bizonyítéknak tűnik számukra arra, hogy a partnerük mégsem az „Igazi”. Hiszen a nagy Ő attól nagy Ő, hogy vele örökre tökéletes lesz minden! (A mesékben.) Csalódottságukban pedig az addig idealizált partnert démonizálni kezdik. Ez azt jelenti, hogy míg korábban csak a pozitív tulajdonságait vették észre, a negatívakat pedig nagyvonalúan figyelmen kívül hagyták, most hirtelen az előnytelen vonásai ötlenek a szemükbe, miközben könnyen megfedkeznek mindarról, ami vonzó és szerethető benne. Társuk megnyilvánulásainak, cselekedeteinek negatív indítékokat tulajdonítanak, és egészen más színben látják őt, mint korábban. Egyre inkább bekúszik a fejükbe a gondolat, hogy valami nagyon elromlott, és ha még reménykednek a javulásban, akkor a partnertől várják, hogy tegyen érte valamit. Hiszen őmiatta romlott el a kapcsolat, akkor ő is javítsa meg!

A másik hibáztatása és a dolgok egyoldalú, leegyszerűsítő szemlélete ugyan oldja a feszültséget, de nem segíti a kapcsolatot. Főleg, ha mindkét fél úgy érzi, hogy csak a másiknak kellene változnia ahhoz, hogy megint jól működjenek köztük a dolgok. Párterápiák gyakori kiinduló helyzete ez. Ül két ember a pszichológusnál, és mindketten azt kívánják tőle, hogy „javítsa meg” a társukat, hogy az végre úgy viselkedjen, ahogy kell. Mindketten úgy látják, hogy míg a másik tele van hibákkal, sérülésekkel, és kevés benne az igyekezet, övelük viszont minden rendben van. Mindkét fél bőszen sorolja a saját elvárásait, de nagyon megbántódik, ha a másik fogalmaz meg valami vele kapcsolatos kifogást vagy kívánságot, mert „ha a társa igazán szeretné őt, akkor olyannak fogadná el, amilyen”. Vagyis, míg a partnerüket kritizálják, önmagukat idealizálják, legfeljebb azért tesznek maguknak szemrehányást, hogy miért nem vették észre már korábban a figyelmeztető jeleket, hiszen a másik bizonyára mindig is ilyen volt.

(Zárójeles, de fontos megjegyzés, mielőtt továbbmegyünk: természetesen vannak magas érzelmi intelligenciával megáldott párok is, akik már a

terápia elejétől fogva aktívan keresik és vállalják a saját szerepüket mind a kapcsolati problémáikban, mind azok lehetséges korrekciójában. Ám egy elvárásokról szóló könyvben róluk érthető módon kevesebb szó esik.)

A párkapcsolati elvárások szintjei

Társkereső kliensekkel dolgozva látom, hogy sokaknak egész komoly listájuk van a reménybeli partnerrel szemben támasztott elvárásokból – majd megismerkednek valakivel, aki a megnevezett szempontok 80%-ának nem felel meg, és halálosan szerelmesek lesznek belé. Ebből is látszik, hogy rengeteg konkrét elképzelésünk lehet azzal kapcsolatban, hogy a másiknak milyennek kellene lennie, miközben a lényegi szempontjaink teljesen tudattalanok maradhatnak.

Az elvárásainkat három nagy kategóriába sorolhatjuk.

1. Tudatos, nyílt elvárások

Ezek azok a kívánságaink, amelyekkel pontosan tisztában vagyunk, és amelyeket a társunk számára is egyértelművé teszünk. Például, hogy vegye le a cipőjét az előszobában, hajtsa le a vécédeszkat, legyen velünk őszinte és nyáron vigyen el az Adriára vitorlázni.

2. Tudatos, de rejtett elvárások

Lehetnek azonban olyan elvárásaink is, amelyeknek mi magunk ugyan tudatában vagyunk, de a társunkkal nem közöljük őket. Ennek sokszor az áll a háttérben, hogy úgy érezzük: ha a másik olyan maradna, amilyen most, akkor nem biztos, hogy kellene nekünk – de majd mi megváltoztatjuk! Ha igazán szeret minket, akkor a kedvünkért majd lefogy, figyelmesebb, rendszeretőbb, szenvedélyesebb, szexisebb lesz, és beletanul egy olyan hobbiba, ami egyébként egyáltalán nem érdekli. Majd mi kihozzuk belőle! Amikor aztán mégsem így történik, óriásit csalódunk, a társunk pedig mélyen megbántva érzi magát, ami nem csoda, mert egy tudatos, de rejtett elvárással mentünk bele a kapcsolatba .

3. Nem tudatos, rejtett elvárások

Ezek azok a szempontok, amelyekkel egyikünk sincs tisztában – pedig a párválasztás alapmotívumai éppen ebből a kategóriából kerülnek ki. Nem tudatos, rejtett elvárásaink szoros kapcsolatban vannak az életünk korai éveiben szerzett tapasztalatokkal és sérülésekkel. Olyasvalakit keresünk, akivel megteremthetjük, újraélhetjük az ismerős – bár esetleg nagyon

fájdalmas – régi élményvilágot. És akinek a segítségével (szerencsésebb esetben) a hajdani sebekből esetleg gyógyulni is tudunk .

Ha rejtett elvárásainkat terápiás keretben idővel szavakba tudjuk önteni, gyakran magunk is őszintén megdöbbenünk, mert például így hangozhatnak: „Majd te segítesz nekem bebizonyítani, hogy úgyszem érek semmit, és nem érdemlem meg a szeretetet.” Vagy: „Te fogsz engem úgy szeretni, ahogy az anyámnak kellett volna.” Vagy: „Veled ismét demonstrálhatom, hogy nekem senki sem elég jó. Te sem.”

Minél több sérülést hordozunk magunkban, a rejtett elvárásaink annál markánsabban különbözhetnek a kimondottaktól. Lehet, hogy mindenkit arra szeretnénk használni, hogy meggyógyítson minket, majd amikor ez nem sikerül, őket vádoljuk, hogy miattuk vagyunk rosszul.

De ilyenkor mi is a baj valójában?

Az emberek egy jelentős része alapvető érzelmi hiányokat élt meg gyermekkorában, mert szüleik nem tudtak/akartak elégségesen rendelkezésükre állni. Az ilyen gyermek egyrészt mélységesen vágyik a szülő szeretetére, és maga is szeretni akarja őt, másrészt viszont tele van vele szemben haraggal, sőt gyakran akár elfojtott gyűlölettel, amiért nem kaphatja meg tőle azt, amire elemi szüksége lenne. Két kézzel kapaszkodna belé, de nem tud benne bízni, nem érzi magát vele biztonságban. Ezeket a – gyakran tudattalan – indulatokat, frusztrációkat pedig később szükségszerűen rávetíti a mindenkori partnerére, mert számára magához a kötődéshez, az intimitáshoz fűződik az a mélységesen fájdalmas és félelmetes élmény, hogy a szeretett másik számára ő nem elég fontos, ezért az bármikor cserbenhagyhatja. Ebből fakad, hogy miközben az illető azt mondja, hogy vágyik a kapcsolatra, és egy csomó cselekedete is erre utal, mégis újra meg újra tesz valamit, amivel eltaszítja magától a társát. Őt ugyanis két ellentétes erő mozgatja: valóban nagyon szeretne kötődni, de retteg attól, hogy igazán közel kerüljön valakihez, és ezzel hatalmat adjon a másinak arra, hogy olyan mély fájdalmat okozzon neki, mint amit gyermekkorában kellett átélnie. Retteg attól, hogy megint bántani fogják, ellökik – ezért inkább ő löki el a másikat, és teremti meg számára azt a gyötrelmes élményvilágot, amit ő maga már jól ismer. Ez a „húzd meg, ereszd meg” kapcsolatok lényege. Egy lépés előre, két lépés hátra. Néha egy-egy meleg, hívogató érzelmi gesztus, aztán gyors visszakozás, hátraarc. Mindez arról szól, hogy az illető időben „észbe kap”, mielőtt még teljesen kiszolgáltatná magát a partnerének és túlságosan sérülékennyé válna. A

mélyebb kötődéstől az ilyen ember fél, mert az őt a már ismerős, veszélyes, meleg érzelmektől megfosztott függésbe taszítaná.

Van, aki váltig mondogatja, hogy semmire sem vágyik jobban, mint egy őt igazán szerető és megbecsülő, hűséges társra, de a lelke mélyén nem tudja elhinni, hogy ilyen bánásmódban valaha is része lehet, mert gyermekkori tapasztalatai alapján az a meggyőződés él benne, hogy neki ez nem jár. Ha pedig esetleg olyasvalaki közeledik felé, aki be tudná és akarná neki bizonyítani az ellenkezőjét, akkor lebeszéli magát róla, és elüldözi őt. Ezt a jelenséget hétköznapi nyelven úgy szoktunk kifejezni, hogy az illetőnek a „rendes” férfiak/nők nem kellene, csak a „genyákra” bukik. A megbízhatatlanokra, az önzőkre, a hűtlenekre – mert számára ők az ismerősek, velük már tudja, milyen az élet. Bár folyton fájdalmat okoznak neki, ez egy olyan fájdalom, amelyben már jól tájékozódik, amihez gyerekkora óta szokva van. Ha valaki másként viszonyul hozzá, az számára „gyanús”, vagy „unalmas”, vagy „érdektelen”, mert valami olyasmit képvisel, amiben ő járatlan, és nem tud vele mit kezdeni. Ilyenkor pedig vagy elmenekül, vagy némi erőfeszítés árán a „rendes” partnerrel is legyártja a jól ismert fájdalmas helyzetet. Például megbízhatatlanul viselkedik vele, megsérti, megcsalja, amitől a másik csalódottságában stílust vált vagy otthagyja. Amit nem érzünk valóságosnak, és amiről nem hisszük el, hogy járhat nekünk, azt nem tudjuk elfogadni, vagy mi magunk tesszük tönkre.

Ez pedig mindaddig így működik, amíg – többnyire egy terápiás folyamatban – fel nem ismerjük ezt a mintázatot. Elkezdjük következetesen végiggondolni, milyen helyzetek ismétlődnek a párkapcsolatainkban, és felfedezzük, hogy újra meg újra ugyanazok a problémák merülnek fel, azokból pedig mindig hasonló következtetésekre jutunk. Például a partnerünket alkalmatlannak látjuk, magunkat pedig vesztesnek éljük meg, olyannak, akit nem lehet igazán szeretni. Rájövünk, hogy ezek az ismétlődő kudarcos helyzetek például abból fakadnak, hogy rettegünk az intimitástól. Nem akarjuk elhinni a másik embernek, hogy tényleg szeret minket, mert ha elhinnénk, akkor megint olyan sérülékennyé és kiszolgáltatottá válnánk, mint amilyenek gyerekkorunkban voltunk, amikor vártuk az anyánkat, de nem jött, vagy nyúltunk felé, de elutasított. Ha mélyen megbíznánk a partnerünkben, akkor ezzel olyan hatalmat adnánk a kezébe, amivel vissza is élhet. Ezt pedig nem akarjuk megengedni, inkább páncél mögé bújunk, hogy meg tudjuk magunkat védeni. Ez egy olyan mély belső dinamika,

amely a legszebben induló szerelmi történetet is képes tönkretenni – amíg rá nem látunk.

A változás annak felismerésével kezdődik, hogy mindez nemcsak megtörténik velünk, hanem magunk is aktívan közreműködünk abban, hogy ugyanaz a minta ismétlődjék az életünkben. Ettől fogva elkezdhetjük tudatosan megkérdőjelezni azokat a meggyőződéseinket és reakcióinkat, amelyeket korábban magától értetődőnek tekintettünk, és így szép lassan (valóban lassan, ez egy több hónapig-évig tartó folyamat!) egyre inkább el tudjuk képzelni, hogy másmilyen is lehet egy partner és egy párkapcsolat, mint amit addig tapasztaltunk. Egyre magabiztosabban tetten tudjuk érni és még időben le tudjuk állítani a beindulni készülő automatizmusokat. És egyre kevésbé hibáztatjuk egyoldalúan a társunkat a problémákért, hanem megértjük, hogy sokkal inkább kölcsönhatásokban és folyamatokban érdemes gondolkodni, mint okokban és okozatokban.

Fiatal hölgy kliensem – nevezzük Zsuzsának – azzal a problémával keresett fel, hogy minden párkapcsolata ugyanarra a fájdalmas dramaturgiára épül. Összejön valakivel, egy darabig úgy tűnik, hogy jól mennek a dolgok, de egyszer csak felbukkan a színen egy másik nő, és a partnere végül a riválisa mellett dönt, őt veszi el feleségül. Neki mindig csak egy rövid „vendégszínház” jut, soha nem lehet ő a főszereplő egy férfi életében, mert előbb-utóbb jön valaki fontosabb.

Ha az ember életében egy adott történés forgatókönyvszerűen ismétlődik, akkor feltételezhető, hogy ez nem a véletlen műve, hanem neki magának is van benne valamilyen szerepe. Ő is tesz valamit azért, hogy az események egy bizonyos módon alakuljanak. Aki addig kizárólag a körülmények vagy más emberek áldozataként tekintett önmagára, ezt a gondolatot elsőre ijesztőnek vagy dühítőnek találhatja, pedig voltaképpen óriási lehetőséget jelent. Ha ugyanis ő is tesz valamit azért, hogy az adott helyzet fennmaradjon, akkor azért is tehet, hogy ne maradjon fenn! Ez tehát valójában nem ólomsúlyú felelősséget jelent, hanem a kontroll lehetőségét. Ilyenkor az első dolgunk, hogy kiderítsük, mit is tesz, amivel konzerválja a számára szenvedést okozó állapotot, és igyekezzünk rájönni, hogy vajon miért teszi ezt. Ha ez sikerül, akkor a „forgatókönyv” megfelelő pontján már tudatosan közbe lehet avatkozni, és másféle reakcióval más irányba terelni az eseményeket.

Beszélgetéseink során viszonylag gyorsan kiderült, hogy ezeknek a menetrendszerűen ismétlődő párkapcsolati kudarcoknak masszívan megvolt

az előtörténetük a gyermekkorában. Zsuzsa mindössze hároméves volt, amikor a szülei elváltak. Apja egy másik nő miatt hagyta el a családot, akit szinte azonnal feleségül is vett, és nagyon gyorsan megszületett a közös gyerekük. Zsuzsa sok hétvégét náluk töltött, amit az új asszony ugyan nem próbált meggátolni, de mindent elkövetett azért, hogy ne érezhesse magát túlságosan otthon náluk. Rengeteg fájdalmas, megalázó gesztussal adta tudtára, hogy ő valójában nem tartozik közéjük, az „igazi” gyerek az apa és az új feleség közös gyermeke, őt csak kötelességtudatból fogadják, de nem szívesen. Bár lehetett volna saját szobája, azt a helyiséget inkább lomtárként használták, és neki egy matracot terítettek le a nappaliban, amikor náluk aludt. Kis húga játékaihoz nem nyúlhatott, ha pedig valami piperecikket szeretett volna használni a fürdőszobában, rászóltak, hogy „az nem neked van kitéve, legközelebb hozz inkább magaddal, ha szükséged van rá”. Bár Zsuzsa apjának eleinte szemlátomást büntudata volt amiatt, hogy a saját gyereke megtűrt személyként tengődik náluk, de mivel konfliktuskerülő alkat volt, és a feleségének jobban meg akart felelni, ritkán állt ki a lánya mellett.

Mint már leszögeztük, egy kisgyerek azt tekinti a teljes valóságnak, amit első éveiben maga körül megtapasztal. Zsuzsa pedig ekkor azt tanulta meg, hogy neki ennyi jár. Sőt örülhet, hogy ennyi is jut, hiszen nem ő az „igazi”, hanem a másik. Ezt a belső meggyőződését vitte magával a párkapcsolataiba is, amelyekben úgy választott partnert és úgy is viselkedett, mint aki a lelke mélyén már eleve tudja, hogy ő itt csak statisztika lehet, mert a főszereplő valaki más. Azért nem lett sohasem első, mert el sem tudta képzelni, hogy az lehet – abban a világrendben, ami az ő fejében és lelkében összeállt, a primátus nem az övé volt.

Elkezdünk dolgozni ezzel a problémával, és úgy látszott, hogy jobban haladunk, mint amiről álmodni lehet, ugyanis néhány hónap után Zsuzsa megismerkedett egy vonzó férfival, aki viszonylag rövid idő múltán megkérte a kezét és feleségül vette. Szinte el sem akarta hinni, de sehonnan sem bukkant elő egy titkos szerető, egy még mindig nagyon fontos előző partner vagy egy hirtelen fellobbanó szerelem. Úgy tűnt, hogy varázsütésre minden elrendeződött, ezért Zsuzsa hálálkodva közölte velem, hogy szeretné lezárni a terápiát. Jeleztem neki, hogy szerintem még nem vagyunk készen, mert a sémák (hiszen az ő esetében egyértelműen egy séma működése okozott problémát) ilyen könnyen nem számolhatók fel. Amikor a nagy szerelmi lobogás alábbhagy, a régi érzések újra előtörhetnek, akár

fokozott erővel is, hiszen egy házasságnak nagy tétje van. Végül azonban természetesen a kliens dönt, és ő úgy érezte, hogy ezzel a kérdéssel nem kíván tovább foglalkozni, mert révbe ért .

Két-három évig nem is hallottam róla, ám egyszer csak újra jelentkezett, hogy baj van. Az apósa halála után ugyanis kiderült, hogy mégsem ő a legfontosabb nő a férje életében, hanem a megözvegyült édesanyja. Bár az idős asszony tökéletes szellemi és fizikai kondícióban volt, tehát nem okozott számára nehézséget önmaga ellátása, és anyagilag sem szorult rájuk (sőt, inkább ő tudott segíteni nekik), a fia ragaszkodott hozzá, hogy ne maradjon egyedül, költözzön hozzájuk. Éppen nagy házfelújításban voltak, és Zsuzsa egyszer csak arra eszmélt, hogy minden beszerzőkörútra magukkal kell vinniük anyukát is, aki gálánsan beszállt a költségekbe, viszont elég határozott elképzelései voltak arról, hogy mit vegyenek a pénzből. Zsuzsa ilyenkor nem merte mondani, hogy neki másik csempe tetszene, mert a csempét is az anyósa fizette, és a férje nagyon meg volt elégedve az anyja ízlésével. Ha olykor mégis szóvá tette, hogy a közös otthonukat inkább nekik kettejüknek kellene kialakítaniuk, a férje azzal érvelt: bizonyára ő sem akarja, hogy a gyászoló idős anyja úgy érezze, hogy meg kell húznia magát a hátsó szobában, mert már senkinek sincs rá szüksége az életben. Ha már ott lakik velük, és egy csomó pénzt ad bele a házfelújításba, megérdemli, hogy ő is elmondhassa, melyik csempe tetszik neki, hogy egy kicsit otthon érezhesse magát! Amúgy is kitűnő az ízlése, tehát a véleménye csak hasznukra válhat.

Zsuzsa erre nem tudott mit válaszolni – úgy érezte, ha tiltakozna, utolsó szívtelen szörnyetegnek tünne, és kiábrándítaná magából a férjét. Így inkább az ajkába harapott, és rémülten gondolt arra, hogy ez a ház sem lesz az ő otthona. Ugyanaz fog történni, mint gyerekkorában: az „első asszony” diktál, neki pedig örök másodikként bele kell simulnia az akaratába, mert a férfi nem áll mellé. És ha nem is matracon kell aludnia, akkor egy olyan ágyban, amit valaki más választott ki helyette.

Ekkor hívott fel engem több év után újra, mert teljesen kétségbe volt esve, és tehetetlen áldozatnak érezte magát ebben a történetben. Gyakorlatilag regresszióba került. A gyerekkori alapélménye ugyanis ez volt: „Az apám új feleségének a kezében van a hatalom. Ez az ő lakásuk, az ő matracuk, az ő piperecuccaik. Tehetetlen és eszköztelen vagyok, túrnöm kell.” Most pedig, immár felnőttként leképeződött egy nagyon hasonló helyzet: egyszer csak úgy tűnt, hogy a férje édesanyjának a kezében van a

hatalom, és mivel ő fizette a házfelújítás nagy részét és az ő ízlése alapján válogatták a különböző berendezési tárgyakat, a ház is egyre inkább az övé lett.

Amikor egy séma aktiválódik bennünk, az emlékeink, érzéseink, gondolataink, testi érzeteink szintjén egyszer csak ugyanott találjuk magunkat, ahol hajdan az alapsérülés történt velünk. Hiába vagyunk immár cselekvőképes felnőtt emberek, ugyanolyan kiszolgáltatottnak és tehetetlennek érezzük magunkat, mint akkor, gyerekkorunkban. Zsuzsa például ebben a helyzetben csak annyit tudott tenni, hogy időnként felhívta telefonon az édesanyját, és elpanaszolta neki az anyósával kapcsolatos problémáit, mint ahogy hajdan, kislánycént tette, amikor az apja új felesége rosszul bánt vele. Az egyik alkalommal azonban, amikor éppen különösen indulatosan ecsetelte, hogy mennyire szenved, egyszer csak hátranézett – és ott állt mögötte a férje, aki végighallgatta az egész beszélgetést. Mivel Zsuzsa addig eltitkolta előtte a valódi érzéseit, a férfi ekkor szembesült azzal, hogy a felesége voltaképpen gyűlöli az anyját. Ez óriási krízishez vezetett. A zaklatott férj nyilvánvalóvá tette, hogy számára az anyja tabu, amit a kliensem úgy értelmezett, hogy a második nem lehet fontosabb, mint az első...

Zsuzsa a terápiában óriási erőfeszítéseket tett, hogy megérkezzen a múltból a jelenbe, képes legyen friss szemmel rátekinteni ugyanarra a helyzetre, és megértse, hogy valójában mi is történik itt és most. Igen, ez a szituáció számára kísértetiesen ismerős, sajátos jelentést hordoz – de hogyan tudna az áldozati gyermek optikája és rémült passzivitása helyett immár felnőttként nézni és reagálni arra, ami van?

A nagy fordulatot az jelentette számára, amikor az anyósát „mumus” helyett érző emberként is megpróbálta látni, és végiggondolta, neki mi lehet nehéz, őt mi mozgathatja az adott helyzetben. Érdekes módon ez azt eredményezte, hogy idővel meg is kedvelte őt, mert megértette, hogy anyósa legalább annyira törekeny, mint ő, csak más eszközökkel igyekszik küzdeni. Az is világossá vált, hogy az idős asszonyban nincs rosszindulat vagy kizszorító szándék – bár fia kérésére szívesen elmondta, mi hogyan tetszene neki, és határozott ízlése volt, ezzel nem a menyét akarta bántani.

Zsuzsa végül arra jutott, hogy férje anyját maga fogja bevonni a döntési folyamatokba – de úgy, hogy miután egy adott dologban ő már leszűkítette a számára ideális választási lehetőségek körét, megkérdezi anyósát, mit gondol, vajon A. vagy B. lenne-e jobb. Ez a megoldás mindenki számára

megnyugvást hozott. Ő ki tudott lépni az áldozati szerepből, a férje hálás volt neki, amiért jól bánt az anyjával, az anyósa pedig azért, mert úgy érezte, menyé kedveli őt, és fontos szerepet játszik a család életében.

Egyoldalú elvárások a párkapcsolatban

Egy csecsemő még joggal mondhatja (vagyis mondhatná, ha tudná), hogy én a létezésemem kívül nem adhatok neked semmit, ellenben téled elvárom, hogy mindenben állj rendelkezésemre, mert nélküled nem vagyok képes életben maradni. Lesd a rezdüléseimet, és ugorj, ha szükségem van valamire! Ez az elvárás a kisbaba részéről tökéletesen helyénvaló – de ez az élet egyetlen olyan időszaka és helyzete, amiről ezt el lehet mondani. Ma mégis széles körben azt tapasztalhatjuk, hogy felnőtt emberek sokasága ragadt csecsemőszerepben, vagyis míg önmaguk felé a legteltesebb odaadást várják el, ők ezért cserében (szinte) semmit sem szeretnének nyújtani. Bennük nincs valódi érdeklődés a másik személye iránt, de azt kívánják, hogy a partner viszont mélyen legyen rájuk kíváncsi, és álljon folyamatosan a rendelkezésükre anélkül, hogy ezért viszonzást várna. Ha úgy érzik – mert éppen nincs szükségük rá –, félreteszik a másik embert, és ilyenkor azt várják, hogy az illető ezt viselje el zokszó nélkül, de ha kell, akkor viszont elő lehessen rántani a másodperc töredéke alatt. Noha gyakran nagyon intelligensek, hiába próbálja nekik elmondani a partnerük, hogy ez így nem két, egymást szerető társ, hanem a csecsemő és az anyja, vagy éppen az uraság és a cseléd viszonya, ezek a közlések nem eredményeznek belátást és változást.

Az egyoldalúságra vonatkozó panasz egyébként nem csak párkapcsolati témákban jelenik meg a praxisomban és a csoportjaimba. Vannak barátok, barátnők is, akik kizárólag akkor keresik a másikat, amikor valami bajuk van. Ha jól mennek dolgaik, eltűnnek, elérhetetlenné válnak, de amikor beüt valami krízis, például egy szakítás, és bulipartnerekre vagy megértő fülekre van szükségük, akkor – mint ha mi sem történt volna – azonnal előkerülnek. Ilyenkor a legnagyobb természetességgel várják el, hogy a másik szinte abban éljen, lélegezzen, hogy ővelük éppen mi van, miközben a kölcsönösség alig jelenik meg a kapcsolatban. Soha véget nem érő történetként mesélik a problémájukat, akár naponta többször is bejelentkeznek. Addig facsarják a másik figyelmét, amíg az halálosan el nem fárad ebben a szolgálatban, és megpróbál visszahúzódni, mert úgy érzi, hogy megfullad, és már egyszerűen nem tud mit adni. Ekkor pedig megbántódnak, és kijelentik, hogy ők senkire sem számíthatnak. Fel sem tűnik nekik, hogy mennyire egyoldalú, kihasználó módon működtetik a

kapcsolataikat, a másik emberre szinte egyáltalán nem figyelnek, önmagukra beszűkült fókusszal élik az életüket.

Ez a működésmód szintén korai elakadásokból, sérülésekből táplálkozik.

A tapasztalatok szerint az ilyen egyoldalú, narcisztikus elvárásokkal előálló emberek rendszerint érzelmileg sivár, elhanyagoló környezetben nőttek fel, gyermekkorukban nem élhették meg azt, hogy a hozzájuk legközelebb álló személyek valódi érdeklődéssel és elfogadással fordultak feléjük. (Vagyis akkor, amikor még tényleg járt volna nekik az egyoldalú „szolgálat”, ezt megtagadták tőlük.) Bár a legtöbben nagy erőfeszítéseket tettek azért, hogy valami módon „kiérdemeljék” szüleik figyelmét és szeretetét, ez sohasem sikerült nekik (ami természetesen nem rajtuk múlt). Ezért ők egész felnőttkorukban azzal próbálkoznak, hogy ezeket a mély hiányokat betöltsék, az elmaradt korai elfogadást, gyönyörködést, csodálatot legalább utólag bezsebeljék valahogy. Ha már az anyjuknál és apjuknál nem tudták elérni, hogy valódi szeretettel nézzenek rájuk, akkor legalább a többi ember (köztük a társuk) rajongjon értük, feltétel és a viszonzás igénye nélkül. A mások tekintetbevételéhez szükséges empátiát egyrészt nem volt kitől megtanulniuk, hiszen velük sem voltak empatikusak a szüleik, másrészt ösztönösen is őrizkedtek attól, hogy tisztán lássák és értsék, mi zajlik a többi ember lelkében, ezáltal közvetlenül szembesülniük kelljen szüleik (esetleges formális korrektsége mögötti) ridegségével, szeretetlenségével.

Az így megsérült ember általában hasonlóan figyelemhiányos környezetből érkező partnert választ magának, aki azonban a saját élménye nyomán arra a következtetésre jutott, hogy csak akkor elfogadható és szerethető, ha kiszolgálja a másikat. Ezek a kapcsolatok tehát kifejezetten a partnerek sérüléseire és hiányaira épülnek, és mindig kizsákmányoló jelleget öltenek, hiszen az egyik fél csak kapni akar, de adni nem. Azt várja, hogy a társa őt, a harminc-, negyven- vagy akárhány éves óriásbébit anyja helyett anyjaként szeresse, legyen gyógytapsz a sebeire, és ezért cserében ne várjon semmit.

A csecsemői működésmódhoz tartozik az is, amikor valaki még önmagának se fogalmazta meg, hogy mire vágya igazából, de a társától elvárja, hogy találja ki. Ez természetesen mindkét nemnél előfordul, de a nők gyakrabban teszik nyílttá ilyen igényüket, amikor például a férfiak megkérdezik tőlük, hogy milyen ajándéknak/programnak/utazásnak örülnének: „Találd ki! Nyűgözz le! Egy igazi férfi kitalálja, mire vágyik a

nő!” Ilyenkor a férfi ott áll tanácstalanul, és vaktában lövöldözve próbál kitalálni valamit, amit valójában még a nő se talált ki. Gyakran utólag se világos, hogy jól sikerült-e megoldania a feladatot, mert nincs viszonyítási alap, hogy mi lenne a jó. Sok furcsa párbeszédet hallgattam már végig párterápiákon:

– Ez jó neked? – Hát, végül is ez jobb, mint a múltkori... – De nem egészen jó? Mire vágnál igazán? – Nem tudom. Hagyjuk. Ez már így elég jó lesz nekem.

Amikor pedig a társ elbukik a lehetetlen küldetésen, az illető dühös lesz rá ezért. Ő ugyanis a csecsemő igényeivel lép fel. „Még nincsenek szavaim, de te találd ki, hogy éppen pisilnem kell vagy melegem van. Hogyhogy nem tudod kitalálni?! Ha igazán szeretnél, akkor szavak nélkül is éreznél engem!” (Ha azonban véletlenül a partnere várja tőle ugyanezt, felháborodik: „Honnan tudhatnám, ha egyszer nem mondtad?! Néma gyerekek az anyja sem érti a szavát!” A kettő közötti ellentmondás természetesen nem tűnik fel neki.)

Természetesen nem mindig ennyire szélsőséges a helyzet, de amikor párok kommunikációját figyelem, sajnos ritkán látom azt, hogy mindkét fél eléggé szabad az önkifejezésben, és kölcsönösen kíváncsiak is egymásra. Sokkal gyakoribb, hogy az idő jelentős részében az egyikük (de mindig ugyanaz) „szólózik”, míg a másik inkább passzív, meghallgató, kiszolgáló szerepbe szorul. (Rosszabb esetben pedig kialakul az igazi társas magány, amikor egyik se érdekli a másikat.)

Ahol például a férfi dolgozik és a nő otthon van a gyerekekkel, viszonylag jellegzetes forgatókönyv, hogy mindketten figyelemre kiéhezett „rontanak egymásnak” esténként. Egyikük a munkahelyéről érkezik haza, és tele van feszültséggel, mesélnivalóval. A másik egész nap felnőtt-társaság nélkül volt a négy fal között, és alig várja, hogy végre őrá is kíváncsi legyen valaki. Mindkettejük igénye jogos, és a dolog teljesen rendben is lenne, ha kölcsönösen meghallgatnák egymást, de sajnos gyakran találkozom azzal, hogy csak a magukét akarják mondani. Arra vágnak, hogy végre ők és csak ők legyenek fókuszban, a másik adjon, ők meg elfogad hassanak. Mint a gyerekek. (Elvégre egy gyerek is anélkül mesélheti önfeledten, hogy vele mi történt aznap az oviban vagy az iskolában, hogy meg kellene kérdeznie: „És édesanyám, neked milyen napod volt a munkahelyeden? Sikerült megoldanod azt a nehéz könyvelési

problémát, amivel tegnap elakadtál? Rendeződött a konfliktusod a kisleányokkal?”)

A házastársuk azonban nem az anyjuk és nem a pszichológusuk, hogy ezt az egyoldalú felállást el kelljen fogadnia, és neki is vannak szükségletei. Úgyhogy ilyenkor vagy az történik, hogy udvariassen, de üveges tekintettel próbálják kivárni a sorukat, és senki sem érzi megértve magát, vagy az egyikük figyelemvámprésként „lecsap” a másikra, és csak mondja, mondja, mondja, miközben a társa arra gondol: „Jó, de mi van velem? Kit érdelek én?”

Ugyanez a forgatókönyv természetesen két dolgozó ember között is gyakran előáll, akik mindketten azt mondják, hogy fáradt vagyok, a munkám teljesen leszívott, már nincs se erőm, se kedvem még őt is töltögetni – most végre kapni akarok! A probléma csak az, hogy egyetlen párkapcsolat (sőt semmilyen kapcsolat) nem működik úgy, hogy valaki csak kivenni akar a rendszerből, miközben nem tesz bele semmit .

„De hát én csak egy kis figyelemre, meghallgatásra vágyom!”, mondják ilyenkor méltatlankodva a felek, és nem veszik észre, hogy valójában nem a kapcsolódás, hanem a kihasználás igényével lépnek a másik felé. Úgy élik meg, hogy amikor ők beszélnek magukról, az az ő idejük, amikor meg a társuk beszél, az az övé. Miközben egészséges esetben egy beszélgetés minden pillanatban kettőnkéről szól, akármelyikünkről is van szó éppen, mert mindketten ott vagyunk benne a figyelmünkkel és az érzéseink teljes skálájával. Amikor a másikra figyelünk, akkor is aktívak vagyunk ebben a folyamatban, hiszen ráhangolódunk, tükrözzük őt, reagálunk rá – és akkor ez már ugyanúgy rólunk is szól, mint ahogy róla. Amikor valóban kapcsolódunk egymáshoz, akkor ezt különösebb erőfeszítés nélkül át is tudjuk élni, és a beszélgetés kölcsönösen kielégítő lesz számunkra, akármelyikünk is van éppen terítéken. Azért, mert jó érzés beszélni és figyelni is. Ha viszont elkezdjük méricskélni, mire hány perc jutott, és unatkozunk, „kibekkeljük az időt”, amikor nem rólunk van szó, akkor nem kapcsolódunk, hanem használjuk egymást. Ez ebben a formában csak jobb vagy rosszabb üzlet, kölcsönös vagy éppen egyoldalú szükségletkielégítés – ha így élünk, ne csodálkozzunk, ha nem érezzük jól magunkat a kapcsolatainkban.

Önismereti csoportokban is gyakran tapasztalom, hogy miközben valaki azt várja a többiektől, hogy mély érzelmi bevonódással csüggjenek minden szaván, ő maga mások történetei, problémái iránt egyáltalán nem

érdeklődik. Egy ideje már a csoport elején külön szólok, hogy ehhez a helyzethez nem úgy érdemes hozzáállni, hogy előbb szó lesz tizenegy idegen emberről, akik baromira nem érdekelnek téged, de aztán te következel, és akkor végre megkapod, amiért jöttél. (Miközben titokban arra gondolsz, hogy ezért kár volt két napot itt tölteni, elég lett volna másfél óra is.) A megfelelő attitűd az, hogy végig figyelsz, dolgozol akkor is, amikor a másik tizenegy emberről van szó, mert ezzel nemcsak nekik segítesz, hanem magadnak is. Ezáltal nemcsak ők kapnak, hanem te is.

Ezt a legtöbben meg is értik, de mindig vannak, akik csak szipkázni akarják a figyelmet, adni nem. Ők gyakran úgy fejezik ki magukat, hogy „ne haragudj, én a te témához nem tudtam kapcsolódni”. Ez egy izgalmas mondat. Nézzük meg, hogy vajon miért nem! Van-e benned esetleg ellenállás a témával kapcsolatban? Mert ha van, az is rólad szól. Akkor azzal tudsz kapcsolódni, hogy keresed magadban, mi okozhatja a távolságtartásodat. Önmagában az, hogy az adott téma téged nem érint, nem magyarázat az érdektelenségedre. Például az egyik csoporttag arról beszél, hogy mennyire aggódik a gyerekéért, neked azonban nincs gyereked. Ennek ellenére hogyan tudnál ehhez az érzéshez kapcsolódni...? Hiszen nyilván te is aggódtál már számodra nagyon fontos emberért, alig valószínű, hogy életedben soha ne találkoztál volna ezzel a szorongató érzéssel. Mindegy, hogy az a valaki, akit féltettél, nem a gyereked volt, hanem, mondjuk, az anyád, a testvéred vagy a szerelmed – akkor is tudod, miről van szó. Tehát, ha nem kapcsolódsz a másik ember érzéseihez, problémájához, akkor nem arról van szó, hogy neked semmi közöd az egészhez – hanem arról, hogy nem akarsz neki adni a figyelmedet. Például azért, mert ha egy téma konkrétan nem kötődik a te aktuális ügyeidhez, akkor úgy érzed, hogy bárcsak inkább rólad lenne szó, és sajnálod az idődet „másra fecsérelni”. Ez pedig már lehet, hogy részben meg is magyarázza, miért élsz szingliként vagy társas magányban.

Ugyanezt látom a párkapcsolatokban is. Jellegzetes például, hogy valaki arra panaszkodik, hogy a társa nem érdeklődik a munkája iránt, pedig ez eléggé alapvető lenne, hiszen azzal tölti a napjai nagy részét. Ám amikor rákérdezek, hogy ő sokat kérdezősködik-e a partnere munkája felől, azonnal jönnek a kifogások, hogy míg a saját foglalkozása kifejezetten érdekes, a társáé sajnos olyan, amiről nem lehet beszélni. Ez a válasz bennem mindig kétségeket ébreszt. Persze vannak olyan típusú munkák, amelyeknél a konkrét tevékenységhez talán tényleg nehezebb érdeklődéssel kapcsolódni

– ha például az egyik fél csavargyárban dolgozik, viszonylag hamar ki lehet meríteni azt a témát, hogy aznap éppen sülyesztett fejűt vagy hengeres fejűt gyártott-e. De ha maga az ember érdekes és fontos számunkra, akkor bármivel is foglalkozik, vannak olyan – elsősorban érzésekhez és kapcsolatokhoz fűződő – kérdések, amelyekről egy munkanap végén lehet beszélgetni vele. Meg lehet kérdezni például, hogy milyen volt a napja, történt-e vele valami érdekes, hogyan alakultak a munkatársaihoz fűződő kapcsolatai satöbbi. Ha valakinek semmi sem jut eszébe, amire kíváncsi lehet, akkor joggal gyanakodhatunk, hogy valójában nem a partnere munkája, hanem a partnere nem érdekli őt. (Ez viszont nagy probléma, mert a kutatásokból is pontosan tudjuk, hogy a párkapcsolati közérzetünk túlnyomórészt azon múlik, hogy teszünk-e egymás felé napi szinten az érdeklődésünket, törődésünket kifejező gesztusokat. Ha nem, akkor előbb-utóbb bajban leszünk.)

Nem kell okosnak lenni vagy érteni a témához ahhoz, hogy kapcsolódjunk, egyszerűen csak figyeljük a társunk érzéseit és a saját érzéseinket. Lehet, hogy bizonyos fogalmakat nem is értünk a munkájával kapcsolatban, vagy nem ismerjük azokat az embereket, akikről beszél, de amikor megoszt velünk egy sztorit, azt el tudjuk mondani, hogy milyennek látjuk őt, és mit érzünk, miközben mesél nekünk. „Látom, hogy ez nagyon fölzaklatott téged.” „Ez rosszul hangzik... De azért még látsz esélyt arra, hogy a jobbik forgatókönyv valósul meg?” „És büszke voltál magadra? Mert én nagyon büszke vagyok rád!” Ilyesmiket akkor is visszajelezhetünk, ha nem vagyunk a téma szakértői – és ez a legtöbb esetben bőven elég is !

Az egyoldalú figyelem és szolgálat felnőttként senkitől sem várható el. A társunk nem töltheti be azokat a hiányokat, amelyeket születésünk óta magunk előtt görgetünk, mert amit egy szülő nem adott meg a gyermekének, azt egy másik felnőtt ember sem adhatja meg a társának. Nem azért, mert nem szereti őt, hanem azért, mert nem az anyja/apja. Aki ezt nem fogadja el, az arra kárhóztatja önmagát és a partnereit is, hogy újabb és újabb fájdalmas kudarcokba fussanak bele, mert olyasmivel próbálkoznak, ami senkinek sem sikerülhet.

A társ, mint az önbecsülés forrása

Közel két évtizedes pszichológiai praxisom alatt sokféle párkapcsolati elvárással találkoztam már, de ezek között van egy olyan is, amely tapasztalataim szerint minden kapcsolatban stabilan megjelenik: hogy a partner erősítse meg az önbecsülésünket, járuljon hozzá ahhoz, hogy önmagunkat értékesnek és szerethetőnek lássuk. A társunk ugyanis az egyik legfontosabb referenciaszemély az életünkben. Míg gyerekként elsősorban a szüleink elismerését szomjazzuk, később, amikor párt választunk, ezeket a vágyainkat jócskán áthelyezzük a partnerünkre, és azt szeretnénk, hogy ő csodáljon, ő erősítsen meg minket nap mint nap. Ehhez még csak narcisztikusnak sem kell lennünk, mert természetes emberi igényünk, hogy a számunkra legfontosabb személyek értékeljenek és támogassanak minket.

Amikor a hűtlenség témájával foglalkoztam, azt tapasztaltam, hogy a legtöbb félrelépés akkor történik meg, amikor a partner átmenetileg vagy tartósan nem ad elegendő pozitív visszajelzést. Ezt ki rövidebb, ki hosszabb ideig bírja, de van, akinek szinte elviselhetetlenül hiányozni kezd a külső megerősítés és rácsodálkozás. Ez akkor jelent különösen érzékeny pontot, amikor valakinek általában is gyenge lábakon áll az önbecsülése, vagy átmenetileg reccsen meg kissé a biztonságérzete (például, mert valami kudarc érte, nehéz életszakaszban van vagy egyszerűen csak öregszik, így hirtelen nem tudja, „mennyit ér a piacon”), és a társa nem „tölti vissza” őt. Ilyenkor sokan egy külső szereplő behívásával próbálják stabilizálni magukat – és minél kiéhezettebbek a dicsérő szóra, annál kevesebb elég ahhoz, hogy rákattanjanak valakire, aki által önmagukat fontosabbnak, érdekesebbnek, kívánatosabbnak élik meg.

Egy fiatal házaspár jut eszembe, akik sok évvel ezelőtt jártak hozzám. Nagyon szerették egymást, a férfi egy alkalommal mégis megcsalta a nőt. Ekkor kerestek fel, a legmélyebb krízisben, a feleség ugyanis teljesen összetört, a férj pedig a ballépése után kétségbeesve akarta rendbe hozni a kapcsolatukat. A terápia során kiderült, hogy a két gyerekük és a munkája mellett a nőnek esténként már nem sok energiája maradt arra, hogy rácsodálkozzon a férjira, szakmai küzdelmeiről, sikereiről szóló történeteit sokszor érdektelenül vagy akár ingerülten hallgatta. Fáradt volt, és nagyon aggasztották bizonyos aktuális problémák, például édesapja ingatag egészségi állapota. Mivel azonban ezt sohasem tisztázták rendszeren egymás közt, a férj úgy érezte, hogy a felesége már nem érdeklődik iránta és nem

értékeli őt. Elbizonytalanodott, és kezdte magát rosszul érezni a bőrében. Amikor felbukkant a színen egy lelkes, őérte szemlátomást rajongó kolléganő, egyre gyakrabban vele osztotta meg az élményeit, a gondolatait, az érzéseit – és a pozitív visszajelzések soha nem maradtak el. Az egyre szorosabbá váló érzelmi kapcsolat idővel szexuális töltést is nyert, és egy céges tréning alkalmával, némileg ittas állapotban lefeküdtek egymással. A férfi, aki mint mondtam, nagyon szerette a feleségét, ettől a fordulattól egyszer csak kijózanodott. Iszonyú erős büntudatát nem bírta magában tartani, és hazatérve azonnal bevallotta a feleségének, hogy mi történt. Drámai jelenet volt: a felesége zokogott, őrjöngött a fájdalomtól, ő pedig a bocsánatáért esedezett, és könyörgött neki, hogy kezdjenek el dolgozni a kapcsolatukon, mert úgy érzi, hogy valami félrecsúszott, de nem akarja elveszíteni őt. Ennek hatására kezdődhetett el a terápia, amelynek keretében kiderült, hogy a kapcsolatuk érzelmileg szilárd alapokon nyugszik, csak annak töltekezős része veszett el valahol útközben. A nő imádta a férjét, de egy megterhelő életszakaszban nem tudott elég figyelmet és energiát fordítani arra, hogy a visszajelzéseivel eléggé megerősítse őt. A férfi pedig szintén messzemenőig ragaszkodott a feleségéhez, de nem tudta eléggé éretten kezelni azt az átmeneti időszakot, amíg a nő visszahúzódása miatt elbizonytalanodott és elhanyagoltnak érezte magát. A kolléganőjében pusztán az vonzotta, hogy rajongó szemeinek tükrében önmagát végre megint fantasztikus férfinak láthatta, amire otthon már jó ideje nem volt lehetősége.

Mint már leszögeztük, az, hogy a partnerünk pozitívan tükrözzön minket, alapvető és jogos elvárásunk – olykor azonban ez is félre tud csúszni. Mert ugyan egy szerető társnak tényleg dolga, hogy dicsérjen, támogasson, emeljen, de az nem, hogy 0–24-ben ujjongjon az ájult csodálattól. Ma azonban tele van a világ feedback-vámpírokkal, akik folyamatosan követelik a pozitív visszajelzéseket. Ők nemcsak a Facebookon és az Instagramon próbálják napi szinten kicsikarni a lájkokat és a dicséreteket, hanem a párjuktól is elvárják, hogy állandóan tapsikoljon nekik. Ebben pedig nagyon el lehet fáradni. „Tetszem még neked? De mondd meg őszintén, nem vagyok kövér? De biztos nem? Kicsit sem? Így görbülj meg? A fenekem se nagy? Jól áll még rajtam ez a ruha? De tényleg nem erősít? Derékban sem? Nem vagyok még öreg hozzá? Kunigunda azért jobban tetszik neked?” – és így tovább, a végkimerülésig. Amikor csak azért szidjuk magunkat vagy kifejezetten azért teszünk fel célzott kérdéseket,

hogy a másik bizonygassa, milyen csodálatosak vagyunk, az egyrészt nagyon megterhelő a partner számára, másrészt (mint például a fenti monológ esetében) szexuálisan lelombozó hatású lehet. A végén még addig mondogatjuk neki, hogy kövérek, csúnyák és öregek vagyunk, amíg maga is elhiszi!

Ráadásul az efféle unszolás rejtett üzenete mindig az, hogy alapvetően kevésnek érzem magam, tehát rád szorulok, kérlek, hitesd el velem, hogy érek valamit! A prérssel azonban jó eséllyel csak azt fogjuk elérni, hogy a társunk már nem olyan szívvel fogja adni nekünk a dicséretet, mint ahogy magától tenné, egyszerűen csak „letudja a feladatot”. Minél kevésbé tesszük nyílt elvárássá, hogy pillanatonként dicsérnie kell minket, és megengedjük neki, hogy akkor fejezze ki irányunkban az elismerését, amikor ő maga úgy érzi, annál valószínűbb, hogy őszinte, jóleső reakciókat kaphatunk. Belső indíttatásból ugyanis egészen más érzés bókolni, mint kötelességből. Ha nagyon erőszakossá válunk a visszajelzések hajszolásában, akkor idővel azt tapasztalhatjuk, hogy a társunk menekülni fog előlünk. Ahogy egy kliensem egyszer frappánsan megfogalmazta: annyira jó, hogy végre egy érett nőt találtam, aki nem tőlem várja, hogy nap mint nap bizonygassam, milyen klassz, hanem már tudja magáról!

Ki kell tudnunk bírni, ha néha vannak olyan átmeneti időszakok, amikor kívülről kevesebb megerősítés érkezik, különben nagyon kiszolgáltatottá válunk a környezetünknek. A stabilitásunk kulcsát nem adhatjuk mások kezébe, minél inkább ki kell dolgoznunk az önbecsülésünk belső forrásait, amelyek mindig rendelkezésünkre állnak.

A külvilág elvárásai

Mintha nem lenne elég bajunk az egymással szemben támasztott elvárásokkal, harmadik tényezőként megjelenik a képletben a külső környezet is, amely – mint a Muppet Show két öregje a páholyból – folyamatosan kommentálja és értékeli mindazt, amit kívülről lát a kapcsolatunkból.

Legtöbbször a párválasztásban is fontos szempontként merül fel, hogy milyenek leszünk a külvilág szemében az adott partner oldalán. Ha bemutatjuk a családuknak, megjelenünk vele a baráti társaságban, akkor ő miként fejez ki minket? A személye mit mond el rólunk? Azt, amit üzenni szeretnénk magunkról, vagy valami olyat, amit lelkünk mélyén inkább szégyellünk? Többé válhatunk-e általa? Jutalmazó élmény-e vele mutatkozni? Olyan-e ő, aki mellett nagyszerű és szerencsés nőnek vagy férfinak látszunk, vagy inkább olyan, akivel kicsit kényelmetlenül feszengünk? Erről a szempontról persze ritkán beszélünk nyíltan, mert egyrészt kínosnak éreznénk, másrészt mérlegelése nagyrészt tudattalanul zajlik. Tapasztalataim szerint azonban sok kapcsolatban döntő szerepet játszik. Minél bizonytalanabb vagy negatívabb valakinek az önértékelése, annál inkább azon az alapon választja ki a partnerét, hogy általa és mellette milyenek látszik – ha pedig már nem úgy tükrözi őt, ahogy szeretné, akkor esetleg „lecseréli”. Van, aki ezt saját indíttatásból teszi, de sok olyan családot és baráti társaságot is láttam már, amelyek aktív nyomást helyeztek az illetőre, hogy a „megfelelő” partner mellett döntsön vagy szálljon ki egy adott kapcsolatból.

Mint ahogy gyakran abba is beleszól a környezet, hogy a kapcsolaton belül mi történjen, és olyan témákat terhel meg külső elvárásokkal, amelyek két ember legintimebb magánügyei közé tartoznak, az otthonuk berendezésétől kezdve a gyermekvállalásig. Sok kliensem meséli keserűen, hogy az egyikük (vagy rosszabb esetben mindkettejük) családja olyan dolgokat vár el tőlük mint pártól, amelyek számukra nem fontosak (sőt, esetleg nem is vállalhatók), de az elégedetlenkedő külső hangok megkeserítik az életüket.

A külvilág beavatkozásaira bőven volt alkalmam rácsodálkozni, amikor a hűtlenség témájával foglalkoztam. Akkoriban azt tapasztaltam, hogy a megcsalt fél akár meg akarta szakítani a kapcsolatot félrelépő párjával, akár folytatni akarta azt, a környezete szinte biztosan az ellenkező irányba

lökődte, sokszor nagyon erőszakosan. Ez azért baj, mert kívülről nem láthatunk egy sor fontos szempontot, és főleg nem érezzük azt, amit az illető érez, tehát esetleg a legjobb szándékkal is csak ártunk neki.

Volt olyan kliensem, kétgyerekes édesanya, akit a férje a legjobb barátnőjével csalt meg, méghozzá éveken át. Miután ez kiderült, a hölgy olyan fájdalmat, megalázottságot és undort érzett, amikor a férjére gondolt (de még hónapokkal később is), hogy teljesen lehetetlen volt folytatni ezt a házasságot. Ugyanakkor a családja és szinte a teljes ismeretségi köre afelé akarta tolni, hogy béküljön ki vele. Gondoljon a gyerekekre, és arra, hogy már tizenöt éve vannak együtt, végül is mindenkinek jár egy második esély, higgye el, hogy a férje csak megtévelyedett, és úgyse bírna nélküle meglenni. Ő azonban csak arra tudott gondolni, hogy végre kiszabadulhasson abból a hazugságból, amelyben az előző években élt.

Másik kliensem, egy fiatal nőt már a sokadik alkalommal csalta meg a partnere. Az összes barátja harciasan mondogatta neki, hogy dobja már ki a gazembert, és amikor nem tette, gyöngének, szánalmasnak, áldozatnak nevezték. Ő azonban halálosan szerelmes volt a férfiba, és egyszerűen nem tartott még ott, hogy ki tudta volna tenni a pontot a történet végére.

Popper Péter mesélte, hogy abban az időben, amikor valamelyik külföldi egyetemen tanított vendégprofesszorként, az egyik hallgatója megosztotta az évfolyamtársaival, hogy a szerelme csúnyán átverte és megcsalta. Mindenki felháborodva kérdezte tőle, hogy ugye azonnal kirúgta a szemétládát?! Ő azonban azt válaszolta, hogy esze ágában sem volt kirúgni, mert szereti. A felzúdult csoport Popperhez fordult, hogy professzori tekintélyénél fogva tegyen igazságot, és jelentse ki ő is, hogy ez egy teljesen lehetetlen, hülye döntés volt. Popper azonban azt válaszolta, hogy ez a lány a csoportból az egyedüli felnőtt, aki tudja, hogy egy intellektuális belátástól még nem fognak megváltozni az érzéseink, és sokszor egy gazembernek sem lehet (mégoly indokoltan) búcsút inteni, ha az ember még nem tart ott, és nincsen erre belső lehetősége.

Ahogy a megcsalásra, úgy más nagy, személyes dilemmára sincs egyetlen örök válasz. Minden eset egyedileg mérlegelendő, és csak az adott illető tudja eldönteni, milyen döntést képes felvállalni, és a választott utat is neki kell végigjárnia. Lehet, hogy végül rosszul dönt? Lehet. De ez akkor is az ő döntése lesz, amit a partvonalról szurkoló „szakértőknek” tiszteletben kell tartaniuk.

Teljesítménykényszer a szexben

A saját magunkkal és egymással szemben támasztott elvárásainknak kevés területen van annyira közvetlen és látványos hatásuk, mint a szexben: a negatívak akár azonnali önbeteljesítő jóslatként működhetnek, a pozitívak szárnyakat adhatnak.

Egy ismert kísérletben erotikus film vetítése közben műszeres úton mérték fiatal egyetemista férfiak merevedését. A vetítést követően azt közölték a kísérleti személyekkel, hogy a mérés sajnos nem jól sikerült, meg kell ismételni. A csoport egyik felének ezt azzal indokolták, hogy meghibásodott a műszer, a másiknak pedig azzal, hogy nem volt megfelelő a merevedésük, amire találtak is okot az előzetesen felvett pszichológiai tesztekben. Láss csodát: azok a férfiak, akik a – hamis – visszajelzés alapján rosszabb működést vártak önmaguktól, noha előzőleg kifogástalan volt az erekciójuk, másodjára valóban gyengébb merevedést mutattak. Ezzel szemben azok, akikkel azt közölték, hogy csak a műszer hibásodott meg, az előzőhöz hasonló tökéletes erekciót produkáltak.

Gondoljunk csak bele, hogy ha fiatal, egészséges, életerős férfiaknak egyetlen szenvtelen mondat hatására alábbhagyott a merevedésük, mit művelhetnek velünk mély szorongásaink, önértékelési problémáink, negatív hiedelmeink, rossz tapasztalataink, partnereink visszatérő leértékelő, bántó megjegyzései... Nézzük most meg néhány jellegzetes problématerületen, hogyan jelennek meg és hova vezetnek a különböző elvárások a szexben.

Pornó

Mindazon tényezők közül, amelyek ma befolyást gyakorolnak a szexualitással kapcsolatos elvárásainkra, talán a legerősebb hatása a szabadon és ingyenesen streamelhető internetes pornónak van. Ez azért óriási probléma, mert az elérhető pornóvideók döntő többségében az aktusok nem életszerű kontextusban jelennek meg, nem azt ábrázolják, ahogy a partnerek egy valódi emberi kapcsolaton belül kölcsönösen örömtelien megélhetik a szexet.

A férfiak igényei szerint leforgatott tipikus videó tizedik másodpercében már egy orális aktus közepén vagyunk, ami úgy kezdődik, hogy az idealizált külsejű nő szinte letépi a férfi nadrágját, olyan fékezhetetlenül vágyik arra, hogy a szájával kényeztethesse (pedig akkor látta életében először). A rendszeres pornófogyasztó ezzel a jelenettel annyira sokszor találkozhatott már, hogy mostanra fel sem tűnik neki, hogy mintha kimaradt volna néhány lépés – például a megismerkedés, a beszélgetés, az udvarlás, az első óvatos érintések, az erogén zónák felfedezése, a nő stimulálása, hogy egyáltalán megkívánja a férfit. Ezeket a pornófilmek átugorják, azt sugallva a férfinak, hogy neki semmit sem kell tennie annak érdekében, hogy a nő vágyjon az együttlétre.

Ez (mint arról számos kliensem is beszámol) rengeteg frusztrációhoz vezet a szexben, mert a nő sem érzelmi, sem fiziológiai értelemben nem úgy hangolódik rá az aktusra, ahogy ezek a filmek ábrázolják. Nem lesz az örületig felajzva önmagában attól, hogy meglát egy kemény péniszt – van még egy sor fontos feltétel, aminek teljesülnie kell ahhoz, hogy kellő izgalmi állapotban készen álljon a szexre. Előtte finoman meg kell nyitni arra, hogy egyáltalán hozzá lehessen érni a testéhez, óvatosan levetkőztetni a szó konkrét és átvitt értelmében, az erogén zónái ingerlésével eléggé felébreszteni a vágyát ahhoz, hogy belé lehessen hatolni. Ez egy jóval összetettebb élettani folyamat, ami több időbe is kerül, mint a férfi esetében. Mint ahogy ahhoz is hosszabb időre van szüksége, hogy elérje az orgazmust, ami nem is biztos, hogy hüvelyi orgazmus lesz, ahogy azt a pornófilmek általában ábrázolják, hanem esetleg csiklói orgazmus. Röviden összegezve: a valódi szex egy hús-vér nővel idő- és munkaigényes dolog.

Mindebből a legtöbb pornófilmben semmit nem láthatunk. Nincs felvezetés, nem jelennek meg emberi érzelmek, mindössze két (vagy több) biológiai lényt nézünk a képernyőn, akik orálisan és/vagy vaginálisan

és/vagy análisan közösülnek, szerveiket különböző testhelyzetekben dörzsölik egymáshoz. Ezt általában a természetesnél nagyobb fizikai távolságból teszik, hogy a nemi szerveket jól meg tudja mutatni a kamera. A női szereplők akármikor, akárhányszor, akárhogyan, akárhány férfival készen állnak a szexre. Noha gyakran figyelmetlenül és durván bánnak velük, ők szinte önkívületi állapotban sikoltoznak a színlelt gyönyörűségtől – az aktus kezdetén épp azon a hangon, mint az állítólagos orgazmus pillanatában. A videók rendszerint röviddel a férfi ejakulációja után érnek véget, miután a sperma beborítja a női arcot. Ez az ábrázolásmód és a műfaj addiktív hatása oda vezet, hogy a rendszeresen pornót fogyasztó férfiak szexhez és nőkhöz fűződő viszonya teljesen eltorzulhat.

Ha egy férfi a nap bármelyik pillanatában úgy érzi, hogy jó lenne kicsit levezetni a feszültséget, csak néhány kattintás, és máris választhat, hogy szőke vagy barna, telt vagy atletikus, ketten vagy hárman, finomabban vagy durván, orálisan vagy análisan. Hát hol veheti fel ezzel a versenyt a való élet bonyolultsága, pláne, ha az adott illető nem is annyira sikeres a kapcsolatteremtés, a szex terén...? Ebben a virtuális világban gyakorlatilag bármi megtörténhet. Olyasmi is, ami a való életben talán soha. Minden leegyszerűsödik, mert nem kell a másik ember szükségleteivel és elvárásaival foglalkozni. Nem kell fürkészní, hogy vajon most akarja vagy nem akarja, hogy tényleg jó-e neki vagy csak megjátssza magát. Nem kell alkalmazkodni senkihez és nem is ítéel meg senki. Ebben a tét nélküli szabadságban sokkal oldottabban lehet elmerülni az élvezetben, és levezethető egy csomó feszültség, frusztráció, agresszió is.

A rendszeres pornófogyasztók közül sokan számolnak be arról (férfiak és nők egyaránt), hogy nem is csak a mechanikus kielégülésre vágynak, hanem legalább annyira arra is, hogy megélhessék a szereplőkkel való azonosulást. Beleélhessék magukat abba, hogy milyen, amikor az embert ennyire kívánják, amikor ilyen jó nőket vagy férfiakat kaphat meg, amikor ekkora élvezetet tud okozni valakinek vagy ekkora hatalma van mások felett. Ráadásul minél fejlettebb a technológia, annál élethűbbek, valóságyszerűbbek ezek az élmények. Már majdnem olyan, mintha tényleg ott lenne velünk a másik ember – de mivel igazából még sincs ott, anélkül lehet kellemes élményeket begyűjteni, hogy félni kellene a kudarctól vagy a visszautasítástól. Így nincs szorongás, nincs élvezetet és teljesítményt bénító megfelelési kényszer. Ez tehát – legalábbis eleinte – szintisztán jutalmazó élmény, amelyre nagyon könnyű rákapni.

Ám ahogy az lenni szokott, hamarosan jönnek a problémák. Néhány évvel ezelőtt részt vettem egy kerekasztal-beszélgetésen a Budapesti Műszaki Egyetemen, Tari Annamária és Kozma-Vízkeleti Dániel társaságában. Philip Zimbardo Nincs kapcsolat című könyvének apropóján beszélgettünk arról, hogy milyenné alakul az életünk a környezet és a technológia változásaival. Sok minden szóba került, de az egyetemista fiatalokból álló közönséget szemlátomást leginkább a pornó és a pornófüggés témája mozgatta meg. Utána meglepően sok e-mailt kaptam a résztvevőktől, főként huszoneves ifjú férfiaktól, akik arról számoltak be, hogy a dolog közvetlenül érinti őket: maguk is eléggé rácsúsztak a virtuális élvezetekre, és azt tapasztalják, hogy ez negatívan érinti a párkapcsolataikat. Ugyanis hiába tudják az eszükkel, hogy az életben nem úgy működnek a dolgok, mint a filmekben, mégis kialakult bennük egy mély elvárás, hogy a hús-vér nő is azt nyújtsa, amihez a pornóban hozzászoktak. Nagyon gyakori jelenségről van szó. Egy, viszonylag friss brit közvélemény-kutatás szerint a „könnyű” pornófogyasztók (azaz akik heti egyórányi vagy annál kevesebb pornót néznek) egyharmada és a „kemény” fogyasztók (akik heti több mint tízórányi pornót néznek) több mint kétharmada nyilatkozott úgy, hogy pornófogyasztásuk kapcsolati problémákhoz vezetett.

Ez a jelenség azoknál a fiatal fiúknál és férfiaknál jelentkezik a legmarkánsabban, akik úgy kezdtek el pornóvideókat nézni, hogy előzetesen nem voltak saját szexuális tapasztalataik. Őket ezek a filmek szocializálják a szexre, ezért teljesen torz, irreális kép alakul ki bennük arról, hogy a valóságban hogyan is működik az intim együttlét két ember között. Sokan közülük később csalódásként élik meg az első aktusaikat, mert a lányok, akikkel kapcsolatba kerülnek, nem néznek ki olyan jól, mint akik a pornóvideókban szerepelnek, és esetleg nem akarnak mindent megtenni, amit ők az „előtanulmányaik” alapján természetesnek tartanak. Zavart és szorongást kelt bennük, hogy egy másik hús-vér emberrel kerülnek kapcsolatba, akinek ráadásul saját szexuális és érzelmi szükségletei vannak. Számukra ez összességében rosszabb élményt jelent, mint a pornófogyasztás.

Zimbardo kutatásaiból az derül ki (amit kamaszokkal foglalkozó magyar szakemberek is megerősítenek), hogy sok tizenéves fiú nem társítja a szeretkezéshez a gyengédség, a kölcsönösség, az intimitás fogalmait. Pornóélményeik alapján számukra a szex különböző személytelen

tornamutatványok egymásutánját jelenti, melyek célja az ő fizikai kielégülésük. A partner szexuális tárgy, akihez az orgazmus megélése után esetleg már semmilyen érdeklődés nem fűzi őket. A legtöbben őszinte döbbenettel fogadják, ha a lány azt mondja nekik, hogy valamit nem szeretne kipróbálni, mert ilyet a filmekben nem látnak. El sem tudják képzelni, hogy a nőknek nincs kedvük mindig, automatikusan a szexhez, vagy hogy nem örülnek annak, ha azt kéri tőlük: térdeljenek le, hogy az arcukra élvezzenek. A kamasz lányoknak pedig ma már gyakran külön meg kell tanítani, hogy bizonyos kérésekre merhetnek nemet is mondani, mert ők is azt hiszik, hogy vannak dolgok, amelyek a szexhez egyszerűen hozzátartoznak, akár jólesik nekik, akár nem. (És nagyon félnek attól, hogy ha nemet mondanak, a fiúk elhagyják őket – tegyük hozzá, nem alaptalanul.)

De ha véletlenül azt gondolnánk, hogy a pornóval kapcsolatos problémák csak a tizen- és huszoneves korosztályt érintik, akkor nagyot tévedünk. Harmincas, negyvenes, ötvenes hölgy klienseim is rendre arra panaszkodnak, hogy a partnereik azt várják tőlük, hogy ők is úgy viselkedjenek, mint a pornófilmek szereplői. Ez (az élvezet hangos, látványos kimutatása és a legkülönbözőbb ötletekre való nyitottság mellett) gyakran azt jelenti, hogy minden különösebb előjáték nélkül kellene motiválttá válniuk az együttlétre, vagy attól kellene felizgulniuk, hogy orálisan kényeztetik a férfit. Mindez azért abszurd, mert biológiailag úgy vagyunk kódolva, hogy míg a férfit elsősorban a vizuális ingerek hozzák izgalomba, a nőt sokkal inkább az, ha a férfi kimutatja, hogy nagyon kívánja őt, ha szavakkal és érintésekkel hangolja rá a szeretkezésre. A pornófilmek ezt a természetes szereposztást gyakorlatilag megfordítják: a nő csak ránéz a férfira, és már nem bír magával a vágytól, a férfi pedig azt várja, hogy a nő anélkül kívánja meg, hogy neki ezért bármit is tennie kellene. A férfi számára persze ez így nagyon kényelmes és kockázatmentes: nem kell félnie a visszautasítástól, a kudarctól, és nem kell dolgoznia azon, hogy a nő megfelelő hangulatba kerüljön. Csak az a baj, hogy ez a dramaturgia a női élmények szintjén egyáltalán nem működik: nem így jövünk szexuális izgalomba, mert az aktuális kordivatok által meghatározott elvárások nem tudják felülírni a biológiát.

Ha azonban a nő ennek a ténynek hangot ad, a pornófilmek szocializálódott férfi gyakran arra a következtetésre jut, hogy a partnere sajnos nem eléggé nyitott és önfeledt. Sőt, ha a nő tartósan elzárkózik attól,

hogy ilyen kicsavart, örömtelen módon élje a szexuális életét, könnyen azon kaphatja magát, hogy a férfit elviszi valaki más, aki kacéran belesúgja a fülébe, hogy legszívesebben máris lehúzná róla a nadrágot (vagy esetleg tényleg le is húzza).

Egy-két ilyen élmény után sok nő már olyasmibe is belemegy, amit nemhogy nem élvez, de esetleg kellemetlennek, ne adj' isten megalázónak vagy fájdalmasnak talál, csak hogy kialakuljon végre egy párkapcsolata vagy ne veszítse el a meglévőt.

Amikor pedig a férfiak a pornóélményeik nyomán tömegesen ilyen elvárásokkal állnak elő, a nők tömegesen kezdenek a viselkedésükben ehhez alkalmazkodni. Ezt fájdalmas megalkuvások árán, de azért teszik, hogy nőként pozitív visszajelzéseket kaphassanak, elfogadást nyerhessenek. Azt hiszem, nem kell hosszan taglalnom, mennyire megalázó és keserű ez a helyzet, hiszen a partnereik tárgyiasítják őket, szükségleteiket, vágyaikat pedig semmibe veszik. Aki azonban következetesen megtagadja, hogy így bánjanak vele, azt kockáztatja, hogy egyszerűen kihullik a versenyből, a férfi odébbáll, és keres helyette mást, aki vállalja ezt. A jogos önérzetben, büszkeségben és érdekérvényesítésben sem könnyű érzelmileg kitartani, ha valaki azt tapasztalja, hogy emiatt folyamatosan hátrányok és veszteségek érik. Amikor megkérdezem női klienseimtől, hogy miért tűrnek el a partnerüktől olyan dolgokat, amelyeket méltatlannak érznek, gyakran kapom ugyanazt az indulatos választ: „Ja, hát játszhatom én itt a hercegnőt, csak éppen akkor rohadtul egyedül maradok! Mert miközben én kinyilvánítom, hogy mi mindent nem tűrök el és mit várnék el helyette, már felsorakozik három másik, aki boldogan elé térdel.”

Elszomorító, hogy ma mennyire sok nő veszi rá magát az érzelemmentes szexre is, mondván, hogy elég néha egy-egy jól sikerült együttlét, és inkább nem bonyolítják az életüket egy ki tudja hogyan végződő párkapcsolattal. Azaz arra programozzák magukat, hogy jobb is, ha nincs érzelem, elköteleződés, mert abból csak baj lehet, és erőnek erejével próbálják leválasztani erről a szexuális igényeiket, hogy azok önálló életre keljenek. Talán nem is kell magyarázni, hogy ebben az önszuggesztióban az önvédelem dominál. Noha nem kétlem, hogy létezik konkrét személytől független szexuális étvágy is, praxisom tapasztalatai azt mutatják, hogy a legtöbb nő nem azért megy bele egyéjszakás kalandokba, mert valóban semmi más vágya sincs, mint érzelemmentesen részt venni egy szexuális aktusban. Sokkal inkább azt látom, hogy egy idő után fájdalmas

ráismerésként fogalmazzák meg, hogy az addigi kudarcok és csalódások késztették őket arra, hogy feladják a romantika iránti vágyukat, és a „realitásban” gondolkozzanak. Azaz, ha már nincs esély a szerelemre és a bensőséges párkapcsolatra, akkor egy-egy szexuális kaland kapcsán érezhessék azt, hogy kívánatosak, és – ahogy egy hölgy kliensem keserűen megjegyezte – „legalább erre még kellenek”.

Am így a helyzet szerencsétlen módon csak konzerválódik, mert ha a férfiak azt tapasztalják, hogy sok hús-vér nő is (látszólag) vígan belemegy ebbe, akkor mindez végképp természetesnek és normálisnak tűnik számukra. Így nem kapnak ösztönzést arra, hogy megtanuljanak a nő számára is örömet adó módon részt venni a szexben – és egyáltalán: a párkapcsolatban. Fontos látni, hogy itt társadalmi szintű problémáról van szó, amit csak ennek megfelelő léptékben lehetne igazán eredményesen kezelni. Amikor egy nő a személyes életében azt tapasztalja, hogy a partnerei rendre azt várják el tőle, hogy úgy nézzen ki és úgy viselkedjen, mint egy pornósztár, miközben az ő érzéseit és vágyait semmibe veszik, akkor nem (csak) egyéni problémával küzd. Nem arról van szó, hogy ő a „defektes”, a szerencsétlen, a vesztes, akinek csak ez jár/jut, vagy aki mindig rossz partnereket fog ki, hanem rajta kívül még millió és millió nő éli át ugyanezt, mert a jelenség millió és millió férfit érint. Bár mindenképpen nehéz, érzelmileg megterhelő problémáról van szó, ha értjük, hogy mivel állunk szemben, legalább azt a részét nem vesszük magunkra, ami nem a miénk. Nem gondoljuk azt, hogy a mi hibánkból történik ez velünk, így a rendszerszintű tényezők kevésbé tudják belénk plántálni az értéktelenség érzését. Ez azért nagyon lényeges, mert ha valaki elhiszi, hogy kevesebbet ér, akkor sokkal könnyebben belemegy méltatlan dolgokba is, azt gondolva, hogy úgysem érdemel jobbat. Ha érti, hogy miről van szó, akkor az önbecsülését megőrizheti, és könnyebben tud határokat szabni. Erre pedig nagy szüksége lesz a szexualitás területén is, mert ha általában rossz is a helyzet, az egyéni élet szintjén azért vannak jó választások és megoldások is. Ha sok férfit szippantott is be a pornó világa és működésmódja, továbbra is akadnak érzékeny, gyengéd, figyelmes partnerek. Persze szerencse is kell ahhoz, hogy rátaláljunk egy ilyen férfira – de az legalább ilyen fontos, hogy a magunk részét addig érzelmileg elvégezzük, és ha találkozunk, akkor belül tartunk már ott (legyen annyi önismeretünk és önbecsülésünk, legyenek világosak számunkra az

igényeink és a határaink), hogy kölcsönösen vonzóak lehessünk egymás számára.

De ne csak a nőkről legyen szó, hiszen a pornó nem csupán felénk közvetít kicsavart, teljesíthetetlen elvárásokat, hanem a férfiak felé is. Saját praxisom tapasztalatai egybevágóak a kutatási eredményekkel, miszerint a rendszeres pornófogyasztás következtében teljesen átlagos mérettel és normális állóképességgel rendelkező férfiak szégyenkeznek amiatt, hogy kicsi a péniszük vagy hogy nem bírják elég sokáig. A pornósztárszereket ugyanis az átlagosnál rendszerint nagyobb mérettel áldotta meg a természet (hiszen ez alapján választják ki őket!), ráadásul a különböző teljesítményfokozó gyógyszereknek és az „asszisztensek” (az úgynevezett felszopók) munkájának köszönhetően rendkívül hosszú ideig képesek abszolút stabil merevedést produkálni. A néző persze nem látja, hogy a folyamatosnak tűnő produkció közben többször is leáll a kamera, és szükség esetén előkerül a péniszpumpa és a serkentő injekciók is – a felvételen úgy tűnik, mintha soha nem konyulna le az a hatalmas erekció, és a szereplő szinte korlátlan ideig képes lenne teljesíteni. Ezért a pornófogyasztó átlagférfi aggódva pillant le saját péniszére, amelyet ebben az összehasonlításban kínosan kicsinek lát, és saját (esetleg teljesen megfelelő) állóképessége is százalmasnak tűnhet a filmekben látott szupermenek produkciójához képest. Ráadásul a legtöbb férfi azt feltételezi, hogy a nő is ugyanazt a méretet és állóképességet várja el tőle, mint amit ő a pornóvideók alapján saját magától, ez pedig rendkívül erős teljesítményszorongáshoz vezethet.

Sokan ilyen okból fordulnak végül azokhoz a bizonyos kék tablettákhoz. Ma már a Viagra (és a tizenvalahány-féle egyéb potencianövelő gyógyszer) nemcsak az idősebb korral együtt járó nehézségeket hívatott megkönnyíteni, hanem tömegével szedik ezeket harmincas-negyvenes, sőt újabban harminc alatti férfiak is. Fiatal és középkorú klienseimmel dolgozva rendszeresen találkozom azzal, hogy ez sokaknál úgyszólván napi rutinná vált. Egy életerős, egészséges, jó kondícióban levő férfinak normális esetben aligha lenne szüksége ilyen szerekre. A pornófilmeket látva azonban egyrészt olyan elvárásokat támasztanak önmagukkal szemben, amelyeknek mesterséges segédanyagok nélkül nem lehet megfelelni, másrészt ezek a videók nemcsak a fantáziát kalibrálják el, hanem a testi reakciókat is. A rendszeres pornófogyasztók esetében problémássá válhat a spontán erekció, csökkenhet a pénisz érzékenysége,

rosszabb esetben beállhat a közösülési impotencia, ami azt jelenti, hogy valódi partnerrel képtelenné válnak a szexre, csak pornófilmet nézve van merevedésük. (A legrosszabb esetben pedig már az extrém pornó, sőt a különböző gyógyszerek sem segítenek.)

A gyakori pornófogyasztás ugyanis egyfajta arousalfüggőséget okoz. Ez azt jelenti, hogy szemben más függőségekkel, amelyek esetében egyre több és több kell az adott dologból vagy szerből, hogy kiválsa a kívánt hatást, a pornófüggőnek mindig új és új ingerekre van szüksége az izgalmi állapot eléréséhez és fenntartásához. A rendszeres pornófogyasztó tehát egy idő után azon kapja magát, hogy azok a tartalmak, amelyek korábban felizgatták, már nem hatnak rá elég intenzíven, ehhez valami újdonságra van szüksége. Így kerülnek képbe sokaknál az egyre extrémebb videók. Az újdonság ereje a magasba löki a dopaminszintet, amikor pedig az ismét hanyatlani kezd, elég továbbkattintani valami más, új, izgalmas tartalomra. Mármost, amikor az illető a számítógép előtt ül, mert párkapcsolati szituációban erre a problémára nehezebben vagy egyáltalán nem fog megoldást találni. A pornóvideók bikaerős stimulációival ugyanis az állandó partnerrel folytatott szeretkezés nem tud versenyre kelni. Annak, aki függővé vált a pornótól, a hétköznapi szex menthetetlenül ingerszegénynek, unalmasnak fog tűnni, és ez az élmény előbb-utóbb erekciós zavarokban (a partnereknél pedig önértékelési zavarokban) ölt testet.

Gyakorló szexuálpszichológusok tapasztalatai szerint ilyenkor nincs jobb megoldás, mint abbahagyni a pornófogyasztást. Nem elég csak csökkenteni, teljesen le kell állni vele, ezzel ugyanis – némi idő elteltével – az agy gyakorlatilag újraprogramozható. Helyreáll a jutalmazó központ érzékenysége, magukhoz térnek a dopamin receptorok, az illető pedig újra fogékonyá válik a hús-vér emberek felől érkező szexuális ingerekre. Bár ez a lemondás eleinte rendkívül nehéz lehet, érdemes kitartani mellette, ugyanis a rendszeres pornófogyasztók a szexuális problémák mellett kevésbé kielégítő párkapcsolatokról, intimitási és kötődési nehézségekről számolnak be.

Megjátszott orgazmusok

A közbeszéd általában nagyon negatívan ítéli meg azokat a nőket, akik a szeretkezés során megjátsszák az orgazmust, mintha kifejezetten gonosz szándékkal csapnák be a férfiakat. Az esetek többségében pedig egyáltalán nem erről van szó, kevés nőnek esik jól félrevezetni a partnerét – a jelenség mégis rendkívül kiterjedt. Hogy a nagyságrendjét érzékeltessem: tíz női kliensem közül nyolc-kilenc arról számol be, hogy kifejezetten gyakori, hogy nincs valódi orgazmusa az együttlétek során, de úgy tesz, mintha lenne. Vajon miért?

Ezzel a jelenséggel először a pályám elején találkoztam, amikor szexuális zaklatást elszenvedett nőkkel készítettem interjúkat. Ők kevés kivétellel szinte mindannyian arról számoltak be nekem, hogy a trauma óta képtelenek eljutni az orgazmusig, esetleg magát a szeretkezést sem élvezik. Közülük többen jó párkapcsolatban éltek, ezért már csak a társuk miatt is nagyon szerették volna átadni magukat az önfeledtségnek, de ez a korábban átélt fájdalmas élmények miatt nem sikerült nekik. Azok, akiknek igazán gyengéd, figyelmes partnerük volt, egy idő után különösen nehéz helyzetbe kerültek. Ugyanis kialakult bennük egy olyan, önmagukkal szemben támasztott elvárás, hogy ha ez a férfi ennyit megtesz azért, hogy nekik jó legyen az ágyban, akkor ezt előbb-utóbb illene azzal viszonzni, hogy nekik valóban jó az ágyban. A szexualitás területén azonban a görcsös akarás sajnos fordítottan arányos a sikerrel – minél kétségbeesettebben erőlködünk, annál messzebb kerülünk a vágyott élményektől.

Ezek a nők egy idő után gyakran inkább eljátszották az orgazmust. Többen is kiemelték, hogy egyáltalán nem esett jól becsapni a szeretett társat, ugyanakkor azt is tudták, hogy ha a partner újra meg újra azt tapasztalja meg, hogy nem tud nekik örömet szerezni, akkor állandó kudarcélmény társul majd a szeretkezéshez. Akkor a férfi előbb-utóbb elkezdheti kevésbé kívánni, ha nem is a nőt, de ezt a visszatérő frusztrációval járó helyzetet. Ebből pedig egy idő után merevedési gondok adódhatnak, sőt végső soron az is megeshet, hogy az illető keres magának valaki mást, akivel bebizonyíthatja a szexuális rátermettségét.

Ez a dilemma azóta olyan klienseim beszámolóiban is vissza-visszatér, akik szexuális zaklatást nem szenvedtek el, de valami miatt az adott partnerrel nem tudják élvezni a szexet, vagy ha élvezik is, nem jutnak el a csúcra. Ők sem a manipuláció szándékával játsszák el az orgazmust,

hanem azért, mert szeretnének jó érzést kelteni a kedvesükben, nem akarják azt üzeni neki, hogy valamit rosszul csinál. Félnék, hogy ha e tekintetben teljesen őszinték lennének, akkor a partnerükkel előbb-utóbb kölcsönösen kevésnek, alkalmatlannak élnék meg önmagukat és egymást. Attól tartanak – és nem teljesen alaptalanul –, hogy a férfi így nem érezné magát eléggé férfinak, őket pedig eléggé nőnek, és ez veszélyes törésvonalként jelenne meg a kapcsolatban.

Ugyanakkor az is csapdahelyzet, ha valaki szex közben elkezd arra koncentrálni, hogy a partnere vélt vagy valós elvárásainak megfelelő produkciót nyújtson, mert így nem tud arra figyelni, ami a testében zajlik, és még messzebb kerül az orgazmustól. Ráadásul, ha eljártssza, hogy neki valamilyen pózban, technikával jó a szex, miközben ez nem igaz, akkor hamis képet alakít ki a másikban arról, hogy miként lehet a kedvére tenni. Így lehet, hogy a partner önbecsülése nem sérül, de nem fogják megtalálni a kulcsot a kölcsönösen örömteli szexhez. Mit lehet tenni ilyenkor? Például azt, hogy ha szeretkezés közben valami jólesik, annak mindig adjunk hangot. Nem úgy, mint a pornófilmekben, ha ez nem fakad belőlünk, de ha soha meg sem szoktunk mukkanni szex közben, akkor esetleg megtehetjük, hogy mondunk valamit. Vagy a magunk módján kimutatjuk, hogy kellemes, amit a másik csinál. Ne játsszuk túl, ne tegyünk úgy, mintha eléveztünk volna, de fejezzük ki, ha jó. Annyira, amennyire tényleg jó. Mindenki szívesen kap pozitív visszajelzéseket – ha ezeket megadjuk a partnerünknek, akkor egyrészt jó érzéseket fog társítani a szeretkezéshez, másrészt igyekszik majd máskor is azt nyújtani, amire kedvezően reagáltunk. Így egyre közelebb kerülhetünk ahhoz, hogy a szex valóban jó legyen, és mivel nem az elvárásokra, a produkcióra koncentrálnak, felszabadultabban is vehetünk részt benne, ami szintén segíteni fog. Ha pedig a visszajelzéseinkben nem lépünk nagyon túl azon, amit valóban érzünk, akkor azt is elkerülhetjük, hogy félrevezessük a partnerünket, de azt is, hogy megbántsuk őt. (Bár egyes szexuálpszichológusok azt tanácsolják, hogy nyugodtan mutathatunk egy kicsit többet is, mint amit valójában érzünk, mert ez segít tudatosítani a saját belső élményeinket, és ezáltal fel is fokozza azokat.) Nem állítom, hogy ez a hozzáállás mindig elegendő a megoldáshoz, de azt igen, hogy sok kliensemnek segített már javítani a szexuális életén.

Ugyanez a viselkedés azoknak is javasolható, akik már hosszú ideje vannak együtt, és úgy érzik, hogy a szex kicsit ellaposodott közöttük. Hiába

ismertük ki idővel egymás testét, attól még továbbra is nagyon fontos megerősítést (és izgalmas ingert) jelent, ha ki is mutatjuk és mondjuk, hogy valami jólesik nekünk. Mondjuk ki akkor is, ha azt gondoljuk, hogy amúgy is magától értetődő. Nagyobb hangsúlyt helyezünk arra, ami jó, és kisebbet arra, ami nem jó, így a társunkat a megfelelő irányba tudjuk vezetni, és folyamatos visszajelzéseinkkel biztosítjuk arról, hogy még mindig érdekes a számunkra.

Ezt egyébként nem csak a szexben érdemes megtenni. John Gottman több ezer pár bevonásával végzett utánkövetéses kutatásai szerint azok tudnak hosszú távon is elégedetten együtt maradni, akik a szeretet apró gesztusait következetesen nyújtják egymásnak. Hónapok, évek, évtizedek múltán is naponta megkérdezik a másiktól, hogy aludt, mit álmodott, mi volt a munkahelyén, a társuk mellett elhaladva néha megsimogatják a hátát vagy odanyomnak a fejére egy puszit, időnként pedig apró figyelmességekkel kedveskednek neki. Ezek a kis dolgok tényleg nem kívánnak különös erőfeszítést – mégis jobban meghatározzák a párkapcsolat minőségét és tartósságát, mint az alkalomszerű nagy gesztusok, például egy drága ajándék vagy egy kéthetes közös nyaralás.

De térjünk vissza a szexhez és az orgazmusproblémákhoz. Nőknél az is viszonylag tipikus forgatókönyv, hogy szeretkezés közben nem tudnak eljutni az orgazmusig, önkielégítéssel azonban igen. Amikor megkérdezem erre panaszkodó klienseimet, miért nem kéri meg a párjukat, hogy ugyanazt tegye velük, amitől önkielégítéssel sikerül elélniük, jellegzetes válasz, hogy ez nekik elég hosszú időbe kerül, ennyit nem mernének/akarnának elvárni a férfitől. De miért nem...? Azért, szokták válaszolni ezek a hölgyek, mert igazából el sem tudják képzelni, hogy a partnerük szívesen belefeccolne ennyit abba, hogy nekik jó legyen. Volt, aki úgy fogalmazott, hogy ha a párja már hat-nyolc perce simogatja, elkezd magát kellemetlenül érezni. Arra gondol ugyanis, hogy a férfi számára bizonyára nagyon unalmas és fárasztó lehet, hogy ennyit kell „dolgoznia rajta”, és valószínűleg egyre feszültebben várja, hogy végre élvezzen már el.

Az úgynevezett szexuális problémáról ilyenkor pillanatok alatt kiderül, hogy voltaképpen nem is szexuális probléma. Ezekben az esetekben ugyanis nem az a fő baj, hogy nincs orgazmus, hanem hogy az illető el sem tudja képzelni, hogy a partnerének az ő öröme elég fontos lehet, vagy hogy ez a kapcsolat egyáltalán elbírja az ő szükségleteit is. Könnyen

elképzeltető, hogy mindez a konkrét helyzetre vetítve csupán a nő félelme, és a partnere boldogan teljesítené minden kívánságát – ha tudná, mit kíván. De az is lehet, hogy helyesen ítéli meg, és valóban olyan férfival van együtt, akit csak a saját igényei érdekelnek. Mielőtt tehát az orgazmus elérésének nehézségeivel foglalkoznánk, sokkal inkább az énképpel, az önbecsüléssel, a kimondott és kimondatlan elvárásokkal, az intimitással és magával a kapcsolattal érdemes foglalkozni. A cél az, hogy az illető nő úgy tudjon önmagára tekinteni (és úgy is viselkedjen), mint aki megérdemli, hogy egyenrangú félként vegyen részt egy kapcsolatban, és az ő öröme is számíton. Adott esetben merjen szólni és kérni a partnerétől, útbaigazítani őt azon a téren, hogy mi esne igazán jól neki.

Paradox helyzet, hogy – mint láttuk – a férfiak a pénisméretük miatt nagyon sokat szoronganak (pedig azzal többnyire nincs semmi gond), az állóképességüket pedig tablettákkal turbózzák fel, jóval ritkábban foglalkoznak azokkal a kérdésekkel, amelyek pedig valóban alapvetően fontosak lennének ahhoz, hogy a partnerük élvezhesse a szexet. Sokan még ma is keveset tudnak a nők érzelmi és testi működéséről (a kettő elválaszthatatlanul összekapcsolódik!), nincsenek tisztában azzal sem, hogy milyen felvezetés szükséges, mielőtt a „lényegre” térnének, sem pedig azzal, hogy hol vannak a nő erogén zónái, és ezeket miként kell ingerelni.

E tekintetben ugyanis a fő információforrásként fogyasztott pornófilmek nemhogy nem orientálnak helyesen, de kifejezetten félrevezetnek. Éppen ezért sok férfi a legnagyobb jó szándékkal, de a szükséges ismeretek és tapasztalatok hiányában csetlik-botlik a szexben. Mivel pedig gyakori, hogy maga a nő sem elég tapasztalt, nem ismeri elég jól a saját testét vagy nem mer szólni, kérni, így még csak rávezetni sem tudja a partnerét, hogy mi hogyan esne jól neki. Ilyen esetekben az önismereti és kapcsolati munkán túl bizony a szex technikai részleteiről is érdemes elegendő ismeretet szerezni – hiteles forrásokból, nem pornófilmekből!

Az elfelejtett tapintat

Mind női, mind férfi klienseim beszámolóiban gyakori sérelemként jelenik meg, hogy a partnereik olyan információkat osztanak meg velük az exükhöz vagy más nőkhöz/férfiakhoz fűződő élményeikről, vágyaikról, amelyek bennük rossz érzéseket keltenek. Például itt-ott kis félmondatokban megemlítik, mi az, amihez pozitív értelemben hozzászórtak az előző kapcsolataikban, vagy ami általában tetszik neki egy nőben vagy férfiban. Gyakran látszólag jelentéktelen, elejtett megjegyzésekről van szó, amelyek azonban a fogadó felet komolyan elbizonytalaníthatják, kisebbségi érzést, szorongást, teljesítménykényszert ültethetnek el benne. Ezek ugyanis egyrészt sokszor úgy érkeznek meg, mint az (esetleg teljesíthetetlen) elvárások indirekt közlései, másrészt óhatatlanul arra késztetik az illetőt, hogy összehasonlítsa magát másokkal. Ez a párkapcsolat egyetlen területén sem kimondottan hasznos, ám a szexualitásban különösen pusztító lehet, tekintve, hogy önbecsülésünk és biztonságérzetünk közvetlenül kihat a szexuális működésünkre. Ha úgy érezzük, hogy a partnerünk számára nem vagyunk elég kívánatosak, nem felelünk meg az elvárásainak és igazából valaki másra vágyunk, akkor aligha leszünk felszabadultak (vagy akár működőképesek) az ágyban. Egy, az Egyesült Államokban végzett kutatásban a nők 31%-a indokolta szexuális vágyának csökkenését azzal, hogy a partnere nem elégedett a testével vagy a szexuális viselkedésével.

A nők esetében több millió évnyi evolúció úgy formálta az agyat és az idegrendszert, hogy mielőtt megengednénk magunknak, hogy szexuális izgalomba jöjünk, agyunk prefrontális lebenyében ellenőrizzük, hogy eléggé biztonságos-e megnyílnunk. A biztonságnak pedig elemi feltétele az is, hogy érezzük: a partnerünk igazán elfogad minket. Ha ezt az elfogadást nem tapasztaljuk, hanem azt éljük meg, hogy a férfi bírál és leértékel minket, összehasonlítgat másokkal, a vágy egyszerűen lekapcsolódik bennünk – még akkor is, ha egyébként szexuálisan vonzónak találjuk őt. Ahhoz tehát, hogy kívánjuk és élvezzük a szexet, első körben érzelmi biztonságra van szükségünk, amelyben megnyílnunk és elengedhetjük magunkat. Minden egyéb feltétel csak ez után következik. És mint a fejezet elején láttuk: a férfilelek is érzékeny műszer. Egy-egy sértő, lekicsinylő, elbizonytalanító mondat akár hosszú távon is libidó- és merevedési zavarokat okozhat.

Ehhez képest gyakran döbbenetesen tapintatlan, otromba megjegyzésekkel vesszük el egymás kedvét önmagunktól és a szextől. Csak néhány példa a praxisomból:

„Szerintem azért az minden férfinak eléggé ott van, ha egy nőnek jó nagy a melle.” A barátnőnek természetesen kis melle volt. Ennek egy másik verziója: „Olyan hülye vagyok, hogy eddig mindig csak az óriásmellű nőket kerestem – most meg látod, beléd lettem szerelmes!” Valószínűleg nem is értette, hogy a hölgy miért nem fogadta örömmel ezt a bókot. „Tök jó, hogy így is érzek, pedig sokkal nagyobb farkához vagyok szokva. De ne aggódj, azok csak »fuckbuddy«-k voltak.” A fantasztikus diplomáciai érzéssel megáldott hölgy így próbálta megnyugtani a partnerét afelől, hogy vele már nem csak a szex miatt akar találkozgatni, mint tette azt más férfikkal... „Ne haragudj, tényleg nagyon sajnálom, de hányingerem van az illatodtól/ízedtől. Nem tudom lenyelni / nem vagyok képes kinyalni.” Sok esetben azért „magyarázkodnak” így az emberek, mert szerintük elvárás, hogy orálisan is kényeztessék társukat, és saját késztetésük hiányát ezzel az objektív, partnerükhöz köthető problémával indokolják. Az ilyen visszajelzés azonban különösen romboló lehet, mert a legtöbb esetben ezen az adottságán az illető nem tud változtatni valaki, hanem hozzá tartozik (természetesen megfelelően ápolt emberek esetében). „Tudod, Gizivel/Janival érzelmileg nem klappoltunk igazán, valójában csak a szex tartott össze minket – mert azt el kell ismerni, hogy fantasztikus volt az ágyban.” Ez utóbbi nem is csak egyszeri példa, hanem egy viszonylag gyakori fordulat, ami általában nagyon nyomasztó a címzett számára. Egyrészt ennyi bőven elég lehet ahhoz, hogy valaki elkezdjen viaskodni az ex szellemével. Másrészt, jónak lenni az ágyban nem egy egzakt kategória, ezért ha ez elhangzik valakiről, az rögtön beindítja a fantáziát, hogy vajon mit tudhat az illető, pontosan mit is jelenthet az, hogy ő „jó”? Különleges pózokat, technikákat ismer? Nagyon szenvedélyes vagy éppen nagyon gyengéd? Extra hosszan bírja? „Piszkos” a fantáziája, perverz dolgokat csinál? Hangosan és látványosan élvez el? Sztriptízel, a testéről eteti az ételt? Vagy miről lehet szó? Noha a szex általában attól igazán jó, ha két ember eléggé egymásra tud hangolódni az intim együttlétben, ma a pornófilmek, de még a romantikus limonádék nyomán is inkább valamiféle produkcióra asszociálunk. Ezek a fantáziák pedig beindíthatnak egy csomó szorongást, hogy vajon mi mindent kellene nyújtanunk ahhoz, hogy mi is elég „jók” legyünk. A szex így teljesítményhelyezetté válik, ami nem szokott

túlságosan jól tenni sem az átélésnek, sem a meghittségnek. „Tudod, vele annyira extrém dolgokba csúsztuk bele... De ő ilyen értelemben teljesen örült volt...” A hasonló információk megosztásával csak azt érzük el, hogy a partnerünknek összeugrik a gyomra. Van, aki kifejezetten az ilyen megjegyzések hatására kezd pornófilmeket nézni, hátha meríteni tud belőlük valamit, ami eléggé izgalmassá teszi az ágyban. Ez bizonyos esetekben lehet valóban inspiráló, ám többnyire veszélyes tévút, mert még inkább a kényszerű produkció irányába sodorja a szexet és vele a kapcsolatot.

Érdeemes megtanulnunk egy mára szinte feledésbe merült, egyáltalán nem trendi, viszont hihetetlenül hasznos arany szabályt: nem kell mindent kimondani. Van, amit jobb, ha megtartunk magunknak, de legalábbis alaposan megfontoljuk, mennyit és milyen módon osztunk meg belőle. Nem kell aggódni, önmagában ettől még senki sem lesz őszintétlen – csak tapintatos. Úgy veszem észre, ezt a kettőt ma gyakran összekeverjük vagy összemossuk, pedig alapvetően fontos különbségről van szó. A tapintat azt jelenti, hogy a közlésnél nemcsak arra koncentrálnunk, hogy mi az igazság, hanem közben figyelembe vesszük a partner érzéseit és emberi méltóságát is. Nem csapjuk be, nem vezetjük félre, de a megfelelő érzelmi finomsággal helyezük el a hangsúlyokat, választjuk meg a szavakat, és bizonyos esetekben inkább – Márai Sándor szavaival élve – a hallgatás gyöngédségét választjuk. Ettől még őszinték maradhatunk, mert az őszinteség nem egyjelentésű a másik arcába köpött igazsággal. Sőt: az őszinteség érzékenység, empátia és tapintat nélkül pusztá durvaság.

Hogy kiszökjék egy nem szexuális témájú, de szemléletes példa felé: ha egy barátunk büszkén megmutatja nekünk az új otthonát, ami nem nyeri el a tetszésünket, nemde otrombaság lenne őszintén megmondani, hogy ha ilyen helyen kellene élnünk, elsírnánk magunkat? Ugyanakkor hazudni sem jó egy bizalmi kapcsolatban. Azt ellenben nyugodtan mondhatjuk: öröm látni, hogy olyan életteret alakított ki magának, ahol ennyire jól érzi magát – mert ha egyébként szeretjük őt, akkor ez minden bizonnyal igaz. Vagy azt is mondhatjuk, hogy nagyon illik hozzá a lakás, és nekünk legjobban a krémszínű ülőgarnitúra tetszik a nappaliban – ha tényleg így van. Ezt jelenti a tapintatos, szeretetteljes kommunikáció, és ezzel szemben áll az is, ha füttyülve a másik érzéseire, durván a fejéhez vágunk valami fájót, de az is, ha álságosan lelkesedünk, miközben épp az ellenkezőjét gondoljuk annak, amit mondunk.

Persze az életben néha akadnak olyan helyzetek is, amikor elengedhetetlenül fontos, hogy a másik embert olyasmivel szembesítsük, amiről tudjuk, hogy nagyon rosszul fogja érinteni – például azért, mert szüksége lesz az információra ahhoz, hogy tisztán lásson egy helyzetben, és cselekedhessen önmagáért vagy másokért. De a kíméletlen közléseket nyugodtan meghagyhatjuk ezekre az elkerülhetetlen helyzetekre, és a szavainkat még ilyenkor is megválogathatjuk.

A kitérkezés pedig mérték szerint történjen. Popper Péter írja valamelyik könyvében, hogy Füst Milán egy éjszaka különösen meghitt beszélgetésbe merült az egyik barátjával. A fiatalok világmegváltó hevületével kísérgették egymást kaputól kapuig. Ekkor a barátja egyszer csak így szólt: „Milán, ha akarod, most még őszintébb leszek hozzád!” Mire Füst azt válaszolta neki: „Barátom, ennél őszintébb már ne legyél.” Úgy tűnik, tudott valamit arról, hogy az önfeltárásnak, a szókimondásnak is megvannak a maga egészséges határai. Ha a Kékszakállú herceg történetére gondolunk: az első öt ajtó kinyitásakor egyre világosabb, egyre ragyogóbb lett a vár, de amikor a lélek, az emlékek hatodik és hetedik ajtaja is kinyílt, minden újra elsötétült. Bizonyos közlések ugyanis nem hozzáadnak egy kapcsolathoz, hanem elvesznek belőle. Nem építenek, hanem rombolnak. Ebbe a kategóriába tartozik például, ha szóvá tesszük a társunk anatómiai adottságai által meghatározott szépséghibáit, az exekhez viszonyított hiányosságait vagy az előző kapcsolatainkban megélt fergeteges szexuális élményeinket. Ha ezekről is beszélünk, azzal semmi mást nem érünk el, mint hogy felesleges fájdalmat okozunk és rongáljuk a kapcsolatunkat. Olyasmi miatt érdemes szólni, amin a másik, ha akar, változtatni tud, és aminek a kapcsolatunk szempontjából valódi jelentősége van. A többitől – az isten szerelmére! – hallgassunk! Azoknak az adottságoknak a kritizálása, amelyekkel kapcsolatban valaki tehetetlen, megbélyegző hatású, és komoly gátlásokat okozhat. Az exekhez vagy másokhoz fűződő nagyszerű szexuális élményeknek a felemlegetése pedig csak arra jó, hogy a jelenlegi társunk összehasonlíttassa magát vele, és rosszul érezze magát. Ha ilyen információkat osztunk meg vele, ne csodálkozzunk, ha rövidesen azt tapasztaljuk, hogy nincs kedve lefeküdni velünk vagy nem tudja magát önfeledten átadni a szexnek.

„Me too”

2017-ben Harvey Weinstein, a befolyásos hollywoodi producer sorozatos szexuális visszaélései nyomán világméretű mozgalom indult el a kiszolgáltatott helyzetű embereket, elsősorban nőket érintő szexuális zaklatások feltárásáért és visszaszorításáért. Minden túlzás nélkül tektonikus mozgások indultak meg a társadalomban, hosszú évtizedek eltitkolt, szőnyeg alá söpört, elnémított zaklatási ügyei kerültek tömegesen felszínre. Hurrá! Végre! Ugyanakkor a meginduló társadalmi párbeszédnek megjelent néhány sajátos „mellékhatása” is. Amikor az emberek nagy csoportját beláthatatlanul hosszú ideig használják ki és hallgattatják el, akkor az ellenreakció is elemi erejű lesz. A hirtelen kirobbanó fájdalom és düh terében egy darabig szinte lehetetlen volt értelmesen beszélgetni arról, hogy pontosan hol is kezdődik a zaklatás, és mi az, ami ugyan nem lenne kívánatos egy angol úri szalonban, de az ágyban nagyon is az lehet. Férfiak sokasága panaszkodik, hogy már nem mer bókolni, évődni, udvarolni, mert a hiszterizált közhangulatban gyakran még a teljesen ártalmatlan közeledést is zaklatásként érzékelik a nők.

Mindez nagyon sajátos problémaként jelent meg a szexualitásban, ahol sok férfi kettős elvárások szorításában találta magát. Egyrészt azt érezték, hogy minden agresszív ösztönüket és a legtöbb addig használt eszközüket félre kell tenniük (nem lehetnek rámenősek, nem nyomulhatnak, nem hozakodhatnak elő „csajozós szövegekkel”, nem tehetnek pikáns megjegyzéseket, nem mondhatnak sikamlós vicceket) – ugyanakkor gyakran azt tapasztalták, hogy ezzel sem aratnak tetszést a nőnél. Az udvariasság ugyanis a nők számára jóleső, elvárt viszonyulási forma – de szexuálisan nem mindig találják izgatónak.

Amikor Zimbardo és munkatársai fiatal férfiakat interjúvoltak az udvarlási, párkapcsolati és szexuális tapasztalataikról, az egyikük így nyilatkozott:

„Egyfajta elveszettséget látok a férfiak körében. A rendszer, amelyben mindannyian felnőtünk, világos szerepet osztott ki nekünk. Most meg azt mondják, hogy veszélyes ezt a szerepet játszani. Erre fel megpróbáljuk átprogramozni magunkat, aztán meg gyakran azt tapasztaljuk, hogy bizonyos helyzetekben a nők megfontoltságot és tiszteletteljes viselkedést várnak el tőlünk, máskor meg a fékezhetetlen vágyunkat akarják megtapasztalni. És ha eltévedsz, jaj neked: akkor vagy szelíd pasi leszel

(azaz nem elég erőteljes vagy domináns), vagy éppen a másik véglet: túl erőteljes vagy akár »erőszakoskodó«. Nem egyszerű rájönni, az adott pillanatban éppen miként volna tanácsos viselkednünk. Egyik percben még azt látjuk, hogy a tisztelettudó viselkedésünk és egyenlő bánásmódra törekvésünk elnyeri jutalmát, aztán meg jön egy nő, és elkezd ecsetelni az azzal kapcsolatos szexuális fantáziáit, hogy egy férfi szó nélkül magával ragadja és uralkodni kezd fölötte. Milyen következtetést vonjak le ezekből az egymásnak ellentmondó üzenetekből? Akarhatja mindkettőt egyszerre a nő? És ha ez a helyzet, akkor hogyan várhatja el a férfitől, hogy eligazodjon az ő kusza vágyai között?”

A megszólaltatott fiatalember jól írja le a helyzetet, csak a következtetése téves. A nők gyakran valóban egyszerre szeretnék azt, hogy a férfi a szexben legyen vad, ösztönös, kezdeményező, irányító, ugyanakkor az élet többi területén tisztelettudóan viselkedjen velük. Nem akarják, hogy tárgyasítsák őket, de ha a jófiú túl sokat udvariaskodik körülöttük az ágyban, akkor egy idő után könnyen azt kérdezhetik: nagyszerű, de hol van az erő és a szenvedély? Ez azonban nem azért van így, mert képtelenek eligazodni a saját vágyaik között, vagy „jó dolgukban már azt sem tudják, mit csináljanak”, és nem is állítják vele a férfit megugorhatóan kihívás elé.

Mint már leszögeztük, a nő számára az egyik legerősebb vágyfokozó az, ha a férfi kimutatja, hogy nagyon vágyik rá. Sok nő kifejezetten azért keres rá orgiákat ábrázoló pornó tartalmakra, mert azt találják izgatónak, hogy a női szereplőt több férfi is kívánja. Ilyenkor nem feltétlenül – sőt többnyire nem – vennének részt a valóságban is csoportszexben, egyszerűen bizsergető beleképzelniük magukat egy olyan nő szerepébe, akit a férfiak ellenállhatatlannak találnak. Ugyanezen okból néznek sokan olyan pornókat is, amelyekben a férfi nagyon markáns, domináns szerepet visz: ő határozza meg, mi hogyan történjen, és úgyszólván „falhoz csapja”, leteperi a partnerét. Ez a fantázia (legalábbis részben) szintén arról szól, hogy a nő erős bizonyítékot keres arra, hogy a férfinak nagyon kell, hogy az ő kívánatossága ilyen követelő erejű vágyat vált ki belőle. Ez egy nő számára eleve a legalapvetőbb gyújtópont, de ha már volt néhány olyan élménye, amikor a partnere bíráló megjegyzéseket tett a testére vagy a szexualitására, esetleg merevedési zavarai voltak, akkor még inkább azzá válik. (Más kérdés, hogy ma már a pornófilmek jelentős része annyira eldurvult, hogy a viszonylag jó állapotú ember elborzadva kapcsolja ki ezeket, mert gyakorlatilag bűncselekményeket lát. Ha egy nő ezekre a brutális,

bántalmazó jelenetekre rezonál szexuálisan, a mögött általában mély sérülések, visszaélések, traumák húzódnak meg.)

A nő ezért tehát általában markáns, szenvedélyes férfira vágyik a hálószobában, ugyanakkor azt szeretné, ha ez a férfi a nappaliban, a konyhában és az élet egyéb területein udvarias lenne hozzá. Emberként ugyanis teljes joggal vár el egyenlő és tiszteletteljes bánásmódot, ugyanakkor az ösztönkésztetései, a szexuális vágyai nem biztos, hogy „politikailag korrektek”. Ahogy a világhírű pszichológus, Esther Perel fogalmaz Affér című könyvében: „Ha túlzottan ragaszkodunk a hálószobában a kortárs nyugati kultúra nagy ajándékaihoz – demokrácia, konszenzusra törekvés, egyenlőség, korrektség és kölcsönös tolerancia –, az nagyon unalmas szexet eredményezhet. (...) A szexuális vágy nem mindig játszik a jó állampolgár szabályai szerint. Ez persze nem azt jelenti, hogy vissza kellene térnünk a nemi szerepek régi leosztásához, a patriarchális előjogok és a nők elnyomásának sötét időibe. De fontos kielemeznünk a szexuális választásainkat – úgy a jogosakat, mint a tiltottakat – a mai kultúra keretein belül.”

Szeretnék nagyon pontosan fogalmazni, mert különlegesen érzékeny témáról van szó: nem arról beszél Perel – én pedig végképp nem arról beszélek –, hogy bármi megengedhető lenne a szexben, ami az egyik fél számára visszaélést, erőszakot, bántalmazást, megaláztatást jelent. Ez ellen minden eszközzel fel kell lépni! Ugyanakkor, ha két ember olykor kölcsönösen hatalmi dinamikákra vágyik a szexuális játékok során, akkor ezeknek önkéntes és biztonságos keretek között igenis lehet helyük a jó szexben.

A problémát az jelenti, hogy – mint a fent idézett fiatalember szavaiból is kitűnik – sok férfi nagyon nehezen vált a két működésmód (a hétköznapok során tanúsított tiszteletteljes udvariasság és a szexben megélt dominánsabb szerep) között, mert szinte feloldhatatlan ellentmondásnak tűnik számukra, hogy az egyik területen ezt várják tőlük, a másikon meg azt. Holott ez csak akkor jelent valódi nehézséget, ha az elvárt szerepek valamelyikét színlelniük kell. Valójában sok olyan énrészünk, életben betöltött szerepünk van, amelyek egymásnak ellentmondónak tűnhetnek, ám ha belülről fakadnak, akkor tökéletesen megférnek egymás mellett. Lehetünk a gyermekünkkel gyengédek, az üzleti tárgyaláson kemények, és mindezekről függetlenül szenvedélyes szeretők. Minél sokrétűbb, színesebb egyéniség valaki, annál többféle módon tud megnyilvánulni eltérő

helyzetekben. Ez nem következetlenség vagy ellentmondás, hanem rugalmasság és összetettség. Ellenben, ha bármelyik helyzetben ráerőltetnek valakire egy szerepelvárást, például azt, hogy vadmacska/szexisten legyen, miközben ennél valójában jóval alacsonyabb hőfokon ég, az bizonyára nehézségekbe ütközik majd, mert a megfelelés kényszere fogja hajtani, nem pedig önmagát adja. Utóbbi esetben nem a partner saját repertoárjából hívunk meg egy-egy szerepet, hanem olyanra akarjuk szabni a másikat, amilyenre nem lehet.

Rejtett életünk

Aki valaha próbált már önbevalláson alapuló felmérést készíteni, pontosan tudja, hogy ez nem olyan könnyű feladat. Nagyon jól ki kell találni, hogy mit és hogyan kérdezzünk, ha azt szeretnénk, hogy ne teljesen fals eredmények jöjjenek ki. Az emberek ugyanis – a róluk kialakult kép védelme és javítása érdekében – rengeteget hazudnak a saját személyükről másoknak és önmaguknak is. A pszichometria, vagyis a pszichológiai tesztelés és mérés tudománya ezt a jelenséget szociális tetszésigénynek vagy szociális kívánatoságnak nevezi. A jól összerakott tesztekben és kérdőívekben ezért szerepelnek úgynevezett válaszvaliditást mérő kérdések is, amelyek kifejezetten azt hivatottak felmérni, hogy az adott illető mennyire akarja megszépíteni önmagát. Például: hazudott-e már életében? Taposott-e már el valaha virágot? Aki igazat mond magáról, az ilyen kérdésekre természetesen igennel felel. Ha ezen a torzító skálán valaki inkább a kívánatosabbnak tűnő, ám irreális válaszokat adja, akkor ennek megfelelően kell súlyozni a többi válaszát is, mert annyira jó benyomást akar kelteni, hogy ennek érdekében kész még a nyilvánvalóról is hazudni. Arról, hogy egy kutatásban mennyire használhatatlan eredmények születhetnek amiatt, hogy az emberek sokkal jobbnak szeretnék mutatni magukat a valóságosnál, személyes tapasztalatom is van. Abban az időben ugyanis, amikor a doktori képzésre jártam, különböző felmérésekben kérdezőbiztosként is tevékenykedtem. Ezek egyikében a lakosság alkoholfogyasztási szokásait mértük (volna) fel. Jómagam vidéki helyszíneken kérdőíveztem, és hamar rá kellett csodálkoznom, hogy a magyar teljesen antialkoholista nemzet. Az általam megkérdezett hatvan-nyolcvan főből ugyanis legfeljebb ha egyvalaki akadt, aki bevallotta, hogy az alkalmoszerűnél gyakrabban italozik. A többiek soha nem fogyasztottak egyetlen kortyot sem, illetve kizárólag sátoros ünnepeken ittak, „amikor muszáj koccintani”, és akkor is legfeljebb egy pohár bort, ami tudvalévőleg nagyon egészséges. (Mondták gyakran pálinkás lehelettel...)

A felmérés egyébként teljesen anonim volt, de pusztán az a tény, hogy szemtől szemben álltunk egymással, már arra készítette a válaszadókat, hogy megszépítsék az igazságot. Sőt, sokan valószínűleg nem is csak előttem nem akarták vállalni, hogy isznak, hanem maguk sem szívesen szembesültek a valósággal, bármilyen nyilvánvaló is volt az bizonyos

esetekben. (Nem kellett addiktológusnak lennem, hogy a magukat absztinensnek valló beszélgetőpartnereim némelyikén felismerjem az alkoholbetegség nehezen elvéthető jeleit.)

A személyes kérdésfeltevésnél valamivel jobb eredményeket szokott hozni az anonim tesztkitöltés, de még az is nagyon torzíthat, az igazat ugyanis csak akkor lehet mások előtt felvállalni, ha legalább önmagunknak már bevallottuk. Márpedig szeretjük előnyös fényben látni magunkat, szívesen gondoljuk azt, hogy például tudatosabban élünk, kevesebbet pazarolunk, felvilágosultabban nevelünk, vagy éppen kevésbé előítéletesek vagyunk, mint valójában. És persze gyakran teljesen tudatosan és szándékosan is hazudunk magunkról, hogy kedvezőbb benyomást keltsünk – nemcsak a kérdezőbiztosokban, hanem életünk valamennyi szereplőjében.

Ha a külső-belső elvárások alapján megkomponált „ideális” énünkről és a valódi önmagunkról beszélünk, akkor azt a modern korban úgy is kifejezhetnénk, hogy a Facebook- (vagy Instagram-) profilunk kontra a Google-kereséseink. A posztjaink, a fotóink, a kedveléseink, a lájkolásaink és a randiprofilunk alapján lehet a legkevésbé látni a valódi énünket. Ezek ugyanis egy gondosan szerkesztett képet mutatnak rólunk, amellyel bizonyos szempontoknak és elvárásoknak igyekszünk megfelelni. Kitevünk (és a megfelelő módon tesszük ki) mindazt, ami ezt a szalonképes imázst támogatja, és elrejtjük (vagy kikozmetikázzuk), ami nem. Ilyenformán a közösségi oldalak rendkívül megbízhatatlan információforrásnak minősülnek (pedig először szinte mindenki ezekre kattint, aki kíváncsi ránk) – ezzel szemben a Google-kereséseink jóval realitásos képet festenek rólunk, mert azt is megmutatják, hogy mi minden mozgatóerőnk, amit mások, sőt akár saját magunk előtt sem szívesen vállalunk fel. Ezeket a kereséseket ugyanis érzelmileg könnyen eltávolítjuk magunktól, és nem építjük be az énképünkbe. „Jó, beírtam, odakattintottam, de egyszerűen csak érdekel, attól ez még nem én vagyok!” Pedig de: ezek is mi vagyunk.

Seth Stephens-Davidowitz amerikai közgazdászt az énünknek ez az árnyékos, eltagadott része kezdte érdekelni, és a Google korábbi adattudósaként abban a különleges helyzetben volt, hogy az internetes keresésekből, illetve más online aktivitásokból kinyert hatalmas adathalmaz, a „Big Data” alapján pillanthatott be az emberi psziché rejtett tartományába. Kutatásaiból Mindenki hazudik címmel írt nagyszerű könyvet, melyből néhány izgalmasabb felfedezést szeretnék saját

tapasztalataimmal és kommentárjaimmal kiegészítve megosztani ebben a fejezetben.

Bevallom, engem még pszichológusként is meglepett, hogy mennyire nagy a rejtett életünk, pedig a rendelőben számos olyan dolog is kiderül, amelyekről az emberek máshol nem akarnak, tudnak vagy mernek beszélni. Persze nyilván van, amiről még ott sem, hiszen sokan a szakemberben is szeretnék jó benyomást kelteni, ezért elhallgatják, amiről úgy hiszik, hogy erős visszatetszést kelthetne benne. Otthon, a magányos órákban azonban bepötyögik a keresőbe...

De vajon miért hajlandók az emberek a Google-nak olyasmiket is elárulni, amiket esetleg senki másnak nem mondanának el? Nyilvánvalóan az ösztönzők miatt. Ha az embert valami olyasmi foglalkoztatja, amit még a hozzá közelállók előtt is felvállalhatatlannak tart, akkor nem sok minden ösztönzi arra, hogy előrukkoljon vele, és hitetlenkedő, riadt vagy elítélő tekintetekbe kelljen néznie. Ám ha beírja a Google-keresőbe, azt nem kell megtudnia senkinek, mégis hasznos információkhoz juthat az őt érdeklő/nyugtalanító témával kapcsolatban, vagy láthatja, hogy mások is vannak hozzá hasonló helyzetben, és ettől legalább valamelyest megkönnyebbülhet. A Google ilyenkor nem is a legfőbb válaszadó, hanem inkább a gyóntatószék szerepét tölti be.

Márpedig van miről kérdezni, gyónni, panaszkodni. Ahogy Stephens-Davidowitz szellemesen megjegyzi: az emberek délelőtt kitesznek egy büszke, szívecskékkel dekorált posztot a Facebookra a házassági évfordulójukról, majd este beírják a Google-keresőbe, hogy „mit lehet tenni, ha két éve nem szexeltünk?”. Amikor az adott hónapban egyetlen alkalommal elmennek valami szórakozóhelyre, kiraknak ötszáz képet, amelyen a legnagyobb partiarcoknak tűnnek, miközben az összes többi estén otthon ülnek egyedül, sorozatokat néznek, és beírják a Google-keresőbe, hogy „magányos vagyok”. Ha már a valóság nem elég szép, legalább tűnjön annak!

Bólogatva olvastam ezt, mert a jelenséggel magam is rendszeresen találkozom a rendelésemen. Én ugyan nem szoktam rákeresni a Facebookon a klienseimre, de ők néha megmutatnak nekem ezt-azt a telefonjukon. Például a párjukat vagy egy-egy fontos személyt, eseményt. Ilyenkor teljesen tipikus, hogy nyújtják felém a mobilt, de még azzal a lendülettel elkezdnek magyarázkodni, mert a profilképükön például szerelmesen ölelkeznek a partnerükkel, miközben hozzám a szeretői viszonyokkal

terhelt, súlyos házassági válságuk miatt járnak. „Jó, tudom, hogy ez a kép kicsit mást mutat, mint a valóság, de nyilván nem azt fogom a Facebookra kirakni, hogy már nem is szólunk egymáshoz!” Azért hazudnak magukról, mert szinte mindenki más is ezt teszi, és nem akarnak lemaradni a sikeres életek versenyében, nem akarnak vesztesnek, boldogtalannak látszani.

Éppen ezért azt is mondhatnám: hasonlítsd össze a Google-kereséseidet a Facebook-profiloddal, és a kettő közötti különbség nagyjából megmutatja majd a benned munkáló feszültség mértékét. Persze egy csomó jó énvédő mechanizmus áll rendelkezésünkre, de amikor már túlságosan nagy a szakadék a kifelé mutatott kép és a valóság között, az különböző kellemetlen testi és lelki tünetekben szokott megnyilvánulni. Hiszen még mosolyogni is óriási meló, ha nem szívből jön, nemhogy folyamatosan az egész életünkről hazudozni...

Ugyanakkor az ember alapvetően mintakövető, utánzó lény. Ha azt látja, hogy a közösségi oldalakon az ismerősei az életük idealizált változatát mutatják be – a boldogság valódi vagy kreált perceit, a sikereket, a családi ünnepeket, a nyaralásokat, a bulikat, a gyerekeket, a párkapcsolat szebbik arcát –, nagy nyomást fog érezni arra, hogy ő se viselkedjen másképp. Már csak azért se, mert a szociális felületeken az ilyen tartalmú posztok kapják a legtöbb pozitív visszajelzést. A felhasználók ugyanis általában nem szeretnék, hogy túl sok dolguk legyen azzal, amit a Facebook pörgetése közben az üzenőfalán látnak. Az ismerőseik nehézségeibe, tragédiáiba nem szívesen vonódnak bele érzelmileg, mert ez megterhelő, és gyakran nem is lenne ötletük, eszközük, hogy miként tegyék. Jobban értékelik azokat a tartalmakat, amelyekre mechanikusan és pozitívan lehet reagálni: „pózol-mosolyog”, lájk, „ezt főzte”, lájk, „kutyázik”, lájk, „ölelkeznek a párjával”, lájk, „de aranyos a gyereke”, lájk. Azt esetleg még odaírják, hogy „gratulálok” vagy hogy „gyönyörű vagy”, de ennél több energiát általában már nem szívesen szánnak a dologra. Persze közben lehet (sőt valószínű), hogy bosszantónak és szorongáskeltőnek is találják a tökéletesre festett életek futószalagját – mégis egyszerűbb így. Ezt ahhoz a társasági helyzethez tudom hasonlítani, amikor találkozáskor azt kérdezzük egymástól, „Hogy vagy?”, és erre azt a választ várjuk, hogy „Köszönöm, jól”. Kínos helyzetek tudnak előállni, amikor valaki a kérdést komolyan veszi, és elkezd panaszkodni, hogy nem tudja fizetni a hitelét, begyulladt a veséje, a gyerekének pedig gondjai vannak a matematikával – és nem veszi észre, hogy a másik legszívesebben menekülne, ő ugyanis csak egy

udvariassági formulát alkalmazott, és egyáltalán nem érdeklik ezek a problémák.

A közösségi oldalakon tehát általában csak olyasmit láthatunk az emberekből, ami megfelel a társadalmi elvárásoknak. De mindenkinek az életében sok olyan dolog is akad, amit nem szívesen mutatna meg magából, vagy amit akár kifejezetten tagad. Néhányan, akik a tech szektorban az elmúlt évek során brutálisan meggazdagodtak, éppen arra építették a vagyonukat, hogy az ember valódi, komplex természetének megfelelő szolgáltatásokat kínálnak. Például Mark Zuckerberg is, aki még másodéves korában létrehozott a diáktársai számára egy Facemash nevű oldalt, amelyen két harvardos diák fotója közül lehetett kiválasztani, hogy a felhasználó szerint melyikük néz ki jobban. Hatalmas felháborodás tört ki az egyetemen, hogy ilyesmit hogyan lehet egyáltalán megkérdezni, hiszen már maga a felvetés is ad egy pofont az emberi méltóságnak. Akkora volt a felzúdulás, hogy a szavazást pár órán belül le kellett venni az oldalról – igen ám, de addigra már közel huszonkétezer szavazat érkezett be rá! Vagyis miközben tömegek tiltakoztak ellene és bélyegezték alpárinak, ugyanakkor lelkesen használták – olyanok is, akik amúgy azzal hízelegtek maguknak, hogy mások méltóságát tiszteletben tartó, jó ízlésű emberek.

Amikor 2006-ban az keltett felzúdulást, hogy a Facebookon megjelent a hírfolyam, Zuckerberg már meg se rezzent, mert addigra voltak tapasztalatai az emberi természetről. Amíg különböző csoportokban több mint hétszázezren követelték, hogy szüntesse meg ezt a borzalmas újdonságot, amely olyan érzést kelt bennük, mintha „kémkednének” az ismerőseik után, ő látta az adatokat is: a felhasználók száma exponenciálisan nőtt, ráadásul jóval több időt töltöttek a Facebookon, mint a hírfolyam megjelenése előtt. Azok, akik felháborodva állították, hogy nem akarják egy monitor mögül kukkolni a barátaikat, valójában lenyűgözve követték azok életének minden egyes rezdülését.

Azon, hogy ez így van, nem egészen lepődünk meg, hiszen mindannyian ismerjük azt a jelenséget, hogy bizonyos műsorokat (például kínosabb sorozatokat, valóságshow-kat) senki nem néz a tévében, mégis mindenki tisztában van vele, hogy éppen mi történt a legutóbbi adásban. Azoknak, akik állítólag kizárólag természetfilmeket néznek a Spektrumon és National Geographicon, valahogy mégis szokott lenni véleményük az aktuális bulvárműsor szereplőinek viselt dolgairól. Erre az összefüggésre, amely úgy foglалható össze, hogy ne annak higgy, amit az emberek mondanak,

hanem annak, amit tesznek, egyébként a Netflix is rájött, amikor lehetővé tette, hogy a felhasználók kiválogassák azokat a filmeket, amelyekre éppen nincs idejük, de később meg szeretnék nézni őket. Miután ugyanis kiküldték az emlékeztetőket a kiválasztott alkotásokról (értékes művészfilmekről, dokumentumfilmekről), arra figyeltek fel, hogy ezeket végül meglepően alacsony számban tekintették meg, helyettük inkább romantikus limonádékat és alpári vígjátékokat választottak. Vagyis a felhasználók következetesen hazudtak önmaguknak is. A Netflix ezután felhagyott ezzel a gyakorlattal, és helyette egy olyan rendszert dolgozott ki, amely a fogyasztók valódi szokásai (kattintásai és megtekintései) alapján ajánl fel nekik filmeket. Ennek eredményeként az emberek gyakrabban látogattak el a Netflixre, és több filmet tekintettek meg a platformon.

Nézzünk meg tehát egy rövid válogatást a Mindenki hazudik című könyv legizgalmasabb adataiból.

Szülőség. Az amerikaiak évente hétszáz ezer alkalommal írják be a Google-keresőbe, hogy „megbántam, hogy gyereket vállaltam”. Na, ez az a mondat, amit szinte biztos, hogy sohasem fogunk látni az ismerőseink Facebook-oldalán, de még a legbizalmasabb baráti beszélgetésben sem valószínű, hogy elhangzik majd! (Ha belegondolok, a rendelőmben is talán ha egyszer hallottam ezt egész pszichológusi pályafutásom során, ráadásul olyan klientsztől, akik éppen különösen elkeseredett állapotban voltak.) Ilyet ugyanis a mi kultúránkban egyszerűen nem lehet kijelenteni, mert alapvető elvárás, hogy a legmagasabb polcra a gyerek kerüljön. Az anyáknak és apáknak szinte kötelezően el kell mondaniuk, hogy az ő életükben a legnagyobb értéket a gyerekeik jelentik, rájuk a legbüszkébbek és értük mindenre hajlandóak lennének. Ezt a legtöbbben nyilván őszintén is mondják, hiszen a gyerekek minden velük járó teherrel és problémával együtt kimondhatatlanul sok örömet hoznak a szülők életébe – de a jelek szerint azért nem mindenkiébe. Aki történetesen mégsem örül annyira a gyerekeinek, az ezt aligha merheti felvállalni mások előtt, mert olyan megvetést és haragot zúdítana magára, ami szinte elviselhetetlen lenne. Ilyen körülmények között egyszerűen nem éri meg az őszinteség, ezért csak a Google-keresésekből tudhatjuk meg, hogy az emberek 3,6-szor nagyobb eséllyel bánják meg azt, ha lesz gyerekük, mint azt, ha nem lesz. Ez mindenképpen olyan új aspektusát villantja fel az emberi természetnek, amely a hagyományos csatornákon és adathalmazokban eddig rejtve

maradt. (Az is érdekes kérdés, de erre nincs adatom, hogy a később megbánók közül vajon hányan vállaltak gyereket eleve pusztán azért, hogy az ideális családról szóló külső elvárásoknak eleget tegyenek...?)

Az anyasággal kapcsolatban sokan egyébként még kevésbé merész kijelentéseket sem szívesen kockáztatnak meg, mert félnek, hogy az internetes és játszótéri „szent asszonyok”, a „véranyák” elharapják a torkukat. Ezért nem merik felvállalni például, hogy nekik néha semmi kedvük nincs játszani a gyerekükkel, mert már unják a barbizást vagy éppen kimerültek, és inkább felnőtt-társaságra vágnának. Noha ezekben a kijelentésekben semmi különös nincs – emberek vagyunk, miért ne lehetnénk olykor kedvetlenek vagy fáradtak még akkor is, ha éppen az imádott gyerekünkről van szó –, a hasonló beismeréseket olyan erőteljes támadások követhetik, hogy szerencsétlen nők borzalmas anyáknak érzik magukat, és a továbbiakban inkább eltitkolják az érzéseiket. Inkább hallgatnak, csak ne bántsák őket azok, akik főítészként elő akarják írni, hogy egy anyának mit hogyan kell, szabad és tilos csinálnia. Így épül fel az össznépi képmutatás.

Kicsit magam is beleborzongtam, mit fogok kapni azért, hogy ezt le mertem írni, mégis ezt kell tennem, mert azt szeretném, hogy a nőket nyomasztó, teljesíthetetlen elvárások mellett józanabb, realistább hangok is megszólalnának. Emlékszem, amikor anno az Egy nap című (egyébként remek!) magyar film kapcsán meghívtak egy beszélgetésre, mennyire feszült lettem attól a kétségkívül jó szándékú, de idealizált megközelítéstől, amelyet a beszélgetőtársaim képviseltek. A film egy átlagos magyar anya majdnem átlagos napját mutatja be az összeomlásig, ám a beszélgetésben a nő által megtapasztalt nehézségekről szinte egyáltalán nem esett szó, csak arról, hogy mindent meg lehet oldani, ha szeretjük egymást. Szinte röstelltem belerondítani ezekbe a magasztos gondolatokba, ám én ezt jóval realistábban közelítettem meg a terápiás tapasztalatok miatt, hiszen sok hasonló szituációt láttam már. Persze kétségkívül óriási erőt jelent, ha szeretjük egymást, de nem érdemes mindezt cukormázzal bevonni, mert ettől még bizonyos helyzetek rettenetesen nehezek lehetnek – ha pedig nem lehet róluk őszintén beszélni, akkor csak annál inkább. A megoldáshoz biztosan nem az vezet, ha bagatellizáljuk a problémát. Nem tagadom, volt bennem némi félsz, hogy mit fog szólni a közönség ehhez a véleményhez, de kifejezetten felszabadultan és megkönnyebbülten fogadták, utána még napokig kaptam e-maileket, hogy mennyire fontos ezeket a dolgokat is

kimondani. Úgyhogy ezúttal is megkockáztatom, hogy azt írom, amit valójában gondolok, nem pedig azt, amit sokan elvárnának tőlem.

(2020 tavaszán a koronavírus elleni védekezés és az iskolák bezárása az anyasággal kapcsolatos nehézségek felvállalását valamelyest megkönnyítette. A közösségi oldalakon megjelent posztok némi bepillantást nyújtottak abba a mérhetetlen mennyiségű szorongáskeltő fantáziába, hogy talán más szülők jobban megoldják és több derűvel kezelik azokat a rendkívüli helyzeteket, amiktől ők épp szenvedtek, és emiatt kevesebbnek érezték magukat. Amikor azonban sorra érkeztek az egyetértő kommentek, akkor sokan végre megnyugodhattak: nincsenek egyedül sem a kétségeikkel, sem a problémáikkal.)

Homoszexualitás. Az Egyesült Államokban 10%-kal több nő írja be évente a Google-keresőbe, hogy „a férjem meleg”, mint azt, hogy „a férjem megcsal”. Ezek a keresések ráadásul az USA legkevésbé toleráns államaiban a leggyakoribbak, ahol a közvélemény nyomása miatt sokan választják inkább a rejtőzködést. Megnősülnek, családot alapítanak, hogy eleget tegyenek a társadalmi elvárásoknak, és ne bántsák őket, de közben a valódi vágyaiknak megfelelő, titkos utakon járnak, amire a házastárs előbb-utóbb felfigyel.

A különböző szociológiai kutatások a homoszexuálisok arányát rendre 2-3%-ra mérik a társadalomban, ám a Google adatai szerint a férfiak által indított pornókeresések 5%-a irányul férfi melegpornóra. Ez eléggé meglepő szám, hiszen nagyjából a hivatalos statisztika dupláját jelenti. Persze felmerül a kérdés, hogy biztosan meleg-e egy férfi, csak azért, mert melegpornót néz. Nos, nem feltétlenül. Alfred Kinsey például úgy vélte, hogy a legtöbb ember a szexuális irányultsága alapján a heteroszexualitás és homoszexualitás között húzódó skála valamelyik pontján helyezkedik el, de viszonylag kevesen foglalnak helyet a végpontokon, vagyis kevesen tisztán heteroszexuálisak vagy tisztán homoszexuálisak. A praxisomban magam is azt tapasztalom, hogy meglepően sok, heteroszexuális kapcsolatban élő, illetve nő-s férfi számol be arról, hogy időnként szokott melegpornót nézni, sőt voltak már életében homoerotikus élményei is, adott esetben az oralitásig is eljutott valakivel. Mindazonáltal ezeknek a férfiaknak a nagy részét elsősorban a nők érdeklik, hagyományos kapcsolatokban szeretnének élni, és nem tartják magukat melegeknek – mint ahogy én sem tartom őket annak. Ám az egyértelmű, hogy nagyságrendekkel több emberben van a

időre és mennyiségre teljesítsen. Hamar el is jutottak az egymásra mutogatásig, ami abban csúcsosodott ki, hogy a feleség nem elég nőies, a férj pedig nem elég férfias. Ez valójában annyit jelentett, hogy mindketten úgy érezték, a társuk nem segít abban, hogy elég nőiesnek/férfiasnak érezzék magukat, pedig úgy vélték, hogy az ő dolga lenne.

Ha az együttlétek száma elmarad attól, amit valaki elvárhatónak gondol egy jól működő kapcsolatban, az nagy feszültséget jelenthet, mert az esetleges szexuális hiányérzet mellett ez a téma az ember erotikus vonzerejéről, vágyhatóságáról is szól. Azt pedig rettenetesen nehéz felvállalni mások és önmagunk előtt is, ha úgy tűnik, hogy a társunk már nem kíván minket. Úgyhogy erről a kérdésről mindkét nem rengeteget hazudik – még a pszichológusnál is, mert attól félnek, hogy ha ezt megkapargatnák, esetleg nagyon fájdalmas dolgok kerülnének a felszínre. Ezért a széthullással fenyegető témákat úgy próbálják elkendőzni, hogy egymás cinkosai lesznek az önáltatásban, és mindketten egy kreált valóságot mutatnak, majd hisznek el a kapcsolatukról. (Keresztkérdések hatására persze hamar kiderül, hogy a „rendszeresen”, mondjuk, háromhavonta egyet jelent.)

A Google-keresésekben is az a leggyakoribb panasz a házassággal kapcsolatban, hogy nincs szex. A „szexmentes házasság” keresőkifejezés három és félszer gyakrabban fordul elő, mint a „boldogtalan házasság”, és nyolcszor gyakrabban, mint a „szerelem nélküli házasság”. A „szexmentes kapcsolat” gyakoriságát csak a „bántalmazó kapcsolat” múlja felül. Tizenhatszor (!) annyian árulják el a keresőmotornak, hogy a partnerük nem akar velük szexelni, mint azt, hogy nem akar velük beszélgetni – és érdekes módon kétszer annyi nő panaszkodik erre, mint amennyi férfi. Ennek természetesen sokféle oka lehet, de valószínűleg a fáradtság, a stressz, az unalom és a különböző párkapcsolati/szexuális problémák mellett vezető szerepet játszhatnak a testre vonatkozó szorongások és bizonytalanságok is.

A férfiak például rettenetesen aggódnak a péniszük mérete miatt. Ez nyilván nem túl meglepő, inkább csak a nagyságrend érdemel figyelmet, ugyanis többször keresnek rá a nemi szervükre, mint bármelyik más testrészükre. Természetesen az nyugtalanítja őket, hogy a hímtagjuk esetleg túlságosan kicsi – miközben ez a téma a nőket a keresések tanúsága szerint sem érdekli különösebben, vagy ha mégis, akkor inkább az a probléma, hogy túlságosan nagy, és fájdalmat okoz szeretkezéskor. (Praxisom tapasztalatai alapján is igazolhatom, hogy ez valóban így van, csak extrém

esetekben esik arról szó, hogy a kisebb méret okozna hiányérzetet. Férfiak, ne aggódjatok emiatt – a nők ilyen téren szinte sohasem várják el tőletek azt, amit ti elvárnátok magatoktól!)

A nőket ezzel szemben az nyugtalanítja (de meglepő méreteken), hogy a nemi szervük kellemetlen illatú („halszagú”, „vöröshagymaszagú”, „ecetszagú”, „fokhagymaszagú”, „sajtszagú”, „ammóniaszagú”, „lábszagú” satöbbi), esetleg nem eléggé feszes vagy nem jó ízű. Ez is tipikusan azok közé a dolgok közé tartozik, amelyeket szinte csak a Google-keresőből lehet megtudni, mert a legtöbben még a közeli barátaikkal sem szívesen vitatnák meg ilyen irányú aggodalmaikat, sőt, a rendelőmben is legfeljebb kínlódva, fintorogva beszélnek erről. Az intimitás átlagos szintjét ugyanis valóban átlépi ez a téma, senki sem örülne, ha a barátnőjének attól kezdve az jutna eszébe róla, hogy ő odalent rossz szagú. Persze az is kérdés, hogy ez vajon tényleg így van-e, hiszen a mindenhol ránk köszönő parfüm- és tusfürdőreklámok korában sokan azt hiszik, hogy a természetes testszaguk már nem is lehet vonzó, csak mert nem rózsa- vagy trópusi illatú. Ma még az illatnak is csigaház funkciója van: a test szolidabb természetes szaga kínos, a kölnik és tusfürdők agresszív illata nem az, mert el lehet benne rejtőzni. Pedig a párválasztás szempontjából biztosan jobban járnánk, ha nem fednénk el mesterséges aromákkal a saját szagunkat, mert az fontos információkkal szolgál arról, hogy vajon a kémiaink tekintetében illünk-e egymáshoz. Akivel ilyen szinten is passzolunk, annak sem az izzadságszaga, sem az intim illatai nem lesznek számunkra taszítóak – ezt több olyan kliensem is igazolja, akik harmonikus kapcsolatban élnek a társukkal. Ezekről az alapvető információkról lemondunk, amikor beizzadásgátlózzuk magunkat, majd tusfürdők, hajsamponok, balzsamok, olajok, testápolók és parfümök kavalkádjába burkolózva indulunk el a randira. Persze elképzélhető, hogy sokunk orra már annyira hozzáedződött a mesterséges illatokhoz, hogy a természeteseket csakugyan bűdösnek érezzük, ezért vagyunk elégedetlenek a saját és párunk szagával is. Aki esetleg arra számít, hogy odalent is mangóillattal fog találkozni, annak csakugyan arcul csapó lehet a valóság. Egyébként az intim illatok és ízek a hormonális változásokkal és a táplálkozással is nagyban összefüggenek, ám ennek ismertetése már túlmutatna e könyv keretein, ezért javaslom, hogy mindenki, akit érdekel, nézzen bővebben utána a megfelelő forrásokban. (Ha pedig felmerül az egészségi probléma lehetősége is, akkor ne csak a Google-t faggassuk, hanem keressünk fel egy nőgyógyászt!)

Persze a nők nemcsak a nemi szervük miatt aggódnak, hanem például a mellük és a fenekük mérete miatt is. A Mindenki hazudik című könyvben közölt adatok szerint az Egyesült Államokban évente háromezer esztétikai célú mellműtétet végeznek el a plasztikai sebészek – de körülbelül hétmillióan keresnek rá az ezzel kapcsolatos tudnivalókra a Google-ben! Tehát sokszor annyi nőt foglalkoztat az a kérdés, hogy a (szerinte) nem elég nagy vagy jó formájú keblén sebészi beavatkozással változtasson, mint ahányan végül rászánják magukat az operációra. Természetesen vannak objektívnek tekinthető esztétikai problémák, mint például, ha valakinek daganatos betegség miatt eltávolítják a mellét, vagy ha szülés után nagyon megereszkedik és teljesen kimegy a formájából – de ezek távolról sem érintenek annyi nőt, mint ahányan a plasztikai műtétet fontolgatják. Mivel vannak olyan tematikus Facebook-csoportok, ahol a tervezett és kivitelezett esztétikai beavatkozásokat vitatják meg a nők, jól lehet látni, hogy sokan átlagos méretű, kellemes formájú keblük helyett akarnak (vagy tetetnek is be) teljesen természetellenes hatást keltő implantátumot.

Nekem a plasztikai sebészet ellen semmi elvi kifogásom nincs, ha egy műtét valóban olyan érzelmi problémát, gátlást, görcsösséget hivatott feloldani, ami miatt valaki esetleg nem tud nyugodt szívvel ismerkedni, nem tudja a szexuális életét örömtelien megélni. Ezekkel természetesen akár segítő beszélgetés vagy pszichoterápia keretében is lehetne foglalkozni, de ha valaki a műtét mellett dönt, és ez érzelmileg tényleg megkönnyebbülést hoz számára – akkor legyen!

Ám azt már kifejezetten ártalmasnak tartom, ha az illető azért kezdi műttetni magát (ebben az esetben ugyanis általában egy operációnál nem szoktak megállni), mert látja, hogy ez a trend, és ő sem akar lemaradni. Ilyenkor ugyanis a műtét szinte sohasem hoz megnyugvást, sőt, a beavatkozások sorától fokozatosan eltorzul a test és a lélek is. (A trend pedig viszonylag könnyen sokakat beszippant, mert amikor a bizonytalanabb önértékelésű nők azt látják, hogy a verseny már a „tökéletesített” külsejű társaik között zajlik, akkor úgy érezhetik, ők pusztán azáltal lemaradnak, hogy nincs dúsra töltött szájuk, plasztikázott keblük, piszévé varázsolt orruk.)

Plasztikai sebészek mesélik, hogy egyre többen jelentkeznek náluk azzal a kéréssel, hogy úgy szeretnék kinézni, ahogy a saját filterezett képeiken. A népszerű filterek azonban mindenkinek az arcát eléggé hasonlóra

alakítják, mert szabályossá és az aktuális szépségtrendeknek megfelelővé teszik a vonásokat. Az, hogy valaki inkább feladná a saját egyedi karakterét, hogy „egyenarcra” tehesen szert, nyilvánvalóan a megfelelés biztonságának kereséséről szól: arról, hogy ha minden pontosan olyan rajta, amilyennek lennie kell az aktuális elvárások szerint, akkor nem kell félnie attól, hogy mások esetleg nem fogják elfogadni. A tömegszépség

egyenruhaszerűségének védelmező funkciója van: aki a címlapfotók mása lesz, az szinte biztosan tetszik majd az embereknek, és így talán bántani se fogják. Ezért ma a legtöbb ember szívesebben mond le az egyediségéről, mint a lájkokról.

Ha valaki lépést akar tartani a trendekkel, akkor erre szükség is lesz, ugyanis az, hogy mi számít szépnek és kívánatosnak, akár tíz év leforgása alatt is gyökeresen megváltozhat. 2004-ben például még a fenék kisebbítésére, a zsírleszívásra vonatkozó Google-keresések voltak többségben, 2014-re azonban már kifejezetten a fenéknagyobbítás lett a sláger – hála a Kardashian családnak. A változásnak persze megvan a maga logikája. Ha a soványság, a kis fenék a divat, akkor a nők jelentős része meg fog próbálni lefogyni, de ez sokaknak már alkati okoknál fogva sem sikerülhet eléggé. Ez nyilván kitermel egy óriási frusztrált tömeget, és ők végtelenül hálásan fogadják majd azoknak a lázadóknak a megjelenését, akik büszkén mutogatják a világnak hatalmas feneküket, azt állítva, hogy így igazán szép az élet. Egy átlagos, nagy hátsó fertály a maga tökéletlenségeivel azonban valószínűleg nem lenne annyira vonzó, ami ilyen divathullámot indíthatna el – ehhez az implantátumokkal megnövelt, furcsán kerek, de kétségkívül rendkívül feszes Kardashian-fenekek kellettek. Ez azonban még irreálisabb, elérhetetlenebb (pontosabban kizárólag műtéttel elérhető) szépségideált teremtett, mert ennyire vékony derekú, óriási mellű, strandlabdafenekű nőket csak mesterséges úton lehet előállítani. (Ráadásul kifejezetten fájdalmas és az átlagosnál veszélyesebb plasztikai műtét szükségeltetik hozzá.) Érdekes módon egyébként ez a divattrend nemcsak a soványság ellen lázadó nőket, de a férfiakat is beszipantotta. Ugyanis míg a „nagy seggre” irányuló pornókereséseket korábban szinte kizárólag fekete bőrű férfiak indították, néhány év alatt a fehér férfiak is az extrán dús idomok iránt kezdtek érdeklődni. Az irreális elvárások tehát az Instagram mellett nyilvánvalóan a hálózatokban is megjelentek.

A Google-keresések természetesen megannyi furcsa szexuális fantáziáról is árulkodnak, amelyeket az érintettek bizonyára nem szívesen vállalnának fel a környezetük előtt. Kiderül, hogy miközben azt hisszük, hogy feltétlenül gyönyörűnek, fiatalnak, feszes-izmos testűnek kell lennünk ahhoz, hogy kívánatosak legyünk az ágyban, sokan kifejezetten a csúnya embereket találják szexuálisan izgatónak, és bőven vannak olyanok is, akik például az idősekre vagy a mozgássérültekre gerjednek. Az emberi természet valójában sokkal színesebb, mint ami az aktuális elvárásoknak való megfelelés közepette megnyilvánulhat belőle. Ez – ha máshonnan nem is feltétlenül – a kattintásokból legalább kiderül.

Első megközelítésre az is megdöbbenőnek tűnhet, hogy miközben a nők még sohasem tettek annyi aktív erőfeszítést az őket érő erőszak megszüntetéséért, mint napjainkban, ehhez képest az általuk indított pornókeresések minimum 25%-a olyan tartalmakra irányul, amelyekben valamilyen módon megjelenik a nők elleni agresszió. (5% kifejezetten nemi erőszakra keres rá.) Ez azonban sajnos valóban csak első megközelítésre meglepő, ugyanis az ilyen szexuális preferencia mögött szinte mindig mély sérülések, erőszakos élmények húzódnak meg. A szexuális izgalom ilyenkor a kiszolgáltatottsággal, a tárgyiasítottsággal, a fájdalommal kapcsolódik össze – de azért, mert ez valahonnan már ismerős az illető számára. Úgyhogy ezek az internetes keresések is csak azt támasztják alá, hogy a nőket érő erőszak ijesztően kiterjedt jelenség a társadalmakban.

A szürke ötven árnyalata sem véletlenül lett olyan kirobbanóan sikeres. Bár a szerző finoman szólva sem ír igazán jól, azt kétségkívül helyesen érezte meg, hogy erre a témára nyitottság van a nők körében, ugyanakkor nem lépett át a regényben olyan határokat, amelyek miatt már vállalhatatlan lett volna az olvasók számára a könyv iránti érdeklődés. A szürke-történetekben a bántalmazó szex soft verziója jelenik meg, hiszen a partnerek egyezkednek, hogy mi fér bele, a nő határokat húzhat. Az interneten fellelhető erőszakos pornók nagy részében azonban nincs egyezkedés, hanem teljes kiszolgáltatottság és gyakran brutális bántalmazás van.

A rendelőben is azt tapasztalom, hogy a nőket foglalkoztatja, izgatja az erőszakos szex, ám ezt a jelenlegi társadalmi környezetben nagyon nehezen felvállalhatónak érzik, mert komoly félreértésekre és támadásokra adnának vele okot. Ezért inkább úgy szokták kifejezni magukat, hogy ők a „falhoz csapós szexet”, a nagyon szenvedélyes hozzáállást kedvelik. Ez azonban

általában arról a vágyról szól, hogy a partner lássa őket ellenállhatatlannak, kívánja őket annyira erősen, hogy ne is bírjon magával, ne is tudja kivárni, hogy bejussanak a lakásba, már az előszobában tépje le róluk a ruhát. Hiszen ahogy a szex hiánya ijesztően utalhat arra, hogy nem vagyunk már kívánatosak, úgy a szenvedélyesség megnyugtatóan bizonyítja az ellenállhatatlanságunkat. A „falhoz csapós” fantáziáknál tehát nem az erőszakosságon van a hangsúly, hanem a vonzerőnkön, ami előhívja az „állatot” a másiktól, azaz a „nagyon kellek” megnyugtató érzésével társul – ami, valljuk be, ma a legkeresettebb hiánycikkek közé tartozik.

Rasszizmus. Bár az utóbbi néhány évben az idegengyűlölet megnyilvánulásain sajnos újra egyre kevésbé lepődünk meg, előtte volt egy hosszú időszak, amíg az emberek úgy érezhették, hogy ez a folyamat talán jó irányba halad, a szélsőséges nézetek kiszorulóban vannak a nyugati társadalmakból. Ezt az illúziót támasztották alá az olyan események is, mint például, hogy 2008-ban Barack Obama lett az Egyesült Államok első fekete bőrű elnöke. A diadalmas kommentárok arról szóltak, hogy történelmi jelentőségű ez a siker, hiszen első alkalommal nem számított a jelölt származása az amerikai politika legmagasabb pozíciójáért folytatott küzdelemben – és ezt az eredményre való tekintettel az emberek széles tömegei el is hitték. A választási győzelem estéjén azonban körülbelül minden századik Google-keresésben, amely tartalmazta az Obama szót, szerepelt a KKK vagy a „nigger” kifejezés is. Aznap este körülbelül tízszer annyian kerestek rá a Stormfront nevű fehér nacionalista weboldalra, mint egy átlagos napon. Egyes államokban több keresés érkezett arra a szókapcsolatra, hogy „nigger elnök”, mint arra, hogy „első fekete bőrű elnök”. A big data megmutatta, hogy Obama országosan körülbelül négy százalékpontot veszített a rejtett rasszizmus miatt – és bár persze így is megválasztották, majd négy évvel később újraválasztották, származása okán jóval több hátrányt kellett leküzdenie, mint azt a hagyományos adatforrásokra támaszkodók gondolták volna.

Nyolc évvel később, 2016-ban, általános megdöbbenésre a sokáig esélytelennek tartott Donald Trump lett az Egyesült Államok elnöke. A big data pedig kirajzolta, hogy a legmagasabb támogatottságot azokban az államokban szerezte meg a gyakran burkoltan rasszista húrokat pengető jelölt, ahol a legtöbbször kerestek rá a „nigger” szóra. (A számok alapján semmilyen más összefüggés nem volt annyira szignifikáns, mint ez.)

Ezekben a keresésekben és az emiatt leadott szavazatokban az a gondosan titkolt fajgyűlölet öltött testet, amelyről sokan hosszú éveken át kényelmesen nem vettek tudomást, mert a közvélemény-kutatási eredmények mást mutattak. Az emberek nem mertek nyíltan beszélni a bennük dúló rasszista indulatokról, mert emiatt hátrányos helyzetbe kerülhettek volna az élet számos területén – de nagyon vártak valakit, aki majd széles körben hangot ad az érzéseiknek.

Abortusz. Nem túl meglepő információ, de érdemes tudni, hogy ahol betiltják a magzatelhajtást, ott jelentősen megugrik az érdeklődés a terhesség megszakításának nem hivatalos módjai iránt. A kétségbeesett nők olyan szörnyűségekre keresnek rá, mint hogy miként lehet illegális gyógyszerekkel, vállfával, a méhbe juttatott hipóval vagy hasba bocszolással elabortálni a magzatukat. Hogy közülük végül hánynak sikerül valóban elvetetnie a gyermekét, az a Google-keresésekből persze nem derül ki, de bizonyos adatok arra utalnak, hogy elég soknak. (Az érintett államokban a törvényi szigorítás után ezer szülőképes korú nőre tizeneggyel kevesebb abortusz, de mindössze hattal több élve születés jutott, a terhességek körülbelül fele tehát egyszerűen „eltűnt”.) Ez azt jelenti, hogy ahol drasztikusan korlátozzák a legális abortusz lehetőségét, ott az érintett nők jelentős része akár saját egészsége és élete kockáztatásával is illegális utakat fog keresni.

Természetesen ez a néhány kiemelt témakör csak ízelítő abból a sok izgalmas felismerésből, amelyek rámutatnak, hogy miként torzítják a nyílt kommunikációt és szűkítik be a szabad cselekvés lehetőségeit a társadalmi elvárások. Ha ki merhetnénk mondani, amit gondolunk, ki merhetnénk mutatni, amit érzünk, meg merhetnénk lépni, amit lelkünk mélyén szeretnénk, egészen más világot élnénk. Am attól rettegetve, hogy nem fogadnának el, ha meglátnák, milyenek is vagyunk valójában, inkább keressük a fogódzókat, hogy mihez igazodjunk. Ha pedig végignézzük, hogy egy-egy „lázadónak” milyen következményekkel kell szembenéznie, milyen sokan és mennyire durván támadják, még jobban visszahúzódhatunk a megfelelő védőburkába. Az álmok álmok maradnak, a kérdések bennrekednek, a fájdalmakat és kétségeket próbáljuk elfojtani – vagy legfeljebb megkérdezzük a keresőt: hátha az is segít valamit.

Érzelmileg éretlen társadalom

Minden gyermek alapvető igénye, hogy érzelmi biztonságban és melegségben, bensőséges kapcsolatok ölelésében nőhessen fel. Hogy a szülei igent mondjanak rá, elfogadják, és szeressék őt úgy, ahogy van, és ne kívánják azt (sem nyíltan, sem a szívük mélyén), hogy bárcsak másmilyen lenne, mint amilyennek született. Hogy képesek legyenek örömet találni benne és gyönyörködni az egyediségében. Hogy figyeljenek rá, érzékenyen reagáljanak az érzelmi szükségleteire, és ezzel megtanítsák neki, hogy ő miként figyeljen a többi emberre.

Bár mindenki megérdemelné, hogy így nőjön fel, valójában (és ezt a kötődésre vonatkozó kutatásokból tudjuk) kevesebb gyermeknek adatik meleg és biztonságos érzelmi háttér, mint amennyien nélkülözni kénytelenek azt. Ez az egész társadalom szempontjából fájdalmas tény, mert bizonyos érzelmi készségeket a korai években a legkönnyebb megalapozni – a stabil, szerető családból érkező gyerekeknek van a legnagyobb esélyük arra, hogy maguk is érzelmileg intelligens és érett felnőttekké váljanak. Ez persze nem jelenti azt, hogy hátrányos indulás esetén erre már ne is lenne lehetőség, mint ahogy azt sem, hogy minden, kedvező közegből származó gyermekből szükségszerűen érzelmileg intelligens és érett ember lesz végül. Csupán azt, hogy a kettő között nagyon erős együtt járás figyelhető meg: a meleg, elfogadó családi környezet az egyik legfontosabb tényezőként járul hozzá ahhoz, hogy valaki később megfelelő önbecsüléssel, méltó kapcsolatokban élhessen, és a többi emberrel is jól bánjon.

Az érzelmileg érett felnőttet onnan ismerhetjük fel, hogy alapvetően tiszteli önmagát, másokat és a tényeken alapuló valóságot. Mit jelent ez konkrétan? Tiszteli önmagát, tehát határokat húz, nem megy bele akármibe, és nem engedi, hogy következmények nélkül rosszul bánjanak vele. Ugyanakkor, mivel önmagát eléggé reálistan látja, nem túlérzékeny, nem sértődik meg minden apróságon és nem omlik össze az önmagáról alkotott képe egy-egy negatív véleménytől, mert tudja, mennyit ér. Tisztel másokat, tehát az ő határaikat sem lépi át, nem próbálja meg elnyomni őket, nem akarja előírni, mit gondoljanak, érezzenek és tegyenek. El tud fogadni az övétől különböző álláspontot is, és ilyenkor nem kérdőjelezi meg a másik ember józan eszét vagy jóakarátát. Alapvetően egyenrangú viszonyokban gondolkodik. Vigyáz a többi ember érzékenységre,

feleslegesen nem okoz nekik fájdalmat. Következésképpen és megbízhatóan viselkedik. Még zaklatott állapotban is törekszik arra, hogy nyitott maradjon a másik érveire, és lehetőleg ne mondjon vagy tegyen jóvátehetetlen dolgokat. És tiszteli a tényeken alapuló valóságot, tehát nem akarja letagadni vagy elhazudni azt, ami van, hanem a realitásból indul ki.

Ha végigolvassuk ezeket a szempontokat, nyugodtan tegyük fel magunknak a kérdést: hány olyan embert ismerünk, aki többé-kevésbé megfelel nekik? Az én válaszom: nagyon keveset. Néhány üdítő kivételtől eltekintve érzelmileg éretlen emberek sokasága vesz körül minket (az is elképzelhető, hogy mi magunk is közéjük tartozunk), akik többségüknél fogva érzelmileg éretlen társadalmat hoznak létre. Vagy talán pontosabb úgy fogalmaznom, hogy társadalmakat, mert ez természetesen nem csak Magyarországra igaz – ha követjük a világ eseményeit, láthatjuk, hogy máshol is nagyon hasonló a helyzet. Egyre inkább olyan társadalmakban élünk, amelyekben az emberek a saját határaikat nem tudják megvédeni, másokéit pedig nem tisztelik. Amelyekben teljesen mindennapos jelenség egymás bántása, elnyomása, kizsákmányolása, semmibe vétele, átverése. Amelyekben az emberek szenvednek a rossz bánásmódtól, de azt megelégedve rendszerint nem konstruktív megoldásokat keresnek, hanem maguk is leverik a keserűségüket másokon.

Ha nagy merítésben szeretnénk látni, hogy aktuálisan milyen dinamikák jellemzőek az emberi kapcsolatokra, és milyen elvárásokat támasztunk egymással szemben, akkor nem kell mást tennünk, mint felmenni a Facebookra, és megnézni, miként zajlik a diskurzus egy-egy bejegyzés alatt vagy csoportban. Ezt régóta elborzadva figyelem, mert leképeződik benne az a folyamat, ahogy egyre inkább ellehetetlenül az érdemi párbeszéd, és a mindennapok természetes része lesz a bántalmazás, a szolidaritás és az empátia teljes hiánya, az egymás felé közvetített abszurd, ám mindinkább zsarnoki elvárások.

Hozzá kell tennem, hogy ez nem teljesen organikusan alakul így. A közösségi oldalak üzleti érdeke ugyanis az, hogy minél több időt töltsünk a használatukkal, ezért tervezőmérnökeik gyakorlatilag „feltörik”, „meghekkelik” az agyunkat, hogy minél inkább függő viszonyba kerüljünk a szolgáltatásukkal. A Netflixen megtekinthető The Social Dilemma című dokumentumfilmben a Facebook, az Instagram, a Google, a YouTube, a Pinterest korábbi tervezői, fejlesztői nyilatkoznak arról, hogy miként manipulál minket a közösségi média, az emberi psziché gyöngye pontjait

kihasználva. A közösségi oldalakon a színektől és formáktól kezdve a hírfolyam felépítésén át egészen a lájkokig és értesítésekig minden azt a célt szolgálja, hogy képtelenek legyünk elszakadni a képernyőtől, minél több ismerősünket vonjuk be az aktivitásba – és persze közben minél több hirdetést nézzünk meg. „Csupán két iparág nevezi az ügyfeleit »felhasználóknak« – a drogbiznisz és a szoftver” – hangzik el a filmben. Mint ahogy az is, hogy „Olyan globális generáció jött létre, amely abban nevelkedett fel, hogy a kommunikáció, a kultúra értelme a manipuláció, a megtévesztés, a kijátszás”.

Egyrészt ugyanis rászoktunk arra, hogy rövid távú jelzésekkel (lájkokkal, szívecskékkel) jutalmazódjunk, és ezeket kötjük össze az értékkel, az igazsággal. Közben természetesen csupán törékeny múnépszerúségről van szó, amibe szorongva kapaszkodunk, ezért folyton azon törjük a fejünket: mit kellene még tennünk érte? Ettől azonban csak még üresebbnek és kiszolgáltatottabbnak érezzük magunkat, még inkább a megfelelés körül keringenek a gondolataink.

Másrészt, mivel a cégek azt tapasztalják, hogy a megosztottság, a polarizáció rendkívül hasznos a figyelem lekötéséhez, ezért ennek szellemében fejlesztik tovább a platformokat. Erre a világ minden táján jelentősen rásegítenek azok a politikai megbízásból dolgozó trollok is, akiknek a feladata – különböző hatalmi érdekek mentén – az emberek elfásítása, összezavarása, elbizonytalanítása, befolyásolása vagy éppen elrettentése a párbeszédtől, és általában: az egymással lojális, összefogásra képes társadalom szövetének roncsolása. Beavatkozásaik hatása a közéleti témájú cikkek alatti viták szintjéről átszivárog a személyes kapcsolatokba is, a virtuális térből pedig átkerül az offline valóságba, tovább erősítve a már egyébként is létező negatív tendenciákat.

Az alábbiakban összegyűjtöttem az elmúlt évek (és különösen az utóbbi egy-két esztendő) terméséből néhány meghatározó jelenséget.

Felelősségvárítás

Egyszer kivettem a Facebook-oldalamra egy jópofa rajzocskát: két szomszédos színház homlokzatát ábrázolja, melyek egyikén a fényreklám a Kényelmetlen Igazságot, a másik a Megnyugtató Hazugságot hirdeti. A Kényelmetlen Igazság előtti tér kong az ürességtől, míg a Megnyugtató Hazugságért hatalmas sor kígyózik. Ennek a rajznak óriási sikere volt: több ezer lájkot kapott, sokan oda is írták kommentben, hogy milyen igaz, a legtöbben inkább egy életen át áltatják magukat, annyira félnek szembenézni a valósággal. Ilyenkor a „legtöbben” alatt persze szinte mindenki azt érti, hogy „mások, de én természetesen nem”. Ám amikor napokkal később arról posztoltam egy gondolatsort, hogy ne csak másokat hibáztassunk folyton, hanem igyekezzünk megkeresni, hogy egy ismétlődően megjelenő helyzet, probléma kialakulásában nekünk milyen szerepünk lehetett, akkor ezt sokan kikérték maguknak – konkrétan azok közül is, akik nemrég még lelkesen pártolták a valósággal való szembenézést. Jöttek a „Na, köszi, akkor biztos én vagyok hibás azért is, hogy...”, a „Na, nehogy már én tehessek arról, ha...”, és az „Aha, biztos akkor is velem van a baj, amikor...” típusú kommentek. Tekintve, hogy az én oldalamat elvileg azok követik, akiket az önismeret fejlesztése érdekel, ez a hozzáállás elgondolkodtatott.

Ezután vettem a fáradságot, és utánanézttem, hogy általában mely témájú bejegyzéseim és videóim aratnak nagyobb sikert és melyek kevésbé népszerűek. Érdekes mintázat rajzolódott ki: az emberek azokat a tartalmakat kedvelik jobban, amelyek a másik félről szólnak vagy órá vetíthetők. Amelyek azt helyezik fókuszba, hogy mit tesz a külvilág, a környezetünk vagy az emberek egy bizonyos csoportja (például az energiavámpírok vagy a manipulátorok). Amelyek kevésbé birizgálnak meg abból a szempontból, hogy a saját nehézségeinkért és azok megoldásáért mi is felelősek vagyunk, és – ha úgy akarjuk olvasni vagy hallgatni őket – módot adnak arra, hogy a felelősséget másokra hárítsuk. Amikor azonban olyan tartalom készül, amely félreérthetetlenül a magunk szerepét hangsúlyozza, a követőim néha azt éreztetik velem, hogy nem ezt várják, hanem inkább igazolást arra nézve, hogy ők a maguk részéről mindent jól csinálnak, csak el kell szenvedniük, hogy a világ szörnyű és az emberek aljasak.

Ugyanezt egyébként olykor a rendelésem is tapasztalom. Volt például egy kliensem, aki úgy indította az első órát, hogy az ő élete ötös alá, nekem pedig az a dolgom, hogy kiderítsem, miért nem ötös. Sajátos fogalmazásmódja nemcsak arról árulkodott, hogy még a pszichológusi rendelőben is megpróbál hatalmi hierarchiát teremteni és lenyomni a szakembert, de arról is, hogy olyan sokat azért ne kapirgáljunk ám az életében, nehogy a végén még az derüljön ki, hogy az az ötös alá csak hármas. Ő is azt várta tőlem, hogy úgy jussunk valamire, hogy közben neki ne kelljen önmagával kapcsolatban megértenie semmit és ne is kelljen változtatnia semmin. Találjuk meg a külvilágban a probléma okát. Hozzáállásának természetesen megvolt a lélektani magyarázata: szinte tökéletesnek mondott élete jelentős részben önáltatásra épült, és érzelmileg annyira nem volt még felkészülve a szembesülésre, hogy minden erre irányuló kezdeményezést agresszíven elhárított. Így azonban nem tudtam neki segíteni, mert bár a népmesében előfordulhat, hogy valaki fel is öltözik, meg nem is, visz is ajándékot, meg nem is, a való életben már sokkal nehezebb, ha az embert olyan feladatra kéri fel, amelyet nem engednek neki elvégezni.

Azt tapasztalom, hogy ma sokan a pszichológiai ismereteket is inkább az érzelmi háritás, mintsem a szembesítés, az önfejlesztés eszközeként használják. Az interneten és az önismereti csoportjaimban is csak úgy röpködnek a laikusok szájából (billentyűzetéből) az ilyen mondatok: „Már megint kifogtam egy narcisztikust/borderline-t, nem csoda, hogy ez a kapcsolat is működésképtelen”, vagy: „A problémáim alapvetően abból erednek, hogy mérgező szülők neveltek fel”. Természetesen narcisztikus és borderline személyiségek, mérgező szülők valóban léteznek – ezeket a címkéket azonban manapság messze nem csak azok kapják meg, akikre valóban ráillenek. Nem mindenki hordoz pszichológiai kórképet, akivel időnként nehéz az élet, a laikus pedig nincs abban a helyzetben, hogy a hozzátartozóit diagnosztizálja. Ezeknek a fogalmaknak a használata gyakran kényelmes, olcsó magyarázatot kínál összetett problémákra, és elkeni az illető saját felelősségét azokban az esetekben, amikor a másik félnek nincs személyiségzavara, egyszerűen csak nehézségekkel küzdenek a kapcsolatban, amelyekkel kezdeni kellene valamit.

Nevelési szakértők univerzuma

A gyereknevelés az egyik olyan terület, ahol a legtöbb elvárást, szorongást, bizonytalanságot és megfelelési kényszert látom. Ez voltaképpen érthető is, hiszen míg hajdan nagyobb közösségek éltek együtt, és a tradíciót – vagyis, hogy mikor mit kell csinálni a gyerekkel – közvetlenül adták át egymásnak, az atomizált társadalomban a magukra hagyott szülők egyedül küzdenek a nevelés minden felmerülő dilemmájával. (Hozzá kell tennem: a modern kutatások fényében a tradíció sok eleme már nem tekinthető helyesnek, de mivel hajdan ezeket még senki sem vonta kétségbe, tökéletesen magabiztosak voltak az alkalmazásukban – és ez nagyon sokat számít! Hogy csak egy példát mondjak: a gyerek környezetének magabiztossága az egyik legfontosabb tényező, ami a személyiség rugalmas állóképességének kialakulásához vezet.) Ma, amikor az izolált anyák és apák valamilyen nevelési kérdéssel vagy problémával szembesülnek, akkor általában felmennek a Facebookra, belépnek egy szülői csoportba, és ott próbálnak tájékozódni. Hamarosan meglepve tapasztalják, hogy a csoport a felkent nevelési szakértők univerzuma, akik mind csalhatatlan bizonyossággal tudják, mit hogyan kell, szabad és tilos csinálni – és természetesen a legkülönbözőbb álláspontokat képviselik ugyanabban az ellentmondást nem tűrő stílusban. Várható, hogy ha valaki addig szorongott a gyerekével kapcsolatos problémája miatt, akkor ezután kétszeresen fog szorongani, mert az egymással versengő elméleteket és véleményeket olvasva nagyon nehéz eldönteni, hogy minek lehet és érdemes hinni, ez pedig felerősíti a belső bizonytalanságot. Ráadásul ilyenkor már nemcsak a gyerek problémájáról van szó, hanem arról is, hogy ők maguk milyen szülők, mert ezekben a csoportokban teljes gőzzel megy a minősítgetés, a büntudatkeltés, egymás hozzáértésének, elkötelezettségének és jó szándékának megkérdőjelezése.

Modern nevelés? A gyerek el fog vadulni! Konzervatív nevelés? Megnyomorítod!

Jól tanul a gyerek? Biztosan hajszolod! Rosszul tanul? Nem segítesz eleget – elhanyagolod?!

Jó alakod van? Nem foglalkozol a gyerekkel! Rossz alakod van? Lusta vagy – erre tanítod a gyereket?!

Ezek az élmények – és gyakran saját valódi büntudatuk, amiért például nem tudnak eleget foglalkozni a gyerekükkel, vagy türelmetlenek, idegesek

vele – sokakat arra indítanak, hogy legalább a látszat szintjén kompenzáljanak, és a Facebookon/Instagramon igyekezzenek a „tökéletes szülő” képének megfelelni. Ilyenkor elárasztják az oldalukat a családi élet kitüntetetten szép eseményeinek fotóival – olyan pillanatképekkel, amelyek sokszor ritka kivételként jelennek meg az érzelmileg sivár, feszült, konfliktusokkal teli hétköznapiakban. Elvált női klienseim visszatérő panasa például, hogy exférjük alig kíván részt venni a gyerekek nevelésében, egy csomó láthatási alkalmat különböző kötelezettségekre hivatkozva elbliccel, de amikor nagy ritkán mégis szervez valami apás programot, akkor azt bőségesen dokumentálja a közösségi oldalakon. Ilyenkor az exfeleségek rettenetesen frusztrálónak találják, hogy a fotók alatt megjelennek az ismerősök elismerő kommentjei, hogy micsoda nagyszerű apa az illető – aki a képek elkészítése után ismét akár hetekig-hónapokig nem érdeklődik a gyerekei iránt. Az egyik legbizarrabb sztori, amit ebben a műfajban hallottam, az volt, amikor az apa egy, az anya által szervezett programon, az anya által készített fotót kért el a gyermekétől, és azt prezentálta saját felvételeként az Instagramon, learatva érte a lelkes dicséreteket – noha ott sem volt.

De jól ismert jelenség az is, hogy minden tanév végén ellepik az üzenőfalakat a fotók a gyerekek nagyszerű bizonyítványairól. Persze egy szülő, ha elég jó állapotban van, akkor büszke a gyerekére, örül a jó eredményeinek, ezt pedig kedve lehet akár másokkal is megosztani. Számos ilyen poszt megfogalmazása azonban inkább azt a benyomást kelti, hogy az illető nem az örömét osztja meg, hanem önmagát kívánja igazolni és ünnepelni a gyereke teljesítményével. Azt üzeni, hogy ő olyan fantasztikus szülő, akinek ennyire tehetséges gyereke van, az ő génjeinek és szülői teljesítményének köszönhető ez a nagy siker. Az ilyen posztok pedig elemi frusztrációt ébresztenek azokban, akiknek a gyereke esetleg kevésbé jól tanul. Ezt számos kliensemtől hallom. Úgy érzik, egy olyan rossz ízű versenyben találták magukat (és maradtak alul), amelyben a gyerekeik által lehetne valakivé válni, de az ő gyerekük sajnos nem elég jó jegyeket hozott. Mindez a gyerekeiket is bántja, mert miközben az osztálytársaik kitűnő bizonyítványai kinn vannak a Facebookon, az ő hármasaikat-négyeseiket a saját szüleik nem ítélik mutogatnivalónak, pedig azokért esetleg keményen megdolgoztak. Ezáltal kevesebbnek, rosszabbnak érzik magukat – és elindítottunk egy újabb felesleges, frusztráló megfelelési kört. Szorong a

gyerek és a szülő is, mert azt érzik, nem végzik jól a dolgukat, kudarcot vallottak.

De természetesen nemcsak a gyerekneveléshez fűződnek sokrétű elvárások és kemény megítélés, hanem már a gyerekvállaláshoz is. Fiatal és középkorú nők zokognak a rendelkezésünkre, akik nem akarnak vagy éppen nem tudnak teherbe esni, és emiatt rendszeresen kapják a számon kérő, bántó megjegyzéseket. Egyik kliensem már az ötödik lombikprogramon volt túl, a mellékhatásoktól testileg és lelkileg egyaránt kikészült. Ebben a túlérzékeny állapotban rendszeresen sírva fakadt, amikor valaki a neten a gyermektelen nőket vagy éppen a lombikosokat szidta, és már előre rettegett, amikor hazament a szüleihez, hogy újra felteszik a régi lemezt: „Na, mikor lesz végre unokánk?! Szedjétek már egy kicsit össze magatokat!” Amikor egy barátnőjének gyereke született, megszakította vele a kapcsolatot, mert bár szerette és örült az örömeinek, akkor már annyira rossz állapotban volt, hogy úgy érezte: nem bírná elviselni a találkozásokat, mert csak a saját kudarcát látná a csecsemőben.

Ezek nem ritka érzések. Önismereti csoportokban többször is tapasztaltam már, hogy micsoda feszültség tud kialakulni a gyermekes anyák, a gyermekre hiába vágyakozók és a gyermeket nem akaró nők között. Persze utóbbiaknak kell szembenézniük a legtöbb indulattal és ítélettel, mert a társadalom – különösen a magyar társadalom, ahol ez politikai szinten megfogalmazott elvárás is – azt kívánja tőlük, hogy igenis szüljenek.

Tavaly jelent meg hazánkban is a magyar származású kanadai író, Sheila Heti *Változások* könyve című önéletrajzi regénye, amelyet a világ vezető újságjai neveztek 2018 egyik legizgalmasabb irodalmi művének, és óriási vitákat generált a közösségi oldalakon is. Heti a gyermekvállalást, az anyaságot övező társadalmi elvárásokról ír – arról a témáról, amiről mindenkinek van véleménye, sőt gyakran megfellebbezhetetlen ítélete, miközben az adott személy karakterét, helyzetét és életútját, amely a döntéséhez vezetett, ritkán igyekeznek megérteni.

„Félek, hogy a gyermektelenség nem választásnak tűnik, hanem céltalan életnek, sodródásnak. A gyermektelenekről azt hihetik, nem előre haladnak, változnak vagy fejlődnek, hogy nincsenek történetekre épülő döntéseik, nincs egyre mélyülő, szereteten és fájdalomon alapuló életük. Talán úgy tűnhet, megrekedtek egy helyben – azon a helyen, amit a szülők már maguk

mögött hagytak” – írja Heti, aki tiltakozik a gyermekvállalás, mint társadalmi kötelezettség gondolata ellen.

A szerző nem a gyermekvállalás ellen agitál, hanem arra biztat, hogy merjünk tudatos viszonyba kerülni a sorsunkkal, és amennyire ez lehetséges, szabad döntéseket hozni, legyen az akár az anyává válás, akár a gyermektelenség. Olyan emberekkel beszélgetve, akik fogukat összeszorítva préselik bele magukat a társadalmilag elvárt életsablonba, majd képtelenek érzelmi melegséget és biztonságot nyújtani szívük mélyén nem kívánt gyermeküknek, Heti álláspontjával egyet tudok érteni. Nagyszerű lenne, ha egy ilyen döntést is legitim döntésként fogadna el a közösség, és a nőknek nem kellene lehajtott fejjel, szégyenkezve mondaniuk egy önismereti csoportban, hogy „Tudom, hogy meg fogtok nyúzni érte, de én nem akarok gyereket!”.

Dolgozz 0–24-ben – lehetőleg ingyen!

Már korábban is bőven volt példa rá, de a koronavírusos tavasz után végképp gyakori jelenséggé vált, hogy mind az alkalmazó cégek, mind pedig az ügyfelek azt várják el a munkavállalótól, hogy folyamatosan álljon rendelkezésre. Mintha sohasem járna le a munkaidő, e-mailben este, hétvégén és ünnepnapokon is a legnagyobb természetességgel érkeznek a kérdések és feladatok, ha pedig nincs azonnali válasz, akkor esetleg érezhető türelmetlenséggel jönnek a sürgetések is.

Az egyik kliensem egy alkalommal megbetegedett – olyan rosszul volt, hogy nem tudott kikelni az ágyból, sőt beszélni is alig bírt. Lelkiismeretes munkaerőként a fontos partnereket e-mailben azonnal tájékoztatta az állapotáról, és jelezte nekik, hogy betegszabadsága alatt kihez fordulhatnak a kérdéseikkel, problémáikkal. Mivel azonban számos ügyfél csak az ő szakértelmében bízott, és a nyugalmukat az ő személyéhez kötötték, a betegségéről tudva ugyanúgy őt hívogatták fel mindennel – a privát számán. (Amíg ki nem kapcsolta a telefonját.) Nem érdekelte őket, hogy milyen megterhelést jelent számára ilyen betegen dolgozni, nem látták benne az embert, csak a munkavállalót, a szükséges csavart a gépezetben.

Ebben a szép, új, 0–24-ben üzemelő online világban mintha egyre inkább magától értetődőnek tekintenénk, hogy nekünk is 0–24-ben elérhetőnek kell lennünk, és a munkának minden pillanatban elsőbbséget kell élveznie – még a családukkal, a magánéletünkkel, a pihenésünkkel, sőt az egészségünkkel szemben is. Ez az abszurd elvárás azonban a kezelhetetlen stressz, a szorongások, a kapcsolati zavarok és a betegségek irányába sodor minket. Határokat húzni pedig gyakran nem egyszerű, mert esetleg a megélhetésünket kockáztatjuk vele. Egyik kliensemét például a gyereke születésnapjára akarta behívni a munkahelyére a főnöke, hisztérikus hangulatban, krízishelyzetre hivatkozva. Mit tegyen ilyenkor az ember? Mondjon nemet a főnökének, és mérgesítse el vele a viszonyt, miközben a speciális szakterülete miatt nem tudna egykönnyen új munkát találni? Vagy hagyja ott a saját gyereket a szülinapi ünnepség kellős közepén, sírva, mélyen csalódottan? Rendszerszinten rosszul működő helyzetekre ritkán lehet igazán jó egyéni megoldásokat találni, inkább csak a kevésbé fájdalmas és a nagyon fájdalmas forgatókönyvek közül választhatunk.

De az is az elmúlt néhány év „vívmánya”, hogy sokan azt követelik tőlünk: ne kérjünk a munkánkért pénzt! Az emberek ugyanis hozzászoktak ahhoz, hogy az interneten egy csomó minden ingyen van. Ami természetesen csak látszólag igaz – a szakemberek azt szokták mondani: ha nem fizetsz egy termékért, akkor te vagy a termék. A világhálón számos népszerű platform üzleti modellje az, hogy a hirdetők pénzzel, mi pedig a figyelmünkkel fizetünk a szolgáltatásért. A figyelmünkkel, amit ők eladnak a hirdetőknél. Emiatt mintha sokan elfelejtkeztek volna arról, hogy mindenki pénzből tartja fenn magát, és elvárják, hogy mások ingyen bocsássák rendelkezésükre a munkájuk eredményét. Például a legnagyobb természetességgel használják fel fizetség, megbeszélés, sőt sokszor az alkotó nevének megjelölése nélkül mások szellemi tulajdonát, ha pedig az illető például előadást vagy valamilyen képzést tart, és ezt nem ingyenesen teszi, akkor jönnek a gúnyos vagy támadó megjegyzések arról, hogy „nyerészkedni akar” és „csak a pénz érdekli”. Ezzel egyszerre értékelik le az adott személyt és a munkáját, hiszen miféle ember az, akit csak a pénz érdekel, és miféle munka az, aminek mások nem akarják megadni az ellenértékét? Mindeközben a legtöbben nem is érzékelik, hogy mennyire tisztéletlenek a másikkal szemben, mert az erősen bizalomvesztett, gyanakvó társadalomban korrekt és pozitív szándékot ma már ritkán feltételeznek.

Mindez persze nem korlátozódik a világhálóra. Pályám során sokszor megtörtént már velem, hogy ha egy kliensemnek nagy szüksége volt segítségre, de anyagilag átmenetileg nem engedhette meg magának, akkor ingyen vagy az óradíjam töredékéért fogadtam, hogy ne kelljen megszakítani a megkezdett munkát. Ez általában nem a legszerencsésebb dolog, mert az elköteleződést egyértelműen rontja, ha valaki nem vállal a folyamatért áldozatot, és nem ellentételezi valamilyen módon, amit kap. De vannak esetek, amikor a szükség törvényt bont: ha valakinek átmenetileg nincs pénze, ám komolyan segítségre szorul, akkor – úgy érzem – pénz nélkül kell segíteni neki, amíg nem rendeződik a helyzete. Volt azonban egy-két kliensem, akik ilyen egy pro bono terápia közben – részben annak hatására – jól fizető munkahelyre kerültek, és mégse merült fel bennük, hogy akkor újra elkezdenének fizetni. Amikor pedig szóltam, hogy a megváltozott helyzetre való tekintettel ezután kérném a szokásos óradíjamat, azonnal elpárologtak, mert elvárták volna tőlem, hogy továbbra

is ingyen fogadjam őket, holott már gond nélkül ki tudták volna fizetni az alkalmakat. Ugyanerről a jelenségről számol be több másik kollégám is.

Amikor valaki képes volna viszonzást nyújtani, de nem hajlandó rá, akkor csak használja a másik személyt. Az ember azonban nem tárgy, nem munkaeszköz, hogy bárki is használatba vegye, ezért érdemes számítani rá, hogy az ilyen kapcsolatok, legyenek magán- vagy szakmai jellegűek, előbb-utóbb (de inkább előbb mint utóbb) meg fognak romlani, azután pedig megszakadnak.

Legyél már túl rajta!

Engedd el! – szólítják fel egymást az emberek a közösségi oldalakon és az önismereti csoportjaikban is, amikor valaki egy, számára dühítő vagy fájdalmas élményét meséli. Erre biztatják még azokat is, akik szemlátomást távolról sem tartanak ott, hogy a nehéz érzéseket valóban el tudnák engedni. Ez ugyanis egy folyamat, amelyben a feloldódást a sérelem átélése és feldolgozása előzi meg. Ha ezeket a lépéseket megpróbáljuk kihagyni, akkor ennek nem az lesz az eredménye, hogy gyorsabban jutunk el a megkönnyebbüléshez, hanem az, hogy a problémát szőnyeg alá söpörjük, így az a mélyből még sokkal tovább (és esetleg sokkal erősebben) hat ránk, mintha rendesen szembenéztünk volna vele.

Halálesetek után is rendszeresen azt tapasztalom, hogy az elején záporoznak a formális részvétnyilvánítások – „veletek érzünk”, „legyen neki könnyű a föld”, „nyugodjon békében”, „ha bármire szükségetek lenne, szóljatok” –, amivel az emberek letudják a társadalmi elvárásokat. Ha némi idő elteltével az elhunyt hozzátartozója továbbra is jelét adja gyászának, akkor jön az, hogy „igen, ez most nehéz, de hidd el, az idő segíteni fog”. Ha azonban ez az időszak még jobban elhúzódik, akkor egyre türelmetlenebb és ingerültebb hozzászólásokban biztatják az érintettet, hogy próbáljon már az élet felé fordulni, és esetleg azt is megpendítik: talán nem is normális, hogy még mindig itt tart.

Ilyenkor valójában nem annyira az illető pszichés egészségéért aggódnak, mint amennyire nem szeretnék ezekkel a kellemetlen, a saját félelmeiket is megpiszkáló kérdésekkel foglalkozni. Az illető legyen túl a saját nehéz érzésein gyorsan és egyedül, hogy azokkal nekik ne kelljen szembesülniük. „Jaj, ezek olyan lehúzó, gyengítő dolgok – beszéljünk már valami vidámabbról!” – mondják gyakran még férjek/feleségek és közeli barátok is a másoknak. Mivel azonban bizonyos dolgokon lehetetlen gyorsan túllenni, ez az elvárás megint csak abba az irányba löki az illetőt, hogy fojtsa el a fájdalmát – ami így természetesen még tovább vele marad, hiszen nincs módja feldolgozni az érzéseit.

Van egy ismerősöm, akinek évekkal ezelőtt meghalt az édesanyja. Az illető hölgy egy nagyon elhúzódó, komplikált gyászt él meg, amit a Facebookon is sűrűn dokumentál. Gyakran kiírja, hogy mennyire hiányzik neki az anyukája, megemlékezik fontos évfordulókról, közös emlékekről. Eleinte még együtt érző, támogató kommenteket kapott, de ahogy telt az

idő, a hozzászólások egyre ingerültebbek, esetenként kimondottan durvák lettek – például, hogy másnak is meghal az anyja, de egy életképes ember fel tudja dolgozni ezt. Erre a hölgy írt egy bejegyzést arról, hogy nagyon sajnálja, de ő még mindig itt tart, és ha ez valakinek a számára kellemetlen vagy megterhelő, akkor az nyugodtan törölje őt az ismerősei közül vagy ugorja át ezeket a posztjait – de ne szóljanak már bele abba, hogy a saját üzenőfalára mit ír ki, vagy hogy milyen tempóban tudja feldolgozni a gyászát. Ezzel magam is egyetérték. Személy szerint ugyan nem a Facebookon tenném közzé a fájdalomat, de ha valaki a mai világban egyedül van, és jólesik neki, hogy néhány ismerőse ezredszer is hajlandó leírni neki, hogy az anyukád valóban fantasztikus ember volt – akkor miért ne? Sokan azt mondják, hogy ez nem a Facebookra való, de kérdezem: mi való a Facebookra egyáltalán? Miért lenne ezekkel a posztokkal nagyobb baj, mint bármilyen más poszttal? Mitől rosszabb ez, mintha valaki a tojásrántottát fotózza be, amit vacsorára készített magának? Miért intimebb ez, mint azok az egyéb magánjellelű dolgok (például családi összejövetelek, nyaralások, a gyerek bizonyítványa), amelyeket tömegek osztanak meg az oldalukon? Azt gondolom, hogy vagy ezek egyikével sincs baj, vagy mindegyikkel baj van, ha arra az álláspontra helyezkedünk, hogy a magánélet nem a nyilvános térbe való, és ez egy határvonási probléma.

De általában nem is ez a gondjuk azoknak, akik a „csendes” és „gyors” érzelmi továbblépést sürgetik, egyszerűen csak nem akarnak bevonódni a megterhelő élményekbe, nem kívánnak érzelmileg ennyit befektetni a kapcsolatba. Ezért tapasztalhatjuk gyakran, hogy ha az érzelmvilágunk vagy a viselkedésünk kilóg mások komfortzónájából, akkor Prokrusztész ágyára fektetnek, és a „feleslegesnek” ítélt részt megpróbálják lenyesegetni rólunk, vagy igyekeznek „hozzányújtani” minket a kívánságaikhoz. (Prokrusztész görög mitológiai szereplő, Poszeidon fia, híres rabló, aki áldozatait az ágyába fektette és megkínózta. Ha áldozata túl magas volt, és lelógott az ágyról, akkor levágott belőle, hogy beleférjen. Ha alacsony volt, akkor addig nyújtotta, amíg az ágygal azonos hosszúságú nem lett.) Ehhez még csak gyászolnunk vagy kiborulnunk sem kell, mert a környezetünk bármit ítélhet bennünk „soknak”, ami az ő számukra éppen nem elég kényelmes és problémamentes. Érzelmileg éretlen emberek gyakran támasztanak olyan elvárást, hogy csak a kellemeset kapják meg valakiből, míg elutasítanak mindent, ami a másik emberrel kapcsolatban esetleg terhet vagy feladatot jelenthet. (Holott egy emberhez és egy kapcsolathoz reálisan

mindkettő hozzátartozik.) Egy ilyen elvárásnak kizárólag úgy lehet megfelelni, ha a személyiségünknek csak egy részét mutatjuk meg, és a „zavaró” belső tartalmakat elrejtjük, elhazudjuk. Úgy teszünk, mintha túl lennénk azon, amin még egyáltalán nem vagyunk túl, mintha kevésbé lenne nekünk fontos az, ami nagyon fontos, vagy mintha kevésbé szenvednénk attól, amitől nagyon szenvedünk.

Ez azért fontos kérdés, mert nem a tudatosított és felvállalt negatív érzelmek (a harag, a félelem vagy a szomorúság) keserítenek és betegítenek meg minket, hanem azok, amelyeket elfojtunk.

„Túlnyomó többségünkől állandó, rendszerré emelt képmutatást követelnek. Nem lehet egészségügyi következmények nélkül napról napra másnak mutatkozni, mint ahogyan érzünk, fáradozni azért, amit nem szeretünk, örülni annak, ami bajt hoz ránk. Az idegrendszer nem üres szó, nem kitalálás. Rostokból álló fizikai test. Lelkünk helyet foglal el a térben, úgy helyezkedik el bennünk, mint a fogak a szájban. Nem lehet állandóan büntetlenül erőszakoskodni vele” – mondja dr. Zsivago Boris Pasternak regényében.

De a 20. század egyik nagy pszichoanalitikusa, Alice Miller is úgy fogalmazott, hogy „Előbb-utóbb belebetegszik az ember, ha elhiszi, hogy azt érzi, amit éreznie kellene, s fáradhatatlanul próbálja nem azt érezni, amit tilos éreznie”.

Amikor a másoknak való megfelelés érdekében a valódi érzelmeinket elnyomjuk, és nem létező érzelmeket hazudunk magunknak, akkor várható, hogy a testünk előbb-utóbb fellázad – de addig is nagyon boldogtalanok leszünk.

Álld az ütéseket!

Elborzadva figyelem, hogy a Facebookon egy ideje már a teljesen ártalmatlan tartalmú cikkek vagy posztok alatt is micsoda aljas hozzászólások jelennek meg, és milyen döbbenetes sebességgel terjed a neten az érzéketlenség, az empátiahiány, a bántalmazás – sőt, mondjuk ki: a gyűlölet kultúrája. A kegyetlenkedések természetesen nem korlátozódnak a közszereplőkre, ismert emberekre, influenszerekre, de az ő oldalaikon és a róluk szóló cikkek alatt a legkönnyebb belebotlani ezekbe. Ők ma már nem is igen nyilvánulhatnak meg úgy, hogy ne záporozzanak rájuk a gúnyos, bántó, gyalázkodó kommentek, amelyek az aktuális hír tartalma mellett nem kímélik a külsejüket, magánéletüket és családjukat sem.

De persze a „civilek” sem ússzák meg. Nagyon gyakran látom például azt a mintázatot, hogy egy bejegyzés alatt valaki kritikát, ellenvéleményt fogalmaz meg, mire öten (vagy húszan, vagy százan) ráugranak az „ellentáborból”, és személyeskedő stílusban kezdik sértegetni. Egy idő után pedig már egyáltalán nem bukkannak fel érvek vagy emberi gesztusok a beszélgetésben, kizárólag agytörzsi reakciók, amiktől a nyilvános diskurzusok elviselhetetlenné és teljesen értelmetlenné válnak.

Engem nagyon durva atrocitások szerencsére eddig nem értek, de amikor valamilyen közepes intenzitású sértegetésre tiltakozással és határhúzással reagálok, akkor én is rendszeresen megkapom, hogy közszereplőként mégis mire számítottam? Ilyen naiv vagyok, tényleg nem tudom, hogy ha az ember kilép a nyilvános térbe, akkor ütéseket fog kapni? De ezt úgy kérdezik, mintha a bántalmazás teljesen természetes velejárója lenne annak, hogy valaki egyáltalán merészel mások előtt megnyilatkozni. Mikor „romlottunk el” annyira, hogy ezt már normálisnak látjuk, és belső tiltakozás nélkül fogadjuk el?

„Ha valaki ismert, és megosztja a munkásságát, számoljon azzal, hogy lesznek, akik nem értenek vele egyet, nem szimpatizálnak vele. Ők is el fogják mondani a véleményüket. Miért ne? Talán tilos? Pszichológusként az ilyet fel sem kellene venni, vagy meg kellene tanulni a számunkra sértő, bántó, rosszindulatú kommentek feldolgozását, kezelését is. Főleg, mivel a posztolással mi adunk felületet másoknak” – írja az egyik kommentelőm. Vagyis mára odáig jutottunk, hogy teljesen összemosódik a fejekben a véleménykülönbség, a konstruktív kritika, az értelmes, termékeny vita, és a köpködés, a zaklatás, a másik ember szándékos sértegetése és megalázása.

Nem érzékelik a különbséget aközött, hogy nem értek egyet valakivel, ezért tisztességes stílusban elmondom/leírom, hogy vele ellentétben én hogyan gondolom, vagy nem értek egyet vele, ezért belerúgok és megtaposom. Azt, hogy a kommentelő számon kéri rajtam, hogy pszichológus létemre egyáltalán érzékeny vagyok erre, különösen abszurdnak találom, mert a hivatásomban az érzékenység számomra alapvetően fontos „munkaeszköz” – ha elveszíteném, nem tudnék hatékonyan segíteni másoknak.

Egyébként érdekes, hogy a tizenéves lányaim, akik igazán képből vannak az internetes kultúrával, ilyenkor mindig azt mondják, hogy mama, ne írd nekik vissza, mert a „menők” nem válaszolnak a sértő kommentekre, sőt, el sem olvassák őket, legfeljebb az ismerőseik véleményére adnak. Én azonban nem szeretnék a mai fogalmak szerint „menő” lenni, ugyanis sem pszichológusként, sem személyes alkatomból fakadóan nem tudok (és nem is kívánok) úgy működni, hogy csak osztom az észt, miközben nem érdekel, hogy másokból az mit vált ki. Szerintem ez a működés mód a kommunikáció csődje, ami csak a magamutogatásról, és nem a kapcsolódásról szól. Ha valamit kiteszek, akkor érdekel, hogy mások mit gondolnak róla és hasznát veszik-e – de az érzéseik és a tapasztalataik érdekelnek, nem pedig a zsigeri indulataik és a gyomortartalmuk.

Egészen elkésérítő, ha egy társadalom odáig jut, hogy a tagjai már nem azt fogalmazzák meg elvárásként, hogy véleménykülönbségek esetén is vegyük egymást emberszámba és tiszteljük a másik alapvető méltóságát, hanem azt, hogy váljunk érzéketlenné, legyünk ütésállóak, viseljük el zokszó nélkül azokat a – gyakran egészen ordas, dehumanizáló – sértéseket és támadásokat, amiket kapunk.

Valójában ma már csak két lehetőségünk van: megkeményítjük magunkat, hogy el tudjuk viselni a véleményünk nyilvános képviselésével együtt járó agressziót, vagy hátralépünk és befogjuk a szánkat. Emiatt rengeteg értelmes és érzékeny lelkű ember kényszerűen visszahúzódik a megnyilatkozástól, mert elrémül attól, hogy ilyen tömegű primitív, személyeskedő, bántalmazó indulat zúduljon rá. Ők már legfeljebb csak szűk, biztonságos körben mondják el, hogy mit gondolnak valamiről. Ezzel azonban a közösség rengeteget veszít, mert éppen azokat a tagjait hallgattatja el, akik érdemi szempontokkal tudnák gazdagítani a diskurzust.

Azt is mondhatjuk, hogy voltaképpen egy dekortikalizációs folyamat zajlik a szemünk előtt. A cortex (az agykéreg) az emberi agy harmadik, legkülső rétege, amely a három közül a legkésőbb, mintegy százmillió

évvél ezelőtt fejlődött ki, és lényegében itt található azok a funkciók, amelyek emberré tesznek minket. Az alacsonyabb rendű élőlényeknél ugyanis a szubkortikális (kéreg alatti) impulzusok erősebbek – ezért sokkal több náluk az agresszió is. Az agresszív impulzusok evolúciós funkciója az, hogy meg tudjuk védeni magunkat – nem várjuk meg, amíg lerohannak minket, hanem először mi támadunk, aki pedig a területünkre betör, vagy másmilyen, mint amilyenek mi vagyunk (tehát „veszélyes”), azt megsemmisítjük, megöljük. Ezek ősi, állati ösztönök.

A világszerte egyre inkább diktatórikussá váló politikai rendszerek és az ezeket kiszolgáló technológiai óriáscégek algoritmusai azonban – Vekerdy Tamás kifejezésével élve – „lehámozzák” agyunkról a kérget, mert olyan információs buborékokba zárnak minket, amelyekben folyamatosan az általuk manipulált „egyedüli igazság” köszön vissza ránk, melynek az is része, hogy kik azok a tőlünk különböző, aljas emberek, akik ránk veszélyt jelentenek.

„A propaganda mindig bűnbakot kereső és találó egyszerű szólamai megcélozzák és felszabadítják a kéreg alatti érzelemteli – félelem-düh-agresszió; ebben a sorrendben! – központjait. Az élet szorongató! A szorongás – mondja a tudományos nyelv – tárgy nélküli félelem. A propaganda tárgyat ad ennek az életerőnként egyébként elszívó szorongásnak. Megmondom, miért szorongsz! És kijelöli azt a masszaként megnevezett embertömeget – vagy azt az egyetlen embert –, akitől félni, szorongani kell. Ekkor kezdetét veszi a híres ötfokú Allport-skála alkalmazása: szidalmazás (ez szóbeli bántalmazás); elkerülés-távoltartás; megkülönböztetés (az elfogadható embertárstól); és végül fizikai bántalmazás; megsemmisítés. [...] Ha az agykéreg működését lebénítják, ha engedjük lebénítani, akkor visszazüllünk állatokká – de nem boldog állatokká, akik ösztöneikben és ösztöneik által biztonságosan élnek, hanem beteg állatokká, akik ki vannak szolgáltatva betegítő ösztöneiknek. Hogy ezeket kiélhessék, tárgynak kell tekinteniük a többi embert. Morális idiotákká válnak – erre van szükségük ahhoz, hogy ne tudják átélni a másik ember állapotát, szenvedését. Veszélyes, gyilkos dolog ezeket a kéreg alatti impulzusokat felszabadítani” – írja Vekerdy Tamás Belső szabadság című könyvében, és azt gondolom, szavai megfontolásra érdemesek.

A vázolt működésmód ugyanis már egyáltalán nem csupán a neten tapasztalható, hanem átszivárog az offline térbe is, ahol az értelmes hangok elnémulnak, és a hangosabb, az erőszakosabb győz. Valójában olyan ez,

mint egy szomorú hátraarc: bár az elmúlt évszázadok során eljutottunk addig, hogy nemcsak azok tudnak érvényesülni, akik fizikailag elég erősek vagy származásuknál fogva védettek, hanem az egyéniség, a tehetség, a tudás is számított. Ma mégis újra elindultunk afelé, hogy az erősebb kutya győz, csak már nem az izmai, hanem a lelki durvaság, az érzelmi kegyetlenkedés, a pszichés befolyásolás és támadások által.

Nem tehetjük meg, hogy ebbe belehajtjuk a fejünket. Nap mint nap tennünk kell azért, hogy olyan mikroközösségeket alakítsunk ki, ahol emberi értékrend uralkodik, ahol figyelünk egymásra és ahol kibontakozhatunk. Lehet, hogy nem a legnagyobb fórumokat kell használni, hanem előbb védett közegben megerősödni ahhoz, hogy később képessé váljunk nyíltan is képviselni azt, amit értékesnek tartunk, függetlenül attól, hogy mások ebben próbálnak-e visszarántani.

Szabadulás a ketrecből

– És mi a megoldás, mit tegyek? – kérdezi tőlem néha egy-egy néző az előadásaim után. Nem tagadom, ilyenkor érzek némi feszültséget, mert előtte másfél órán át beszéltem arról a folyamatról, amely a probléma felismerésétől lassan elvezethet a (legalább részleges) feloldásáig. Egyértelműen hangsúlyozom mindig azt is, hogy hosszú időt igénylő változásokról van szó. Ezekre a kérdésekre mégis valamiféle egy-két mondatos receptet, azonnali gyógyírt, egy általánosan használható megoldókulcsot várnának tőlem válaszként. A probléma az, hogy nem sok lélektani problémát ismerek, amire egy-két mondatban megoldást lehetne nyújtani – főként nem általános érvényűt, ami az egyedi különbségektől függetlenül hatásos mindenkinek, hiszen mások a gyerekkorunkban megtapasztalt minták és élmények, eltérő az eszköztárunk, az érzékenységünk, az intellektusunk és még számos egyéb tényező.

Ha az emberi psziché úgy működne, hogy miután elmondta valaki a „megfejtést”, már egy csapásra meg is tudnánk szüntetni a nehézségeinket, akkor bizonyára nem lennének ilyen rossz érzelmi állapotban a társadalmaink. Ez esetben nem lenne semmi szükség pszichoterápiára, gyógyító beszélgetésekre sem, elegendőek volnának a tanácsadó cikkek, könyvek és előadások. De a psziché nem így működik.

Éppen ezért, bár pontosan tudom, hogy sokan most is azt várják tőlem, hogy az utolsó fejezetben mondjam meg a „tutit”, nekik csalódást kell okoznom. Nem léteznek „trükkök”, „okosságok”, kívülről kapott azonnali módszerek, amelyek megspórolnák azt a több hónapig vagy évig tartó belső munkát, amit magának az egyénnek kell elvégeznie, ha valódi változást akar. Sőt, ha egészen korrekt akarok lenni, akkor ez a munka – egy olyan komplex, a létezésünk alapjait érintő, számos területet átszövő téma esetében, mint amilyen az elvárásoknak való megfelelés kontra önazonosság – valójában egy egész életen át tart, és valószínűleg sohasem leszünk teljesen készen vele. (Ám ha jól csináljuk, folyamatosan növelhetjük az autonómiánkat, egyre pontosabban érezhetjük, hogy mi fakad valójában belőlünk, és egyre többször, egyre többet meg is valósíthatunk abból, ami nekünk személyesen fontos.)

De van egy jó hírem is: ha ezt a könyvet úgy olvastad, hogy közben elgondolkodtál azon, hogy Te hogyan is állsz az érintett témákkal, a

felismert nehézségeid milyen múltbeli élményekben gyökerezhetnek, és milyen jelenlegi tapasztalatok erősítik meg azokat, akkor ez a munka valójában már el is kezdődött. Elkezdted tudatosítani valamit, ami addig tudattalanul, reflektálatlanul hatott az érzéseidre, a döntéseidre és a viselkedésedre. Ha egy-egy nehéz helyzetben automatikus reakció helyett olykor már megtorpanasz, hogy feltedd magadnak a kérdést, valójában mi készíted egy adott viselkedésre, összhangban lenne-e ez a cselekvés a számodra fontos értékekkel és célokkal, tényleg kötelel vagy-e megfelelni valakinek, és mi történne, ha helyette inkább önmagadnak felelnél meg – akkor egy lépéssel máris közelebb vagy az önazonosságához. Persze lehet, hogy még nagyon hosszú út áll előtted, de a lábad már rajta van ezen az úton.

Éppen ezért ebben a fejezetben nem megoldásokról, hanem folyamatokról szeretnék írni, mert a folyamat megértése, tudatosítása már önmagában is gyógyító hatással bír – hát még ha elkezdünk cselekedni magunkért!

Belénk vésett korlátok

Visszanyúlva a tranzakcióanalízis pszichológiai modelljéhez, amely az első fejezetben segítette a tájékozódásunkat, szeretnék bevezetni három újabb fogalmat. Berne ugyanis a személyiséget három részre osztotta – de ezeket nem személyiségrészeknek, hanem énállapotoknak nevezte. Ezeket úgy kell elképzelnünk, mint ugyanazon személy különböző állapotait, amelyek közül egyszer az egyik, máskor a másik jellemzi őt, de valamelyik mindig jelen van (néha akár egészen rövid időn belüli váltásokkal). E három rendszert a tranzakcióanalízis úgy nevezi, hogy Szülő-én, Gyerek-én és Felnőtt-én.

Gyerek-énünkhöz tartozik minden, ami igazán személyes: érzéseink, igényeink, motivációink, örömeink, félelmeink, indulataink, valamint a spontaneitás, az intimitás, a világra való rácsodálkozás képessége. Innen jön az eredetiség és a kreativitás is. Gyerek-énünk az, aki átéli az élményeket, aki önfeledten, szabadon, gondtalanul képes élvezni az életet, aki tudja, mire vágyik, de ugyanakkor tisztában van vele, hogy csak akkor lehet biztonságban, ha alkalmazkodik a szülei elvárásaihoz. Ezekkel ugyanakkor néha szembe is szegül.

Felnőtt-énünk képviseli a racionalitást, az „itt és most”-ra vonatkozó tudatos, átgondolt döntéseket. Kockázatokat elemez, lehetőségeket, valószínűségeket mérlegel, helyesen tájékozódik önmagában, másokban és a világ dolgaiban.

Szülő-énünk pedig a saját szüleinktől és más fontos tekintélyszemélyektől örökölt tiltások, parancsok, engedélyek, ítéletek, programok, minták gyűjteménye, de ebben a rendszerben őrizzük a másokról való gondoskodás tapasztalatait is.

Ahhoz, hogy az elvárásoknak való kényszerű megfelelés helyett egyre inkább az önazonosság irányába léphessünk, arra van szükségünk, hogy mindhárom részünket minél inkább kidolgozzuk. Hogy megtaláljuk magunkban a Szabad Gyereket, hiszen ő képviseli személyiségünkben az autonómiát, a kreativitást, a spontaneitást, a játékosságot, az ötletességet. Megerősítsük magunkban az okos Felnőttet, aki megfelelően mérlegelve, racionálisan el tudja dönteni, hogy melyik elvárásnak érdemes megfelelni és melyiknek nem; hogy a másik ember éppen egy reális szükségletét közvetíti-e felénk, vagy pedig egy elnyomó, birtokló elvárását. Kidolgozzuk magunkban a gondoskodó Szülőt, hiszen amikor felnőttként az elvárások

fogságában élünk, akkor nagy valószínűséggel egy elégedetlen, kritikus, tökéletességet követelő, zsarnoki szülői hangot hallunk odabent. Hajdan ez talán a szüleink hangja volt, de már belénk épült és belülről szól. Ez az a belső hang, amely azt mondja nekünk, hogy rosszak vagyunk, ha a belőlünk fakadó késztetéseinket értékesnek látjuk és meg akarjuk valósítani, ahelyett, hogy a külső elvárásokat és előírásokat követnénk. Nekünk azonban arra van szükségünk, hogy a kritikus, ítélkező, követelő Szülő helyett egy gondoskodó Szülő szóljon bennünk.

Minél kidolgozottabb ez a három énrészünk, annál inkább módunk nyílik a bennünk élő, elvárásoktól megnyomorított gyerek gyógyítására, akiben az az alapvető félelem munkál, hogy ha nem felel meg másoknak, akkor elutasítják, elhagyják, nem gondoskodnak róla, sőt fenyegetni, bántani fogják. Hogy ha nem felel meg másoknak, akkor megsemmisül. Amikor ezek az elemek rendszerszinten összedolgoznak egymással, akkor az egészséges, szabad Gyerek meg tudja mondani, mire vágyik, mi fakad belőle, mi volna neki jó; a Felnőtt mérlegeli, hogy szabad és érdemes-e engedni ezeknek a késztetéseknek, és ha igen, akkor hogyan; a Szülő pedig engedélyt ad rá.

Amikor már mindhárom „lábón” elég stabilan állunk, akkor lehetővé válik, hogy meg tudjuk különböztetni a másik ember valódi, jogos szükségleteit a korlátozó elvárásaitól, mert a figyelmünk nem önmagunkra és a félelmeinkre szűkül be. Miután a saját szükségleteinket már képesek vagyunk felismerni és betölteni, nem nyomorít meg minket, ha mások igényeire figyelünk. Sőt, ekkor már egyre inkább valódi örömet is okoz, amikor a másikkal törődünk, mert ezt saját szabad akaratunkból tesszük, és bármikor vissza tudunk térni a saját igényeink kielégítéséhez. Nem érezzük azt, hogy kötelesek vagyunk megfelelni neki, nem jön belülről egy bántalmazó hang, hogy muszáj csinálnunk, különben végünk van. Urambocsá’, még kedvünk is lesz hozzá.

Vissza a testünkbe

Ennek a folyamatnak az egyik legalapvetőbb eleme az, hogy képesek legyünk befelé figyelni, ám azoknak, akiket ez a téma a legkritikusabban érint – vagyis akiknek hajdan el kellett távolodniuk önmaguktól, hogy át tudják vészelní a gyerekkorukat –, ez egyáltalán nem könnyű feladat. Ők ugyanis azt tanulták meg, hogy mások érzéseire figyeljenek, ne a sajátjaikra. Ezt például abban lehet tetten érni, hogy az érzéseikre vonatkozó kérdésekre inkább állapotokat neveznek meg, gondolatokat mondanak vagy minősítgetni kezdenek. Például:

– Hogy érzi magát, amikor ezt hallja?

– Feszült vagyok.

Ez nem érzés, hanem állapot.

Vagy:

– Hogy érzi magát, amikor ezt hallja?

– Úgy gondolom, hogy ő alapvetően azért mondja ezt, mert...

Ez nem érzés, hanem gondolat.

Vagy:

– Hogy érzi magát, amikor ezt hallja?

– Szerintem ez hülyeség!

Ez nem érzés, hanem minősítés.

Van, hogy ilyenkor töröttlemez-technikával négyszer-öttször is felteszem ugyanazt a kérdést, és az illető esetleg még mindig nem érti, hogy nem arra válaszol, vagy ha érti is, nem képes másképp reagálni. Miért nem? Azért, mert az érzéseit eltolja magától, nem azonosul velük, nem tudja vagy nem akarja felvállalni azokat. Sokkal könnyebb elemezni, okoskodni, minősítgetni – csak az a baj, hogy ezek számos helyzetben egyáltalán nem lesznek hasznunkra. Amikor például egy beszélgetésben a partnerünk érzéseire elemzéssel vagy minősítgetéssel reagálunk, garantáltan nem fogja úgy érezni, hogy megértettük őt. És nekünk magunknak is nagyon nehéz lesz hűnek maradni önmagunkhoz, ha nem vagyunk kapcsolatban a belső világunkkal. A jó hír azonban az, hogy az érzéseink és megéléseink attól még nem tűntek el, nem semmisültek meg, hogy sokáig nem fértünk hozzájuk. Ott vannak, csak meg kell tanulnunk tudatosítani őket.

Egyik kliensem, egy fiatal hölgy például arra panaszkodott, hogy míg reggelenként általában egész jó hangulatban ébred és készülődik, mire beér a munkahelyére, sokszor úgy érzi, mintha egy sötét felleg lebegne a feje

felett, de fogalma sincs, hogy miért változik meg a hangulata. Aki nincs kapcsolatban a saját érzelmeivel, gyakran él meg úgynevezett szabadon lebegő feszültséget, amikor nem tudja okát adni a nyomottságának, idegességének vagy szorongásának, csupán annyit tudatosít, hogy kellemetlen a közérzete.

Ilyenkor azon kell dolgoznunk, hogy a küszöb alatti feszültség tudatossá váljon. Ezzel a fiatal hölgyel például pontról pontra végiggondoltuk a reggelei menetrendjét, és kerestük, hogy vajon milyen külső vagy belső történéshez köthető a hangulatváltozása. Elmesélte, hogy az otthonát még jókedvűen hagyja el, majd betér egy közeli boltba, ahol vesz magának valami reggelit, a buszon pedig általában olvasgat vagy a telefonját böngészi. Mindezt teljesen oldottan idézte fel. Amikor azonban arról beszélt, hogy megérkezik a munkahelyére és átmegy a recepción, megváltozott a testtartása és megjelent a hangjában némi feszültség. Úgy éreztem, a megoldás közelében járhatunk, ezért minden részletre kiterjedően kérdezgettem, mi történik a recepción. Kitartó nyomozásunk eredményeként kiderült, hogy a kispfőnök szokott ott reggelenként kávézgatni, az ő jelenléte teszi feszültté és bizonytalanná a kliensemét. Ezt addig sohasem tudatosította, mert nem voltak nyílt konfliktusai vele, a férfi stílusa azonban nagyon emlékeztette őt az autoriter édesapjára. Például köszönés közben sohasem nézett a szemébe. A hanghordozása miatt a formailag udvarias kérései is utasításoknak hatottak. Mintha mindig ült volna egy kis gúnyos mosoly a szája szegletében (a kliensem legalábbis így látta). Közben azonban semmi konkrétabb kifogást nem tudott ellene felhozni: a férfi jó szakember volt és rendesen bánt vele.

A kliensem egész gyerekkorában sikertelenül igyekezett megfelelni rideg, követelőző édesapjának, akinek a szemében az ő erőfeszítése, teljesítménye mindig elégtelennek bizonyult. Amikor már felnőtt nőként bement a munkahelyére, és meglátta azt a bizonyos gunyoros mosolyt, ami annyira hasonlított az apjára, érzelmileg visszazuhant a gyerekkora világába, ahol ő mindig csak a kis lesajnált szerencsétlen lehetett. Ezek után elmúlt a jókedve, és szorongóvá vagy indulatossá vált, de nem értette, mi okozza benne a feszültséget, mert tudatosan nem fért hozzá a saját érzéseéhez.

Ha hasonló cipőben járunk, és úgy érezzük, hogy bizonyos helyzetekben oda nem illő indulataink támadnak, vagy fogalmunk sincs, hogy valójában mit érzünk, lépésről lépésre kerülhetünk közelebb a saját belső világunkhoz.

Ebben a legjobb szövetségesünk a testünk lesz. A gyomrunk, a beleink, az izomzatunk, a szívverésünk, a hőérzetünk, a vérnyomásunk folyamatosan üzen nekünk önmagunkról, csak ezekre a jelzésekre tudatosan kell odafigyelnünk, különben gyakran észre sem vesszük őket.

Ha nem tudjuk eldönteni, hogy mit érzünk vagy éppen mit szeretnénk, akkor kezdjük el a testünkre koncentrálni. Minél rendszeresebben és elmélyültebben tanulmányozzuk fizikai reakcióinkat, annál inkább képesek leszünk tetten érni és megérteni a finomabb jelzéseket is. Mivel a testünk sohasem hazudik, ez nagy segítségünkre lehet abban, hogy lépésről lépésre visszataláljunk önmagunkhoz. Ezt nemcsak gyermekkori negatív élményekre, traumákra emlékeztető szituációkban tapasztalhatjuk meg, hanem minden olyan társas helyzetben, amelyben képesek vagyunk önmagunkra is figyelni ahelyett, hogy csak a másik jelzéseire koncentrálnva igyekeznénk megfelelni. Érdeemes néha rátekinteni arra, hogy azok a személyek, akik körülvesznek minket, jellemzően milyen hatással vannak ránk: erősebbnek vagy gyengébbnek, vidámabbnak vagy épp feszültebbnek érezzük magunkat, miután beszéltünk vagy találkoztunk velük. Vannak, akik a szavaikkal (vagy mimikájukkal) elbizonytalanítanak minket, szorongást ébresztenek bennünk, de olyanok is, akik mellett kisimulnak a ráncaink. Utóbbi szó szerint is értem: amikor feszültek vagyunk, az meglátszik az arcunkon is: ráncoljuk a homlokunkat, összehúzzuk a szemünket, erőltetett a mosolyunk. Néha egy-egy árulkodó fotó is felhívhatja a figyelmünket arra, milyenné válunk valakinek a társaságában. Az oldottság, elengedettség gyorstesztje számomra a homlok: van, hogy találkozom egy laza, oldott barátommal, és az addig gondterhelt mimikám megváltozik – a homlokom kisimul, a tekintetem megnyugszik és elkezdek belülről mosolyogni. Észreveszem, hogy éhes vagyok, és olyat eszem, ami valóban jólesne. Elkészítéskor pedig öt kilogrammal könnyebben távozom. Amikor csökken a szorongás, amikor azt érezzük, hogy nem kell megfelelnünk, amikor biztonságos a környezet, azt a testünk hihetetlen pontossággal jelzi, mint ahogyan annak ellentétét is – csak a figyelmünket kell magunkra fordítani egy kicsit ahhoz, hogy ezt észre is vegyük.

A szülői béklyó

Azok, akiket az elvárásoknak való megfelelés problémája nagyon mélyen érint, és elkezdenek tudatosan foglalkozni ezzel a kérdéssel, előbb-utóbb szinte kikerülhetetlenül eljutnak a szülőkre irányuló harag témájához. Ha ugyanis nekiállunk felderíteni, hogy miért nincs elégséges autonómiánk, miért akarjuk akkor is kiszolgálni mások elvárásait, amikor szívünk szerint egészen mást tennénk, miért tölt el szorongással vagy rémülettel a gondolat, hogy valakinek nem felelünk meg, akkor a nyomozás szálai többnyire a gyermekkorba vezetnek. Ekkor viszont komoly belső ellenállásba ütközhetünk, mert a szülőkkal kapcsolatban hihetetlenül erős bennünk a fölmentési igény. Tapasztalataim szerint gyakran még durván bántalmazott emberek is idealizálják a gyerekkorukat, és nagy erővel igyekeznek megmagyarázni, hogy miért volt megfelelő vagy legalábbis érthető az anyjuk és az apjuk viselkedése. Ők ugyanis szeretni akarják őket. Ezért akár még a bántalmazások felelősségét is készek magukra venni, azt állítva, hogy azokról valójában ők tehetek, hiszen okot adtak rá. Ha pedig egy családban formailag nagyjából minden rendben volt, csak az érzelmi klíma nem stimmelt valahogy, akkor az illető végképp úgy érezheti, hogy nem szabad mást éreznie a szülő iránt, mint szeretetet és hálát. Ez egyben a társadalmi elvárás is, és ha valaki szembefordul vele, akkor elemi indulat zúdulhat rá. Igen ám, csak hogy a szeretetet és a ragaszkodás alatt gyakran ott van elfojtva egy hatalmas adag harag is, amely annál jobban mérgezi az egyént és a kapcsolatot, minél kevésbé nyerhet szabad kifejezést.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy feltétlenül a szüleink nyakába kellene zúdítanunk minden keserűségünket. Az egyik leggyakrabban elkövetett hiba, hogy amikor valaki életében először – például egy terápiában – meg meri engedni magának, hogy rossz érzése legyen a szüleivel kapcsolatban, akkor rögtön hazaszalad, és rájuk önti az indulatait. Nagyon sokan így tesznek, de a tapasztalatok szerint ez ebben a formában nem sok jóra vezet. Az idős szülők ezt a helyzetet többnyire igazságtalan támadásként élik meg, és nem befogadással, megértéssel reagálnak rá, hanem megbántódnak és védekezni kezdenek. Van, aki teljesen kiborul és sírva fakad. Az a felnőtt gyerek pedig, aki egy életen át próbált megfelelni nekik, de most az egyszer fellázadt, pillanatokon belül elbizonytalanodik, és máris ugyanott tart, mint gyerekkorában. Szégyenkezni kezd, amiért egyáltalán mer úgy érezni, ahogy, és megint azzal foglalkozik, hogy a szülő

mit gondol, mit érez, nem pedig azzal, hogy ő maga hogy van. Egy ilyen kirohanás tehát gyakran csak visszavet a gyógyulási-fejlődési folyamatban – van, aki nem is folytatja utána a terápiát, hogy inkább jobban lehessen a szüleivel.

Éppen ezért nem az a cél, hogy mindenképpen nagy beszélgetést kezdeményezzünk és feltárjuk a szüleinknek a sérelmeinket. Már csak azért sem, mert ilyenkor a lelkünk mélyén szinte mindig abban bízunk, hogy ha megértenek minket, akkor meg fognak változni. Az amerikai filmekben ez meg is történik, az életben azonban ritkán. Az emberek általában nem szoktak hatvan-hetven-nyolcvan éves korukban egy monológ hatására hirtelen átalakulni, hanem elkezdik védeni, hogy miért olyanok tudtak csak lenni, amilyenek. Ezt fájdalmas lehet végighallgatni, ráadásul könnyen kergethet abba a büntudatba, hogy szegényeket még meg is terheltük valamivel, amivel életüknek ezen a pontján már nem sok mindent tudnak kezdeni. Ilyenkor sokan visszazuhannak a régi játszmába, és igyekeznek valahogy enyhíteni a kimondott kritikát, visszakozni, hogy ez igazából nem is annyira fontos. Ettől pedig egy kicsit még nyomasztóbb lesz a helyzet, mint amilyen addig volt.

Ahhoz, hogy szülőktől kapott sebeinket gyógyítsuk, nem feltétlenül kell nekik is jelen lenniük. A megfelelően elvégzett belső munka vagy az adott sérelem újraélése a terápia során sok esetben hasznosabb lehet, mint a nyílt szembesítés. Jó, ha például ki tudjuk mondani akár a partnerünknek, a legjobb barátunknak vagy a terapeutánknak, hogy nagyon haragszunk a szüleinkre, mert olyan sok mindent nem kaptunk meg tőlük és annyi fájdalmat okoztak nekünk. Hogy ez akkor is így van, ha egyébként sok mindenért hálásak vagyunk nekik, és részben meg is értjük, hogy miért viselkedtek így velünk, mert például olyan közegből jöttek, hogy csoda lett volna, ha ennél többet tudnak nyújtani. Ennek a haragnak a beismerése, majd elfogadása az, ami nagyon sok esetben elmarad, pedig enélkül nehéz továbblépni, mert ez is a folyamat része.

Ha idáig eljutottunk (vagy éppen azért, hogy idáig eljussunk), érdemes lehet akár beiratkozni egy pszichodrámacsoportba, amely lehetőséget ad a nehéz érzések biztonságos, kontrollált kiélésére. Egy csoporttag megjeleníti a szülőnket, akinek így elmondhatjuk mindazt – akár sírva vagy üvöltve, ha úgy esik jól –, amit a való életben számos okból esetleg nem mondhatunk el. Sok ilyen játékot láttam már, amelyeket zihálva, hullafáradtan, de végtelenül megkönnyebbülten fejez be az illető. Végre végigfuthat rajta egy

olyan nagy volumenű érzelem, amit lehet, hogy évtizedek óta próbált elfojtani vagy palástolni, mert attól félt, hogy túlságosan pusztító vagy a külvilág számára elfogadhatatlan lenne. Ez a hatalmas adag régóta hordozott harag és fájdalom a pszichodrázában megfelelő formában jelenhet meg.

Az ilyen megélés hasznos. Ha valaki szembe tud nézni azzal a fájdalmas ténnyel, hogy a szülője nem úgy szerette őt, ahogy neki szüksége lett volna rá, akkor ez az elfogadás megtisztító hatású lehet, és könnyebb, szabadabb érzéseket hozhat. Sőt, izgalmas módon, ha e tekintetben (legalább részben) sikerül felszabadítanunk magunkat, azzal gyakran a szüleinket is felszabadítjuk. Mivel már nem próbáljuk előcsalogatni belőlük a lehetetlent, megengedjük nekik, hogy olyanok legyenek, amilyenek. Sebzett, tökéletlen, sok területen nem hibátlan szülők, akiket immár így fogadunk el. Hiszen mi is ugyanerre vágynánk: hogy ne kelljen tökéletesnek lennünk ahhoz, hogy elfogadjanak. Igen, ezt jó esetben először nekünk kellett volna tőlük megkapnunk, de ha már nem így alakult, meg kell tanulnunk felnőttként a saját kezünkbe venni a sorsunkat. Amikor ez sikerül, az gyakran a szülő-gyerek kapcsolat javulását is eredményezheti. Mivel elengedtük a belső kényszert, hogy az ő visszaigazoláshoz kössük a saját értékességünket, már nem vizsgáljuk reménykedő és bíráló szemmel minden megnyilvánulásukat. Így róluk is lekerül a prés, nem kell folyamatosan azt érezniük, hogy rosszul csinálják, és csalódást okoznak nekünk. Ettől persze még nem válnak azzá a szülővé, akire mi vágyunk, de lehet, hogy kicsit oldottabbak és kedvesebbek lesznek, mert kevésbé nyomasztja őket a rejtett vagy nyílt neheztelésünk. Megélhetik, hogy lehetnek a szüleink akkor is, ha nem tökéletesek – és lehet, hogy így jobb szüleink lesznek. Ha már ők nem tanították meg nekünk, milyen elfogadni valakit a maga teljes valójában, felnőttként talán mi mutathatunk nekik ebből példát.

Igen, tisztában vagyok vele, hogy amit felvetek, az rendkívül nehéz. Hiszen talán hosszú évtizedeken át dédelgettük a fantáziát, hogy egyszer csak megtörténik a gyermekkorunk óta vágyott érzelmi katarzis. Lehet, hogy sokáig ez a remény éltetett – ugyanakkor emiatt nem tudtunk megszabadulni egy csomó önkorlátozó hiedelemtől, mert folyamatos megfelelésben voltunk a szülők felé. Ha azonban képesek vagyunk elfogadni, hogy ők nem fogják megadni nekünk azt, amire szükségünk lenne, akkor végül nem ahhoz a keserű érzéshez jutunk el, amire valószínűleg számítunk. Inkább olyan lesz, mintha egy mázsás kötől

szabadultunk volna meg. Ha többé nem kötjük az ő besöpörhetetlen elismerésükhöz és jóváhagyásukhoz, hogy el merjünk magunkról hinni valamit, ezerszer szabadabbak leszünk, és sokkal közelebb kerülhetünk a valódi önmagunkhoz. Ahhoz, akik vagyunk és akik lenni szeretnénk.

Nemet mondani

Az egyik legnagyobb probléma, amivel a mások elvárásainak alapvetően megfelelni vágyó emberek napi szinten küzdenek, az a határszabás és az önmagukért való kiállás témája. A csoportjaimon néha kifejezetten arra szánunk egy-egy napot, hogy a nemet mondást gyakoroljuk, mert ez sokaknak komoly nehézségeket okoz.

Ez érthető is, hiszen az egyik legalapvetőbb, evolúciós okokra visszavezethető igényünk, hogy más emberekhez és közösségekhez tartozhassunk, és míg az alkalmazkodás ezt segíti, a nemet mondás, az ellenállás elválaszthat tőlük. (Márpedig hajdan a hordától való elszakadás a biztos halált jelentette.) Persze az okok keresésében nem feltétlenül kell visszamennünk egészen az őskorig, hiszen a szocializációnk során még ma is általában arra tanítanak minket, hogy ne nagyon gondolkodjunk önállóan, ne mondjunk ellent, és elsősorban ne a saját igényeinkre figyeljünk, hanem másokéira. Vagyis fogjuk be a szánkat és alkalmazkodjunk. Éppen ezért a nemet mondáshoz az a félelem kapcsolódik, hogy veszélybe sodorhatunk vele fontos kapcsolatokat vagy lehetőségeket, elszigetelődést és különféle büntetéseket kockáztathatunk. És persze – ha fejlett az empátiánk – fájdalmat vagy csalódást se szívesen okozunk másoknak az elutasító viselkedésünkkel.

Amikor a Facebook-oldalamon egy-egy posztban arra biztatom a követőimet, hogy merjenek önmaguk lenni, mindig jönnek olyan kommentek, hogy „Köszi, de akkor nem tudom, hány barátom maradna!”. (Miközben, ha önmagukat megmutatva elveszítenék a barátaikat, akkor bátran kimondhatjuk, hogy már most sincsenek barátaik...) Így a legtöbben inkább vállalják az önmehtagadás általi odatartozást, mint azt, hogy önmagukat felvállalva esetleg felháborodást okozzanak, kapcsolatokat veszítsenek, közösségekből szoruljanak ki. Ez azonban azért megterhelő, mert így az ember egyrészt sohasem mutathatja meg a maga autentikus érzelmeit és reakcióit, másrészt lelke mélyén nem is érzi valódinak és biztonságosnak azt az odatartozást, amely csak alakoskodás árán jöhet létre és tartható fenn. A túlélési ösztönünk valamint a kapcsolódás, az elfogadás és a szeretet iránti vágyunk miatt mégis újra meg újra belecsúszhatunk az önmagunkat eláruló megfelelésbe.

Helyzetünket nem segíti, hogy folyamatosan kulturális üzenetek sorát kapjuk arra vonatkozóan, hogy sose legyünk önmagunk számára elsők, mert

az igazán értékes ember mindig önzetlen és másokért él. Mivel a közösség számára nagyon kényelmesek azok az emberek, akik önmagukról lemondva szolgálják a körülöttük élők igényeit, a társadalom az ilyen viselkedést általában bátorítja és idealizálja. Persze az önzetlenség valóban szép erény, de amikor valaki mindig önmaga elé helyez másokat, az sok esetben egy korai érzelmi sérülésből fakad, ami miatt az illető úgy érzi, hogy ő maga nem fontos. Egy civilizált, tisztességes ember nyilván nem mások kárára akar érvényesülni, nem áll távol tőle a segítőkész viselkedés, a kompromisszumkeresés és az altruizmus, de amikor olyan fokú ez, hogy valaki a saját alapvető igényeit rendszeresen elnyomja, háttérbe szorítja, az nem az egészséges, hanem a léleknyomorító alkalmazkodásról szól.

„Igaz, hogy évek óta nem volt egyetlen szabad estém sem, de számomra ez a természetes, hiszen a gyerekem az első.” „Igaz, hogy nagyon szerettem volna lediplomázni, de a párom céljai előbbre valók voltak, így inkább elmentem dolgozni, hogy ő tanulhasson.” „Igaz, hogy szűk családi körben szeretnénk karácsonyozni, de anyám ragaszkodik hozzá, hogy minden évben náluk ünnepeljünk, mi pedig nem akarjuk megbántani őket azzal, hogy megszakítjuk ezt a tradíciót.” Az ilyen mondatok hallatán a legtöbben meghatódnak, hogy milyen nagyszerű ember az, aki önmagát mások kedvéért mindig zárójelbe teszi. De hogyan tudna kiegyensúlyozott társ, harmóniát árasztó szülő, egyenrangú barát, megbízható munkaező lenni az, aki sohasem foglalkozik azzal, hogy neki hogyan jó...?

Miért ne szavazhatnánk időnként önmagunknak elsőbbséget? Például lehet, hogy a gyerekünk azt várna el tőlünk, hogy tanuljunk vele délután, de adódhat olyan nap, amikor erre nemet mondunk, mert fáradtak vagyunk, és arra van szükségünk, hogy ledőljünk pihenni. Ha ezzel egy kicsit egyensúlyba hoztuk magunkat, másnap délután már alkalmasak leszünk arra, hogy együtt tanuljunk, és akkor valószínűleg szívesen meg is tesszük. Ilyenkor egyszerűen az történik, hogy önmagunkat is emberszámba vesszük, másokéi mellett a saját igényeinkre is figyelünk, ami egyszerre jogunk és felelősségünk. Emiatt nem kell büntudatot éreznünk, engedélyt kérnünk, kifogásokat gyártanunk. Ha eléggé szabad és egészséges a lelkünk, akkor lelkiismeret-furdalás és szégyenkezés nélkül azt tudjuk mondani, hogy egyszer a másik embernek szeretnénk többet adni, máskor pedig önmagunknak, és mivel jól figyelünk befelé és kifelé is, el tudjuk dönteni, hogy mikor melyiknek van itt az ideje. Így tesszük a legjobbat

nemcsak magunknak, de másoknak is, mert adni csak az tud, akinek van tartaléka.

Ez azonban sokak számára rettenetesen nehéz, hosszan tanulandó feladat. Tapasztalataim szerint a nők – pláne az édesanyák – különösen sokat küzdenek azzal, hogy van-e nekik joguk pihenéshez, szabadidőhöz, önálló kedvtelésekhez, a saját szempontjaik érvényesítéséhez a társuk és a gyerekeik igényei mellett. „Az én életem a családom!” – hallom gyakran, s bevallom, nekem ez a mondat nem tetszik. Nem mintha egy ember számára ne lehetne a családja a legfontosabb az életben – de akkor se a családja legyen az egész élete! Ne csak a család részeként és – esetleg – kiszolgálójaként tekintsen magára, hanem olyan emberként, akinek joga van ahhoz, hogy a saját, tőlük független igényeinek és szükségleteinek is teret adhasson. Ez valószínűleg nemcsak neki, de a szeretteinek is így lenne jobb, mert könnyen előfordul, hogy egy idő után a családot is nyomasztani kezdi a 0–24-ben kizárólag rájuk koncentráló, velük foglalkozó anyuka. („Be boldogabb, be szerettebb lennél, ha nem te volnál mindenem a földön” – írta hajdan Paul Gerald...)

Volt egy kliensem, akinek az élete még hatvanöt esztendőskorában is teljes egészében a gyereke körül forgott, és a legkomolyabban kérdezte tőlem, hogy milyen anya lenne ő, ha „cserbenhagyná” a harmincnyolc éves fiát azzal, hogy „kirakja otthonról”, és nem főz, mos, takarít rá... Amikor visszakérdeztem, hogy mi lesz a fiával, ha ő már nem él majd, hosszú csend volt a válasz. Lelke mélyén ugyanis maga is érezte, hogy egy határozott „nem” most már jobban szolgálná a gyereke érdekét is, mint az örökös „igenek”. Mégsem tudta kimondani. Nemhogy a számunkra fontos embereknek, de akár még egy idegennek is nehéz lehet nemet mondani, ha az illető reménykedve, elvárásokkal telve közeledik felénk. Klienseim és csoportjaim résztvevői gyakran említik azt a helyzetet, hogy ha egy bolti eladó kedvesen, készségesen odavisz nekik, mondjuk, nyolc ruhadarabot, akkor a végén kínosnak érzik azt mondani, hogy köszönöm, egyiket se kérem. Sokan ilyenkor meg is vesznek valamit, amiről már eleve tudják, hogy sose fogják viselni, csak mert úgy érzik, tartoznak ezzel az eladónak, ha már annyi energiát szánt rájuk. Ha belegondolunk, akkor ez teljes nonszensz, hiszen az illetőnek ez a munkája, és ha kihozott nyolc ruhát, akkor ezeket vissza is tudja vinni, mert a vásárlót nem kötelezi semmire, hogy néhány darabot felpróbált. Mégis megjelenik a

megfelelési kényszer, hogy viszonzást kell nyújtaniuk, különben csalódást okoznak, és rosszfejnek tűnnek majd. Ezért inkább kidobják a pénzüket valamire, amire nincs szükségük, és egy idegen ember vélt vagy valós – de bizonyosan nem jogos – elvárása miatt kiszúrnak saját magukkal. (Ahelyett, hogy egyszerűen azt mondanák: gyönyörűek ezek a ruhák, és nagyon kedves, hogy ennyit segített, de sajnos egyik sem áll igazán jól nekem.)

Pszichológusként sok cégvezetővel, cégtulajdonossal dolgoztam már együtt, és tapasztalataim szerint a nemet mondás egyik legmegterhelőbb formája, amikor el kell küldeni egy dolgozót a cégtől. Még nehezebb, ha a főnök és az alkalmazott bizalmas, netán baráti viszonyban is vannak egymással, ezért a döntéshozó tud az illető személyes dolgairól, például, hogy éppen a családalapítás közepén van vagy házat építenek, tehát az elbocsátás különösen érzékenyen érinti majd. Egy ilyen munkatársat az ember nyilván nem megalapozatlanul akar elküldeni, csak akkor, ha jó oka van rá, ezért ezekben a helyzetekben az szokott segíteni, ha az illető végiggondolja, mi fog történni, ha halasztgatja a kellemetlen beszélgetést. Várhatóan egyre nagyobb lesz benne a feszültség, emiatt egyre inkább megromlik a kapcsolata a kollégájával – esetleg annyira, hogy végül már elmérgesedett körülmények között, kvázi lendületből kell kirúgnia, amire nyilván a másik ember is sokkal rosszabbul fog reagálni. Közben esetleg a cég is megsínyli az időhúzást. Végül tehát sem önmagát, sem a másikat nem sikerül megkímélnie a kellemetlenségektől, sőt, időközben már egy sokkal nagyobb krízissel kell szembenézniük.

Ugyanezt sokan magánéleti helyzetekben is eljátsszák, addig halogatva a nehéz közléseket, amíg a kis kellemetlenségből nagy baj, majd pedig katasztrófa nem lesz. Holott, ahogy Lao-Ce mondta: a világ legnagyobb gondja is könnyedén megoldható lett volna, amíg még kicsi volt...

Nagyon jellegzetes probléma például, amiről számos kliensemtől hallok, a családi meghívások kényelmetlen kötelezettsége. Általában arról van szó, hogy az egyik partner szülei vagy rokonai ragaszkodnak a rendszeres (esetleg minden hétvégi) vizithez, amihez a másik partnernek rettenetesen nincs kedve – de „szegényeknek ez annyira fontos, úgy várják, olyan sokat készülnek rá”. Van, aki ebbe elégedetlenkedve belehajtja a fejét, míg mások mindenféle kifogással igyekeznek kimenteni magukat egy-egy látogatás alól. Rosszullét, betegség, határidős munka – bármilyen indok megteszi, ami elég erős ahhoz, hogy ne nagyon lehessen belekötni. Igen ám, de amíg

hazudozva menekülünk a meghívások elől, addig az „itt és most”-ban lehet, hogy megússzuk a konfrontációt, ám hosszú távon továbbra is vonszoljuk magunkkal a nemkívánatos elvárások terhét. Így nem varrjuk el a szálat, csak egy kis levegővételhez jutunk. Ezzel szemben, ha felvállaljuk azt a valóban megterhelő közlést, hogy kedveljük őket, de aktuálisan nem szeretnénk odamenni, akkor a konfliktus lezajlása után végre nem kell folyton alakoskodnunk, és behoztunk a repertoárunkba egy olyan elemet, hogy nekünk ritkábban van kedvünk a vendégeskedéshez. Biztosan rosszul fog esni nekik, lehetnek sértődések, de ha a kapcsolat életképes, akkor egy ilyen közlést idővel el fognak fogadni. Ez tehát egy akut fájdalommal járó megoldás, amely azonban hosszú távú nyereséget, tartós megkönnyebbülést hozhat.

A legszerencsésebb persze az, ha valaki már az elején tiszta helyzetet teremt, és azt tudja mondani a párjának: „Nagyon szeretlek, a családot is kedvelem, de én nem az a típus vagyok, aki minden vasárnap ott fog ebédelni. Néha menjünk el, de ne kötelezően minden héten.” Vagyis időben jelzi, hogy milyen sűrűségű találkozásokkal tud jó szívvel vállalni, és ezzel világossá teszi, hogy ha időnként nem akar menni, akkor az nem a szeretetlensége jele, hanem egyszerűen ennyi esik jól neki.

Tízből kilenc ember mégsem ezt választja, hanem megúszásra játszik, és akár hosszú éveken át hazudozva menekül a meghívások elől, nehogy megbántsa a párja családját vagy magára haragítsa a párját. Ennek megint csak az a hátulütője, hogy mivel túl sokat tett valamibe, amit nem szeret, gyűlik a feszültség, és egy veszekedés hevében esetleg az a mondat is kicsúszhat a száján, hogy „egyébként halálosan elegendem van abból, hogy minden vasárnapunkat anyádnál töltsük, pedig utálok ott lenni!”. Vagyis a konfliktus így időben eltoltan, de felnagyítva, frusztrációval telítve jelenik meg.

A legtöbben azért odázzák idáig a tisztázást, mert félnek, hogy erre a problémára rámehet a párkapcsolatuk. Előre elképzelik, mit szólna egy ilyen közléshez a párjuk, és rendszerint drámai jeleneteket vizionálnak. Ezzel szemben, amikor sor kerül a nagy beszélgetésre, általában nem ez történik, hanem ha megfelelő formában tárják fel az érzéseiket, a partner többnyire elég jól fogadja azokat. Van, amikor az derül ki, hogy még egyet is értenek. „Hidd el, nekem is nagy terhet jelent, hogy minden vasárnapunkat ott töltsük – de mégiscsak az anyám!” – mondta az egyik kliensem férje, és ezzel máris egy csapatba kerültek a problémát illetően.

Rájöttek, hogy ugyanazzal a nyúggal küzdenek mindketten, és ugyanaz a céljuk is: hogy az anyuka se érezze rosszul magát, de ne kelljen minden áldott héten odamenniük. Mint ahogy olyat is láttam már, hogy a partnernek ugyan nagyon fontos volt a gyakori vizit a szülőknél, viszont meg lehetett vele beszélni, hogy a kliensem néha vele megy, máskor viszont otthon marad, mert mindketten tiszteletben tartották egymás érzéseit és igényeit. Nagyon kevésszer tapasztaltam, hogy emiatt végleg megromlott volna a kapcsolat, akár a szülőkkal, akár a pár között. Átmenetileg esetleg igen, de van, amikor egy nagyobb krízis kell ahhoz, hogy bizonyos gyógyító folyamatok beindulhassanak. Vannak dolgok, amik csak robbanás és fájdalom árán tudnak megváltozni – a változás azonban alapvetően szükséges. Hiszen beláthatjuk: annak a nyeresége, hogy egy konfliktust aktuálisan elkerültünk, aránytalanul kisebb, mint amit hosszabb távon veszítünk a tisztázatlan helyzetből fakadóan.

Nemet mondani akkor is nehéz lehet, amikor ez a saját határainkkal szembesít minket. Például, amikor egy „nem” annak beismerését jelenti, hogy nem bírunk el valamilyen terhelést vagy nem értünk eléggé valamihez. Ez gyakran annyira nehezünkre esik, hogy inkább a teljes összeroppanásig mondogatjuk az igeneket, mert attól félünk, hogy különben kevésnek találtatnánk önmagunk vagy mások szemében. Ebbe a csapdába hajdan én is beleestem, amikor fiatal pszichológusként elkezdtem előadás-felkéréseket kapni. Annyira megtisztelve éreztem magam, amiért rám gondoltak, hogy mindent elvállaltam, tekintet nélkül arra, hogy ez mekkora terhelést jelentett számomra, vagy hogy az adott szervező által kért téma mennyire volt nekem való. Éveknek kellett eltelnie, amíg eljutottam addig, hogy nagyon tudatosan meghúzzam a határokat, és azt tudjam mondani: elnézést, de ezt nem tudom elvállalni, mert nem fér bele az időmbe, vagy nem az én szakterületem – keressenek mást, aki az adott témában járatosabb. A saját határain elismerése kezdetben nehezemre esett, de aztán óriási szabadságot adott, hogy megtanultam helyesen mérlegelni, ahelyett, hogy önmagamát túlterhelve, éjszakánként a legkülönbözőbb témákra készülve próbáltam volna bizonyítani, hogy mindent elbírok.

A nemet mondás tehát az arra való képességet is jelenti, hogy ne akarjunk megfelelési vágytól hajtva mindent megragadni – még akkor sem, ha egyébként nagy tisztelettel, szép szavakkal kérnek fel valamire. Utóbbi különösen nehéz, mert a kedvességre, elismerésre rossz érzés elutasítással

válaszolni. Ilyenkor úgy érezhetjük, hogy valamiképpen az illető adósává váltunk, és nem szívesen okoznánk csalódást neki. Jómagam ezt például akkor szoktam intenzíven megélni, amikor az erőim végén járok már, és jön egy üzenet, amelyik úgy kezdődik, hogy „Kérem, segítsen, egyedül önben bízom!”. Vagy: „Kérem, jöjjön el hozzánk, az egész tantestület annyira várja!” Az automatikus reakcióm ilyenkor a mai napig az lenne, hogy azonnal igent mondjak – de a saját testi-lelki egészségem védelmében határokat kell szabnom a vállalásaimnak, mert ha minden egyes alkalommal rendelkezésre állnék, amikor valaki kér tőlem valamit, akkor nem lenne saját életem, és rövid idő alatt teljesen kiégnék. Úgyhogy szükség esetén már azt tudom mondani, hogy nagyon sajnálom, de ez most nem fér bele – mert nemcsak mások számítanak, hanem én is.

Ezzel már elárultam, hogy nem csupán kívülről és felülről nézem a problémát, hanem számomra is komoly feladatot jelentett megtanulni nemet mondani, noha az ösztönös igazságérzetem ebben mindig segített. A témával kapcsolatos első alapvető élményemet nyolcéves korom körül szereztem meg. Általános iskolában ugyanis járt az osztályunkba egy duci kislány, Timi, akit a társaink rendszeresen szekáltak, kiközösítettek. Mivel ő volt az ügyeletes bűnbak, amikor az egyik fiúnak valaki rálépett a karjáról leesett digitális karórájára, és összetörte azt, természetesen ezzel is őt gyanúsították. A téma osztályfőnöki órán is felmerült, és az osztály két hangadója bizonygatni kezdte a tanárnak, hogy igenis Timi volt az. Noha világos volt számomra, hogy úgy lehet a „menők” táborába tartozni, ha az ember az ilyesmiben melléjük áll, ez a helyzet engem hallatlanul bántott, mert tudtam, hogy nem Timi lépett rá az órára. Ő ugyanis az osztályteremnek nem abban a részében tartózkodott, ahol a baleset történt. Úgyhogy egyszer csak fölálltam, és kifakadtam, hogy ez igazságtalanság, mindenért Timit vádolják, de ő nem lehetett az! Nagyon érdekes, hogy nem túl sok mindenre emlékszem ebből az időszakból, de ez egy kitágult pillanat volt – még azt is tudom, hogy ki melyik padban ült, hogyan ömlött be a terembe a fény, és tisztán látom magam előtt az osztálytársaim pofavágásait, amelyek annak szóltak, hogy átálltam a „lúzer” oldalára. Egy másodpercre megrémültem, hogy ki fognak közöszíteni, de aztán óriási szabadságélmény öntött el – úgy éreztem, akár még az is belefér nekem, hogy elveszítsem a többiek szimpátiáját. Inkább azt veszítem el, de nem tudom elviselni ezt az igazságtalanságot! És miközben néhányan csúnyán néztek rám és összesugdostak a hátam mögött, elkezdtem élvezni ezt a helyzetet,

amelyben azt képviselhettem, amit valóban éreztem. Ráadásul, ahogy az esetről vitakoztunk, az osztálytársaim közül egyre többen csatlakoztak hozzám, és elkezdtek mondogatni, hogy de hát tényleg nem is volt ott Timi! Az igazságtalanság ugyanis másoknak sem esett jól, csak nagyon nehéz elsőként kiállni egy ilyen helyzetben, és vállalni a népszerűtlenséget, az esetleges kirekesztést és támadásokat. Ahogy azonban látták, hogy valaki meg merte tenni, és nem halt bele, ők is átálltak.

Felnőttként aztán azt is kipróbálhattam, hogy milyen, amikor nem másért kell kiállnom, hanem önmagamért. Abban az időben, amikor a doktori képzésen vettem részt, néhány hónapig az akkor indult Ifjúsági és Sportminisztériumban dolgoztam, a kábítószerügyi koordináció területén. Egy külföldi tanulmányút végeztével írtam egy köszönőlevelet a vendéglátóinknak, ám azt felettesem, a helyettes államtitkár azzal a kommentárral dobta vissza, hogy „ez egy szar, ezt nem így kell megírni”. Ez a visszajelzés egyrészt nem sokat segített nekem abban, hogy megértsem, voltaképpen mi a problémája, és mit kellene másképpen csinálnom. Másrészt a stílus egyértelműen megalázó volt, én pedig nem szerettem volna, hogy a munkahelyemen (vagy bárhol máshol) így beszéljenek velem. Úgy gondoltam, lehet, hogy csak húsz-egynéhány éves vagyok és az ő beosztottja, de a másik embernek járó alapvető tisztelet akkor is jár nekem. Mivel működött a minisztériumban egy úgynevezett nemzetközi osztály, kikértem a véleményüket, hogy mit kellene változtatnom a levélen, mire visszajelezték, hogy tökéletesen megfelelő úgy is, ahogy megírtam, hiszen ez csak formalitás a vendéglátóink felé. Álláspontjukat megosztottam a főnökömmel is, aki önmagából kikelve válaszolta, hogy ha ő azt mondja, hogy az a válasz szar, akkor szar, majd a lehető legalpárabb stílusban igyekezett megszégyeníteni.

Kiszédelegtem az irodájából, és végiggondoltam a helyzetemet. Finoman szólva nem dúskáltam a jólétben: az ösztöndíj, amit PhD-sként kaptam, éppen arra volt elég, hogy kifizessem az albérletemet, másra már nem futotta belőle – ezért is mentem a minisztériumba dolgozni. Nyilvánvaló volt, hogy ha az állásomat elveszítem, akkor hamarosan nagy problémát fog jelenteni, hogy miből éljek meg. Ugyanakkor abban is biztos voltam, hogy ha ezt a bánásmódot kényszerűen elfogadom, akkor nekem végem van, elveszítem önmagamat. Úgyhogy néhány perc múlva ismét bekopogtam a helyettes államtitkárhoz, közöltem vele, hogy szerintem most még viszonylag barátságban tudunk elválni – és soha többet nem mentem vissza.

Fogalmam sem volt, hogyan tovább, de visszatekintve azt gondolom, kevésszer tettem önmagamért többet, mint abban a helyzetben. Ha akkor ott maradok, talán egész életemben küszködtem volna azzal, hogy voltaképpen ki is vagyok és mennyit is érek, ha ezt meg lehetett tenni velem következmények nélkül. Emlékszem, elhatároztam, hogy ha másképp nem megy, akkor takarítást fogok vállalni, de erre aztán nem került sor, mert érdekes módon ezután számos ajtó megnyílt előttem.

Gyorsan hozzá kell tennem: senkit sem akarok arra buzdítani, hogy hasonló lépést tegyen, ha belül még nem áll erre készen, vagy úgy érzi, a körülményei miatt éppen nem teheti meg. Ilyesmit senkitől sem lehet elvárni, legfeljebb önmagától várhatja el az ember. Azon is elgondolkodtam már, hogy vajon én magam megtettem volna-e, ha akkor már vannak gyerekeim. Ez nehéz kérdés, mert amikor az ember felelősséggel tartozik másokért, kevésbé bátran ugrál. De arra jutottam, hogy igen, valószínűleg akkor is így próbáltam volna, mert nem szeretném azt a példát mutatni a lányaimnak, hogy hasonló helyzetben engedjék magukat megalázní, semmibe venni. Arra igyekszem nevelni őket – amire előadásaim hallgatóit és könyveim olvasóit is biztatom –, hogy ha be akarják darálni őket, el akarják venni a szabadságukat és/vagy a méltóságukat, akkor ezt ne tűrjék szóttlanul, különben önmagukat veszítik el – és ez az elképzelhető legnagyobb veszteség! Nem szeretném, hogy a szeretteim olyan emberekké váljanak, akik bármit elviselnek, csak hogy elkerüljék a konfrontációt. Nem szeretném, hogy mindenhova besimulni képes „jó katonák” legyenek belőlük, akik mindig azt mondják, amit éppen hallani akarnak tőlük. Ha valaki mer valamilyen lenni és maradni, akkor időről időre lesznek konfliktusai, és lesz, ahonnan kilóg majd – de ez így van jól! Persze sem őket, sem másokat nem arra buzdítok, hogy rántsanak minden pillanatban kardot, mint ahogy azt ma szintén rendkívül gyakran láthatjuk magunk körül. Aki mindenre kényszeresen nemet mond, lélekben éppoly kevésbé szabad, mint aki folyton bólogat. Az ilyen működésmód nem az autonómiáról, hanem az önállóság elvesztésétől való rettegésről szól. Arról, hogy az illető annyira bizonytalan önmagában, hogy csak örökösen ellentmondva, dacolva, a saját világába zárkozva tudja megőrizni a biztonságérzetét. Meggyőződéseim szerint fontos hagynunk, hogy mások is hassanak ránk, és sok mindenben érdemes lehet akár kompromisszumot kötni. De lényegi kérdésekben nem szabad eltérni a saját meggyőződésünktől, mert abba tönkremegyünk.

Ugyanígy azt sem szabad megengedni, hogy kihasználjanak minket. Ebbe a csapdába akkor a legkönnyebb belesétálni, amikor valaki bekerül egy új közösségbe – például egy új iskolába, munkahelyre, baráti társaságba, az új partnere családjába –, ahol nagyon szeretne jó benyomást kelteni. Ez is megtörtént velem annak idején. Amikor diploma után megbízási szerződéssel felvettek a Lipótra (az azóta már megszűnt Országos Neurológiai és Pszichiátriai Intézetbe) tudományos asszisztensnek, a hivatalos munkaköröm szerint az volt a dolgom, hogy a professzor aktuális kutatásaihoz gyűjtsek és rendszerezek anyagokat. Igen ám, de mivel igyekeztem kedves és készséges lenni, hamarosan egyre több munkatárs is engem keresett meg a hasonló feladatokkal, és idővel azon kaptam magam, hogy minden olyan munkát én végzek, amihez valakinek éppen nem volt kedve. Noha kezdetben négy-, majd hatórás munkarendben dolgoztam, rendszeresen előfordult, hogy én távoztam utoljára, sötétedésig birkózva a rám löcsölt feladatokkal. Ezt egy darabig zokszó nélkül tűrtem, mivel nagyon büszke voltam arra, hogy a szakma fellegvárában dolgozhatok, és mindenkinek szerettem volna megfelelni, hogy bebizonyítsam az alkalmasságomat. Ráadásul a családom és a baráti köröm Tatán élt, az egyetemi évfolyamtársakból álló közösség pedig akkorra már szétszéledt, tehát eléggé egyedül éreztem magam, ezért is fontos volt számomra, hogy a munkatársaim jó szívvel legyenek irántam. Egy idő után azonban már bizonyos projektek kapcsán annyit kellett dolgoznom, hogy jóformán nem volt saját életem, úgyhogy nagyon elfáradtam, és mérhetetlenül elegendem lettem abból, hogy kihasználják. Egyszer csak fellázadtam, és amikor a soron következő kolléga megkeresett egy aktuális feladattal, közöltem vele, hogy ez nem az én dolgom. Meglepő agresszióval találtam szembe magam, az illető nagyon kellemetlen stílusú érzelmi nyomásgyakorlással igyekezett rávenni, hogy az adott munkát mégis csak végezzem el. Ismét határozottan nemet mondtam neki, majd otthagytam – és ezután sorra lepattintottam magamról a többi potyázót is.

Ezután következett a kítaszítottságom időszaka, amikor az osztály velem addig formálisan kedves kiskirályai büntetni kezdtek, amiért egyoldalúan felmondtam a cselédszerepet. Barátságatlanok voltak, szinte levegőnek néztek, volt, aki még a folyosón is elfordult, ha szembejött velem. Mit tagadjam, ez nagyon nehéz és fájdalmas volt számomra, aki annyira vágytam a megbecsülésükre, ugyanakkor az meg sem fordult a fejemben,

hogy visszakozzak, mert szilárdan elhatároztam, hogy többé nem engedem kihasználni magam. Úgyhogy kitarítottam, és viseltem a büntetésemet.

Körülbelül egy vagy két hónap telt el, amíg lassanként ismét elkezdtek szóba állni velem, és megint maguk közé fogadtak. Sőt, még az a kis lekezelő fensőbbiségesség is eltűnt a hangjukból, amivel addig beszéltek velem, mert a viselkedésem (még ha kényelmetlen is volt számukra) egyértelműen imponált nekik. Már olyasvalaki voltam a szemükben, akivel nem lehet bármit megtenni, és ennek megfelelően is viszonyultak hozzám. Új alapokra épült a kapcsolatunk, és így végre már én is jól tudtam magam érezni benne.

Azóta számos kliensemmel csináltam végig hasonló helyzeteket, és a legtöbb esetben ugyanaz a mintázat ismétlődött meg, mint amit hajdan magam is tapasztaltam. Kezdetben jött a környezet részéről a harag, a büntetés, a szeretetmegvonás, a ridegség, a mellőzés, a kirekesztés – de ha az illető kitarított az elhatározása mellett, akkor előbb-utóbb megszokták és elfogadták az új rendet. Persze ezt az időszakot egyáltalán nem könnyű elviselni annak, aki alapvetően elfogadásra vágyik, mert éppen az történik meg vele, amitől a legjobban fél. Kritizálják, semmibe veszik, bántják. De ha átmenetileg ezt is kibírja, akkor egyrészt önmagát is meglepi majd azzal, hogy mennyivel erősebb mint gondolta, másrészt a többiek szemében is sokkal magasabb polcra kerül. Aki tehát változtatni akar egy, őt elnyomó, kihasználó kapcsolaton, annak azt kell megértenie, hogy mielőtt jobb lenne a helyzete, először valószínűleg sokkal rosszabb lesz. Szükség lesz némi időre az átálláshoz, hiszen addig maga is beleegyezett abba, hogy méltatlanul bánjanak vele, ezért a környezete eleinte nem fogja sem érteni, sem elfogadni a pálfordulását. A legnehezebb ilyenkor azt a félelmet leküzdeni, hogy elveszítjük a körülöttünk élők szeretetét – de ilyenkor gondoljunk arra, hogy akinek csak akkor vagyunk elfogadhatók, ha minden pillanatban belesimulunk az akaratába és kiszolgáljuk, az valójában nem szeret, csak használ minket. Bár ez rettenetesen fájdalmas felismerés, ebben az esetben a szeretetet azért nem tudjuk elveszíteni, mert meg sem kaptuk soha. A valódi szeretet – ha van – elfogadja a mi szempontjainkat, és fontosnak tartja a mi igényeinket is.

Végül pedig vajon mi a cél? Hogy többen szeressenek azért, amilyenek nem vagyunk, vagy valamivel kevesebben, de azért, amilyenek vagyunk?

Elveszve egy méltatlan kapcsolatban

Sokat töprengtem azon, hogy merjek-e mélyebben megmutatni történeteket egy-egy kliens életéből, és végül arra jutottam, hogy egyetlen – megérintő és tanulságos – példát hozok ide, azzal a céllal, hogy érezhető legyen az ív, ami a gyerekkorból indulva egy egész életvezetést meghatároz. (Az eset ismertetésére a klientsől természetesen engedélyt kaptam.)

Néhány évvel ezelőtt felkeresett egy kivételesen szép és intelligens, művészi érzékenységgű nő, nevezzük Annának. Irigylésre méltó adottságai dacára csupa méltatlan kapcsolatban volt addig része, melyekben tiszteletlenül viselkedtek vele, érdektelenséget mutattak iránta. Mint kiderült, ez a bánásmód nem volt számára ismeretlen, hiszen az egész gyerekkora arról szólt, hogy sikertelenül igyekezett a szülei figyelmét felkelteni valamivel. Amikor ez az alapélménye megisméltődött a párkapcsolataiban, képtelen volt felnőtt módon reagálni erre, sokkal inkább a gyermeki reakciói erősödtek fel: kétségbeesetten kapaszkodott, és szinte életképtelennek érezte magát a partnerei nélkül. Amikor végül már semmibe vették, majd elhagyták, menetrendszerűen depressziós állapotba került.

Egy alkalommal azonban akadt egy vigasztalója – nevezzük Dénesnek –, akinek a vállára hajthatta a fejét egy szakítása után. Noha nyilvánvaló volt, hogy Dénes udvarolna is neki, Annának nem tetszett különösebben a férfi, csak barátként tekintett rá. Idővel azonban egyre jobban beépült a mindennapjaiba, hogy Dénes ott van körülötte, vigyáz rá, érdekli, mi van vele, és ez olyasmi volt, amit addig nem tapasztalt. Ennyi elég is volt ahhoz, hogy beleszeressen, és úgy tűnt, hogy végre csakugyan viszonyszeretik.

Egy-két hónap elteltével azonban változott a hangulat. Dénes valahogy már nem rajongott érte annyira, sőt, mind gyakrabban kritizálta, bántotta Annát. Hirtelen számos olyan dolgot talált rajta, amelyek nem tetszettek neki, ráadásul méltatlan kifogásait (például: a lány nem jár eléggé márkás ruhákban) megalázó stílusban adta elő. Anna nagyon elbizonytalanodott önmagában, de ahelyett, hogy feltette volna a kérdést, mit keres megint egy érzelmileg bántalmazó kapcsolatban, úgy érezte, örülhet, hogy egy ilyen férfi egyáltalán szóba állt vele.

Mindemellett Dénes furcsán szoros kapcsolatot ápolt az exével, aki fél évvel a szakítás után még el sem költözött tőle teljesen, hanem néha „felszaladt” egy-egy ruhadarabért, és ha már ott volt, ilyenkor beszélgettek

is egymással néhány órát. Annának ez nagyon rosszulesett, de amikor szóvá tette, Dénes lehurrogta, hogy ebben igazán nincs semmi kivetnivaló, nem is érti, Anna mit problémázik rajta. Ennél is rendhagyóbb volt, hogy mivel Dénes szerint szegény exének még nehéz lett volna őket együtt látnia, nem fogta meg Anna kezét az utcán, hátha egyszer szembejön velük a volt barátnő, és arra kérte, hogy ne is posztoljon kettejükről közös képet sehol. Amikor Dénes egyszer megpendítette, hogy akár külföldre is költözhetnének családot alapítani, Anna viccesen rákérdezett, hogy akkor a gyereket is eltitkolnák-e az ex elől, mire Dénes azt felelte, hogy nyilván nem terhelné meg ezzel. Ha Anna néha szelíden utalt rá, mennyire nehéz számára, hogy az ex érzései fontosabbak, mint az övéi, Dénes érzéketlennek és önzőnek nevezte őt.

Anna egyre boldogtalanabb volt ebben a kapcsolatban, többször meg is próbált kilépni, aztán ő maga könyörögte vissza magát. Innen sajnos csak lefelé vezet az út, hamarosan már semmi tiszteletet nem kapott Dénestől. Később végleg szakítottak, de Anna továbbra is csak őt leste az Instagramon, és kétségbeesve látta, hogy posztol lányokkal közös képeket is – ezek szerint ekkor már nem jelentettek akadályt az ex érzelmei... Anna minden büszkeségét odadobva próbált újra kapcsolódni vele, amire azt a „nagyvonalú” választ kapta, hogy ha arra jár és Dénes épp ráér, összefuthatnak egy kávéra.

Mivel sokat dolgozom a társukat kereső kliensekkel és rengeteg sztorit hallok, azt kell mondjam, ez egy eléggé tipikus történet. Mint arról korábban már volt szó, ma sokan támasztanak olyan igényt a párkapcsolatban, hogy a partner minden szükségletét, vágyát, nehéz érzését fojtssa el, és örüljön annak, hogy az illetővel lehet, aki viszont tehessen azt, amit csak akar. Bár ilyen helyzetbe tudatosan senki sem menne bele szívesen, mégis úgy látom, hogy rengetegen belecsúsznak. Tipikus példa erre, amikor a kapaszkodó fél bármilyen – számára fontos – programot is azonnal lemond, ha a párja mégis ráér aznap este, nem fogad el semmilyen meghívást, ha az olyan időből venne el, amikor a másikkal is lehetne, ellenben fordítva ez nem így történik. Észrevétlenül kezdik tehát teljesíteni a másik elvárásait, cserébe azért, hogy „maradhassanak”, míg végül teljesen semmibe veszik és elhagyják őket. Akivel ugyanis bármit meg lehet tenni, azzal előbb-utóbb szinte mindent meg is tesznek.

Anna még három hónappal a szakítás után is megüzente az exének, mennyire nehéz elfogadnia, hogy szétmentek, mire Dénes azt válaszolta,

hogy nem érti, miért lihegi túl ennyire a lány a helyzetet, hiszen körülbelül egy hónapig jártak csak, és ő már nem is szokott gondolni rá. Beszédes, hogy ez a reakció nem haragra gerjesztette Annát, nem azt döntötte el, hogy ezek után szóra sem érdemes a fiú, hanem azon törte a fejét, vajon tényleg csak ő képzelt-e bele többet a kapcsolatba, mint ami volt. Jól emlékezett, milyen hevesen udvarolt neki Dénes az első időszakban, milyen romantikus szavakat suttogott a fülébe. Mégis azon kapta magát, hogy elgondolkodik: ezek szerint ő a bolond, aki félreértett valamit? Dénes időnként lájkolta a posztjait, szíveket küldött, ám amikor Anna ezt közeledésként értelmezte, a fiú gyorsan lehűtötte valami lerázós válasszal. Mindez nagyon közel áll az egyre gyakrabban leírt „gaslighting” jelenséghez, amelynek lényege az, hogy a másik úgy manipulálja a partnerét, hogy az végül elkezd kételkedni abban, hogy jól látja-e a helyzetét, megfelelő következtetéseket vont-e le, jogosak-e az érzései, és akár az egész gondolkodásmódját, valóságfelfogását megkérdőjelezi.

Annát szép lassan teljesen bedarálta ez a helyzet, már nem tudta, ki is ő, mit rontott el, képes-e normálisan működni egy kapcsolatban, de legfőképpen azt, hogy szerethető-e egyáltalán. Mit kellene tennie, milyenné kellene válnia, hogy kelljen? – kérdezte magától.

Bár nyilvánvaló, hogy Dénes teljesen torz és romboló módon vett részt ebben a kapcsolatban, egy ilyen helyzetben félrevezető lehet, ha csak az egyik fél viselkedésében látjuk a kudarc okát. A páros szituációkra úgy érdemes rátekinteni, hogy a cirkularitást vesszük alapul, vagyis azt nézzük, hogy a partnerek miként hatnak egymásra a válaszaikkal, reakcióikkal. Mit tesz az egyik, amire éppen azt válaszolja a másik, amire aztán úgy reagál az egyik – és így tovább. Ez a boncolgatás nagyon hasznos felismerésekhez vezet, különösen, ha együtt dolgozik rajta a pár két tagja.

Ám az adott partnertől függetlenül is találhatunk válaszokat arra, hogy miért reagálunk érzékenyen egyes helyzetekben, mikor befolyásolja a látásunkat egy olyan beállítódás, ami miatt képtelenek vagyunk másképp viselkedni. A fenti helyzetet tekintve például felmerül a kérdés: Anna miért vett részt benne? Miért csak ilyen kapcsolatai vannak? Amennyiben úgy találjuk, hogy egy gyermekkorban kialakult séma bénít meg a reális helyzetértékelésben és reakciókban, érdemes megnézni, hogy mi az, amit meg tudunk változtatni. Azt, hogy Anna bizonytalan a szerethetőségében, sajnos nem feltétlenül lehet (teljesen) átírni. Ám azt, hogy miként értelmez egy ilyen helyzetet, és aztán hogyan cselekszik benne, már annál inkább.

Sémáink, ezek az önsorsrontó (testi érzetekkel járó) érzelmi és gondolkodásbeli mintázatok a korai fejlődésünk során alakulnak ki, de aztán egész életünk során ismétlődnek, és olyan specifikus viselkedéseket eredményeznek, melyek hátráltatnak céljaink elérésében. Fontos hozzátenni: amikor kialakultak, még nagyjából reálisan tükrözték azt a környezetet, helyzetet és viszonyrendszert, amelyben akkor benne voltunk, és segítettek a túlélésben. Ám mivel továbbra is hurcoljuk őket, és a hozzájuk kapcsolódó magatartásformákat akkor is alkalmazzuk, amikor már egyáltalán nem előnyösek számunkra, így bezárnak minket elakadásunk börtönébe. Ennek az önsorsrontó folyamatnak magától soha nem lenne vége, de az ördögi kört egy különlegesen elfogadó és szerető kapcsolatban újratanulva magunkat, vagy annak híján pszichoterápiás környezetben meg lehet szakítani.

Annával a gyógyító folyamat keretében nekiálltunk feltárni, melyek is voltak a gondolkodásmódját és érzelmi reakcióit befolyásoló gyermek- és serdülőkori meghatározó életesemények. Honnan eredhetett az elvárásoknak való túlzott behódolás, saját igényei és érzései elnyomása? Az alábbiakban Anna szavait idézem:

„Talán hét-nyolc éves lehettem, amikor volt egy nesquickes nyereményjáték. Év végéig be kellett küldeni öt kakaósdoboz-címkét, és mindenki, aki beküldte, kapott egy plüss Nesquick nyuszit. Semmi másra nem vágytam, csak egy plüss Nesquick nyuszira! Hónapokig álmodoztam róla és gyűjtögettem a címkéket. Emlékszem, hogy kiemelték a reklámban, hogy »nem a készlet erejéig«, hanem »minden beküldő« kap egyet. Az akció lejárt előtt körülbelül egy héttel sikerült összegyűjtenem a címkéket, és egy borítékban, megcímezve odaadtam apukámnak, hogy adja fel nekem a postán. Mindennap vártam, hogy hazajöjjön, és rohantam megkérdezni, hogy feladta-e. Mindig azt mondta, hogy majd holnap. Mondtam neki, hogy jó, de a hét végén lejár a határidő, mindenképp előtte kell! A határidő napján, amikor hazajött, megint rohantam az előszobába, és azt válaszolta, igen, aznap feladta. Emlékszem, mennyire megkönnyebbültem és milyen boldog voltam. Pár hét, és jön a Nesquick nyuszim, ami a legféltettebb kincsem lesz! De nem jött. Nem értettem, hiszen azt ígérték, mindenki, aki beküldi, megkapja, és már az iskolában is mindenki megkapta. Apám azt mondta, félreértettem a reklámot, azt mondták, csak a készlet erejéig, biztos elfogyott. Néhány hónappal később, amikor azt kérte, vegyek ki valamit a kabátzsebéből, megtaláltam a borítékot. Sohasem adta fel.”

Annát gyermekként érzelmileg magára hagyták, a biztonságot adó felnőttek elérhetetlenek voltak számára, ezért tele volt félelemmel. Sajnos ez az élményvilág később is fennmaradt – minden egyes kapcsolatában jeges szorongás gyötörte, hogy elveszítheti a másikat. Szinte az első pillanattól az hatotta át a gondolkodását, hogy örülhet minden morzsának, amit kap, mert ki tudja, a következő percben ott lesz-e még az illető – és sajnos törvénytörően olyan partnereket választott, akik valóban ki-be jártak az életében. A kiszolgáltatottság, az érzelmi biztonságot adó család hiánya és traumatizáló gyerekkori élményei alapozták meg későbbi kapaszkodását.

„Tíz-tizenegy éves koromban volt egy mosolygós Leonardo DiCaprio-poszter az ágyam fölött. Amikor ment a másik szobában az üvöltözés, mert, mondjuk, apám részeg volt, én pedig befogott füllel próbáltam elaludni, a posztert néztem, vagy felültem, és odabújtam hozzá, történeteket kreáltam, hogy eltereljem a figyelmem a veszekedés hangjairól. Olyan sztorikat találtam ki, hogy amikor felnövök és kiszabadulok otthonról, miket fogok csinálni, és ezeket meséltem Leónak. Mondtam neki, hogy csak addig kell kibírnom, aztán minden jó lesz. Ez sokszor segített abban, hogy megnyugodjak és ne féljek, vagy éppen csak eltereljem a figyelmem az üvöltözésről, és el tudjak aludni. A bátyám tudta, hogy ezt csinálom, mivel többször azon kapott, hogy a poszterhez beszélek vagy megsimogatom azt. Tudta, hogy a poszter nagyon fontos nekem. Egy nap aztán, amikor valamin összevesztünk, azt kiabálta, hogy átmegyek a másik szobába, és letépem a hülye posztered! Emlékszem, hogy rohantam utána, és emlékszem a rettegésre is, amit éreztem. Ugyanakkor biztos voltam benne, hogy nem teszi meg, mert tudja, hogy milyen fontos nekem. Futás közben elestem, úgyhogy lassabban értem csak oda az ágyamhoz, de ő megvárta, az orrom előtt markolt bele a poszter közepébe, és letépte a falról. Órákig ültem az ágyamon zokogva, a poszter darabjait ölelve. Nemcsak magát a posztert sirattam, hanem azt az érzést is, hogy a testvérem képes szándékosan ekkora fájdalmat okozni nekem. Hogy azt veszi el tőlem, és ilyen kegyetlenséggel (megvárta, hogy odaérjek, és lássam, ahogy letépi!), amiről tudja, hogy mennyire fontos nekem. Hogy soha nem érezhetem magam biztonságban, és a legjobb, ha ettől fogva a családomból senkinek sem árulom el, mi fontos nekem, mert arra fogják használni, hogy bántsanak. Azok az emberek, akiknek a legjobban kellene szeretniük, hogyan képesek szándékosan bántani?!”

A séma ilyenkor logikusnak tűnő magyarázattal szolgálhat a feltett kérdésre: azért képesek erre, mert nem szeretnek, mert nem vagyok méltó a szeretetükre, nem vagyok szerethető. Sajnos hiába gyözködi magát valaki arról, hogy igenis jár neki a szeretet, ha mégis épp azt hallja és látja meg minden helyzetben, ami a sémát megerősíti, azaz bizonyítja, hogy valóban nem érdemes többre. Egy ilyen felismerés – az önsorsrontás belátása – azonban fontos lépés a változás felé vezető úton. Ha gyerekként nem is lehetett más magyarázat, felnőttként lehet. Az, hogy így viselkedtek velem, nem azt bizonyítja, hogy nem vagyok szerethető, hanem azt, hogy ők így tudtak csak kapcsolódni. Ez ugyanúgy igaz bármely kapcsolati csatlódás esetén is, hiszen egy adott helyzetben megélt rossz élmény nem arra utal, hogy mi általában valamilyenek vagyunk, hanem egy konkrét személlyel összefüggésben derült ki valami a kettőnk viszonyáról. Az új értelmezési keretek megfogalmazása önmagában sokat enyhít a fájdalomon, és lehetőséget ad új reakciók megjelenésére is.

A csökkentértékűség-szégyen séma, ami leginkább jellemezte Annát, abban mutatkozott meg, hogy sem tehetségét, sem nőiességét, sem intelligenciáját nem tudta úgy megcsillogtatni, hogy az mások számára látható legyen, mert félt attól, hogy majd kiderül: kevésnek bizonyul, és nem fogják szeretni. Emellett pedig rendre olyan partnereket választott, akik kritizálták, elhanyagolták, lenézték, hiszen ezt a helyzetet már korábbról ismerte. Nem is tudott volna mit kezdeni azzal, ha valaki nagyra értékeli őt, hiszen lelke mélyén úgy érezte volna: azzal az emberrel valószínűleg valami baj lehet, bizonyára annyira értéktelen, hogy ennyivel is beéri. Így inkább elfordult azoktól, akik szépen bántak volna vele, fenntartva a sémát, amely képtelenné tette őt a méltó életre.

„Kiskoromban a nagyobbik bátyám volt a sztár, mindent megkapott, amit kért, és állandóan azt hallgattam, hogy ő milyen okos, ügyes, tehetséges mindenben. Egyszer készített nekem egy 101 kiskutyás rajzot, és anyu agyondicsérte, hogy milyen gyönyörű. Szerettem volna, ha engem is így dicsér, de tudtam, hogy az én rajzom nem kapna ilyen reakciót, ezért indigóval átmásoltam a bátyám művét egy másik papírra, és vittem anyunak megmutatni, hogy én is tudok olyan szépen rajzolni, mint a testvérem. Anyukám válasza az volt, hogy szép, szép, de azért ugye látom, hogy a bátyámé szebb. Picit vicces ezt kimondani, de emlékszem, hogy ott álltam, lenéztem a papírra, és nem is az volt az első gondolatom, hogy ez mekkora igazságtalanság, hanem, hogy »Ez hülye? Hiszen tök ugyanaz a két rajz!«.

Akkor tanultam meg, hogy bármit csinálhatok, anyám szemében sohasem lesz elég jó, így felesleges is az ő dicséretéért dolgoznom.”

Anna csodálatosan rajzol – azóta már a fantáziája és nem indigó segítségével. Ezeket a rajzokat azonban csak terápiás környezetben hajlandó megmutatni, nem akarja, hogy mások is láthassák őket. Arra biztatom, hogy valamilyen formában mégis tegye közzé gyönyörű alkotásait, mert ez fontos lépés lenne a változás útján. A kudarctól és elutasítástól való zsigeri félelmét felülírhatjuk azzal, hogy objektíven ránéz e lehetőség potenciális hozadékaira és veszteségeire. Így már kevésbé tűnik veszélyesnek, hogy meghallgassa a környezete véleményét. Az, hogy másként kezd gondolkodni erről, segíti őt abban, hogy érzelmileg is más reakciókat adjon, ezekből következően pedig a cselekvés szintjén is lépéseket tegyen azért, hogy kilépjen a biztonságosnak tűnő homályból a fényre.

Utolsó kapcsolatában Anna azt élte meg, hogy az „elődje” fontosabb volt, az ő érzéseivel törődött a párja, nem pedig Annáéival. A riválissal szembeni alulmaradás helyzete szintén gyerekkorából volt számára ismerős:

„A bátyáim megkaptak mindent, amire vágytak (nem tudom, hány klasszikus gitárt, elektromos gitárt, számítógépet, play stationt, videóátékokat stb). Mivel ezeket nem engedhettük meg magunknak, volt, hogy anyám kölcsönt vett fel, hogy ki tudja fizetni az újabb és újabb cuccokat. Én soha nem kaptam semmit. De szó szerint. »Majd ha te is annyi idős leszel«, mondta, de valahogy sose lettem »annyi idős«. A bátyáim/unokatestvéreim levetett ruháit kellett hordanom, ami miatt néha sírtam óvodába menet, de anyám »megnyugtatózott«, hogy senki nem figyel rám, és senkit nem érdekel, miben vagyok.

Már bőven általános iskolás voltam, amikor megkaptam életem első, boltban vett ruhadarabját (egy pocahontasos pulcsit, sosem felejttem el), de azt is a nagymamámtól, aki látta, hogy sírok, és elmeséltem neki, hogy nagyon szeretnék egy felsőt, amit anyám nem vesz meg nekem. A saját anyámtól nem kaphattam meg egy pulcsit, ami miatt órákat sírtam, miközben a bátyáim számítógépeket és méregdrága kosarascipőket is kaptak, ha arra vágytak...”

Bár felnőtt fejjel visszatekintve már látja, hogy igazságtalanság történt, és ki is mondja, hogy nem ezt érdemelte volna, mégis a gyermekkorban kiépült séma irányítja az életét: neki nem jár több. Talán ez az egyik legnehezebben megfogható része a problémának: sok ember úgy érzi, már

feldolgozott egy korábbi sérelmet vagy traumát, hiszen a józan eszével tudja és érzi, hogy neki is jár az, ami másoknak, mégis mindig méltatlan helyzetekben találja magát.

„Az érettségim előtti éjszakán anyu és a bátyám éjfél-től hajnali kettőig üvöltöztek valami apróságon, amikor én már készültem volna lefeküdni, hogy másnap ne legyek hullafáradt. Az utolsó irodalomtételt a konyhaasztal alatt, befogott füllel olvastam végig, majd könyörögtem, hogy hagyják abba az ordibálást, hogy mehessek aludni. De nem hagyták abba. Emlékszem arra a hihetetlen zavarodottságra, amit éreztem, miközben azt hajtogattam, hogy de én holnap érettségizem... Az egész jövőmet meghatározta volna, ha elrontom másnap az érettségit, de egyáltalán nem foglalkoztak velem, még csak nem is reagáltak rám. Mintha ott se lettem volna.

Emlékszem, egyszer egy magyar színész azt mesélte a tévében, hogy az érettségije előtti éjszakán az édesapja felmászott a tetőre, és vízzel locsolta az ablakát, mert tudta, hogy a fia az eső hangjára tud a legnyugodtabban elaludni. Nagyon tetszett ez a történet. Persze tudtam, hogy velem ilyesmi nem fog történni, de arra nem gondoltam, hogy ennyire nem érdeklek majd senkit.”

Az érzelmi elhanyagolás, a figyelem hiánya sok beszámoló szerint fájdalmasabb tud lenni az ütésekénél is. Az, hogy tudomást sem vesznek valakiről, hogy semmilyen módon nem képes hatni a környezetére, olyan mély ürességgel és értéktelenségérzéssel párosul, ami arra sarkallhatja az illetőt, hogy bármi áron egy kis morzsához jusson. Anna a szakítás után is megragadott minden adandó alkalmat, hogy olyan üzenetet írjon Dénesnek, amire legalább egy hangulatjelet kaphatott válaszként. Bár minden ilyen kör fájdalmasan aránytalan volt, mégis megérte neki belemenni azért a pillanatért, amikor úgy érezte, legalább valami reakciót ki tudott váltani belőle. A gyógyulás útján azonban meg kell tudni különböztetni a morzsákat a valódi odafordulástól, felismerni, ha nem jól bánnak velünk. Aki gyógyul, az nem vesz részt méltatlan helyzetekben, akár meg is szakítja a kapcsolatot az őt érzelmileg bántalmazó ismerőseivel, és képessé válik a dicséretnek befogadására.

„Az érettségi tablóképemen az egyik szemem alatt egy lila monokli van. Nem látszik annyira, mert akkoriban szemüveges voltam, és úgy tűnik, mintha csak a szemüvegkeret árnyéka lenne. Legalábbis ezt mondogattam magamnak. A tablófotózás előtti napon hatalmas veszekedés volt otthon, mert az egyik bátyám falhoz vágta a másik bátyám klasszikus gitárját (ami

a legféltettebb kincse volt), és ebből üvöltő, tomboló verekedés lett. Sok durva balhét láttam már, de ekkor tényleg attól féltem, hogy megölik egymást. Amikor valamelyik felemelt egy széket, hogy hozzávágja a másikhoz, közéjük álltam, és megpróbáltam lefogni a kezét. Ennek az lett a következménye, hogy engem talált el a szék lábával. Még mindig emlékszem arra a tompa hangra, ahogy a szemüregem kongott az ütéstől, és hogy arra gondoltam, ez nem is fájt annyira, és most mindenki rám figyel, és abbahagyta a verekedést, úgyhogy megérte. Megérte, mert megakadályoztam, hogy vér folyjon, és... Megérte, mert végre, ha csak öt percig is, de mindenki rám figyelt és engem dédelgetett.”

Amikor valakinek aktiválódik egy maladaptív (vagyis számára hátrányos) sémája, akkor elkezd úgy működni, mintha szándékosan ártani akarna magának. Persze tudatosan nem erre vágyik, és látja is, hogy ez így nem jó, mégsem képes másként cselekedni. Bizonyos helyzetek minden esetben benyomják azt a gombot, amely visszarepíti őt a fájdalmas, tehetetlenségérzéssel párosuló gyermeki állapotába.

Ekkor pedig olyan mondatokat és helyzeteket is félreértelmezhet egy sötét szemüvegen keresztül szemlélve, amelyek talán egészen másról szólnak.

Ebben az esetben ez azt jelentette, hogy Anna az aktuális párkapcsolati kudarcát újra csak a saját vélt hiányosságaival magyarázta, és bár haragudott Dénesre a sértő beszólásokért, mégis a bőre alá jutottak, azaz valóban elbizonytalanították az értékeit illetően. Az azonban mindenképpen a javulás jele, hogy a kapcsolatuk kezdetén, amikor Dénes udvarolt neki, és ő eleinte a szokásos módon nem tudott mit kezdeni ezzel, idővel már bele tudott ereszkedni egy olyan helyzetbe, amelyben vele foglalkoztak, és ő is fontosnak, értékesnek érezhette magát. Sajnos ez még nem volt elég ahhoz, hogy a kapcsolat ebbe a jó irányba erősödjön tovább. Ha ugyanis valaki arra tanítja a párját, hogy vele lehet csúnyán bánni, tiszteletlenül beszélni, akkor ezzel a másik hosszú távon sajnos visszaélhet. Anna nem abban nőtt fel, hogy bármilyen tiszteletet remélhetne másoktól, így aztán nem is kérte ki magának a bántó megjegyzéseket, nem húzott határokat, amikor kellett volna. Ahogy láttuk, a nemet mondás elengedhetetlenül szükséges bizonyos helyzetekben ahhoz, hogy tiszteljenek minket – ennek hiányában a másik fél bármeddig elmehet. A határhúzás során megmutatjuk, hogy eddig és ne tovább, ezáltal érzékeltetve, hogy mi zajlik bennünk, hangsúlyt adva az érzéseinknek és igényeinknek. Valójában csak így tud minket

megtapasztalni, megismerni, megérinteni a másikat, mert ez az érzelmi határhúzás úgy működik, mint a testünkön a bőrünk. Elválaszt, megóv, de ugyanakkor a kapcsolódásunk eszköze is.

Anna története csak egy kis betekintést nyújt abba a kimeríthetetlen témakörbe, hogy mennyi szenvedést okoznak nekünk sémáink. Bár a pszichoterápia, ezen belül az említett sématerápia e sebek gyógyítását tűzi ki célul, nem ígérheti teljes begyógyulásukat. Egy heg nem tud olyan ütésálló lenni, mint az egészséges bőrfelület: ha újra bántások érik, előfordul, hogy felszakad az egykori seb. Az azonban megnyugtató lehet, ha elfogadással és türelemmel fordulunk önmagunk és a gyógyulás felé is. Az irreális elvárások mindig megnyomorítanak bennünket, tehát érdemes ezektől azzal összefüggésben is megszabadulni, hogy a lehetségesnél gyorsabb és látványosabb változást erőltetünk. A stabil alap megépüléséhez az szükséges, hogy elvárások nélkül fogadjuk el a fejlődés ritmusát vagy akár időnkénti elakadását.

A mai teljesítménycentrikus társadalom azonban nem támogatja azt, hogy önmagunkra figyeljünk. Sokkal inkább arra készítet, hogy robotokká váljunk, teljesítsünk, versengjünk és szorongjunk. Tele vagyunk félelemmel, külső megerősítésekre sóvárgunk, így egyre kiszolgáltatottabbakká válunk. Ahogy Jung mondta: az állandó visszaigazolást éhező egónk miatt nem tud kibontakozni a valódi énünk. Ha örökösen a külső elvárásokra fókuszálunk, akkor nem tudunk a saját vágyainkra és igényeinkre megfelelően figyelni, és meghozni azokat a döntéseket, amelyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy a magunk életét éljük, ne pedig másokét. Minél jobban rettegünk az elutasítástól, annál nagyobb az esélye, hogy a megfelelést választjuk az önazonosság helyett. A látszólagos biztonságot, az illúziót a méltóság és a változás helyett.

Vissza kell szerezni az önmagunkkal való kapcsolatot, de ehhez először is arra kell rájönnünk, hogy mikor veszítettük el egyáltalán. Mikor tört el bennünk az alapvető hit önmagunkban? Az egyik legmegrázóbb utazás, amikor imagináció segítségével életünk egyik korai kulcsjelenetét éljük újra. Visszatérünk egy olyan pillanathoz, amikor elveszettnek éreztük magunkat, amikor valaki elhitette velünk, hogy mégsem vagyunk elég jók és szerethetők. Egy ilyen, érzelmeiktől átítatott helyzetben megrázó átélni, mit érzünk az iránt a kisgyermek iránt, aki egykor mi voltunk, hogy mennyire gyengédek és elfogadóak tudunk lenni önmagunkkal, ha

visszamegyünk ahhoz az időszakhoz, amikor valami elromlott. Szülőként, felnőttként reagálunk önmagunkra, megnyugtató, megvigasztaló a bennünk élő zaklatott és riadt gyermeket. Fontos pillanatok ezek. Az önmagunkkal szemben támasztott kíméletlen elvárásaink helyett – ha csak egy utazás erejéig is – újra képessé válunk arra, hogy gyengédek legyünk önmagunkhoz. Ilyen pillanatokban újra megtalálhatjuk az utat a legbensőbb, legféltebb, elhanyagolt, eltagadott sérüléseinkhez, és mint egy anya az ölében, megnyugtathatjuk a gyermeket, elringathatjuk önmagunkat. Ahogy együtt sírunk a lelki szemeink előtt megjelent kisgyerekekkel, érezzük a fájdalmát, az akkori tehetetlenségét, de a „belső anya” aktivitását, megnyugtató energiáját is. Ilyenkor felerősödik bennünk egy mélyről jövő, anyai (ön)elfogadás: minden rendben van. Így, ahogy van. Így vagyunk jók, ahogy vagyunk...