

A hamis istenek hatalma

ARNO GRUEN svájci pszichoanalitikus

önmagunk elárulásáról és az együttérzés elvesztéséről

Miért gyűlölik az emberek önmagukat és másokat? Miért háborúznak? Miért gyilkolnak, fosztogatnak, üznek el és erőszakolnak meg másokat? Miért válnak szomszédok ellenségekké? Káin miért veri még mindig agyon testvérét, Ábelt?

A világban meglévő rosszról már sokat gondolkodtak, az emberi destruktivitásról különféle tézisek léteznek, az emberi gyűlölet okait azonban ritkán fűrészték olyan következetességgel és radikalitással, mint *Arno Gruen*.

Az ő tézise szerint *erőszak és embertelenség akkor keletkezhet, ha az ember, a gyermek egy része elidegenedik önmagától*, ha ezt a részt elválasztják saját érzékelésétől és szükségleteitől: „Ha egy gyerek elkezd megtanulni, hogy a szülei nem fogadják el őt olyanok, amilyen, mivel nem illik bele a saját gyerekeikről kialakított eszmékbe, akkor a gyerek számára nem marad más választás, mint személyiségének ezt a saját részét bezárni, azt mondhatnánk, az Énjének ezt a részét be kell falaznia, és elkezd ezt a részét, ami persze a sajátja, valami idegennek érezni és megvetni, mivel a szülők nem képesek szeretni és elfogadni a gyereknek ezt az eredeti lényét; a gyereknek tehát gyűlölnie kell önmagát amiatt, ami pedig a sajátja.”

Azok a szülők, akik – tudatosan vagy öntudatlanul – megtagadják gyermeküktől annak lehetőségét, hogy önmaga legyen, nem képesek elviselni egy bőgő, elszontyolodott, szenvedő gyereket, mivel az veszélyezteti az önmagukról mint „jó szülőkről” kialakított képüket. A gyerekek ordítását, szerencsétlenségét, ellenszenvét szemrehányásnak élik meg. A gyerek így megtanulja, jobb, ha alkalmazkodik, semmit nem vesz észre és fájdalmát nem érzi. „Ily módon egy olyan kisember jön létre, aki megtanulta, hogy az, ami a sajátja, nem elfogadható, nem szeretetreméltó, még a fájdalma sem, és ez az alapja annak, miért kell aztán egyes embereknek ezt a fájdalmat önmagukon kívül megtalálniuk – úgy, hogy mások ellen követnek el valamit. Ez azt jelenti: *saját fájdalmukat a másokban találják meg, s aztán megbüntetik őt érte*. Úgy gondolom, ebben áll a gonoszság kialakulásának folyamata.”

Minden ilyen ártalmatlanul kezdődik: Mivel az emberpalánta életben akar maradni, s azt akarja, hogy szülei szeressék és elismerjék, feláldozza az Énjét, az elevenességét, a kreativitását és a szeretetre való képességét. Mindig akkor fogja gyűlölni önmagát, amikor meg nem engedett vágyakat érez, olyanokat, amelyek nem felelnek meg apja és anyja belső koncepciójának. Az öngyűlölettel pedig megkezdődik önmaga elárulása. A gyerek azzá válik, amit a szülők szeretnének, nem pedig azzá, ami ő maga szeretne lenni. Egész egyszerűen azt mondja magában: Amit a szüleim akarnak, az jó, amit én akarok, az rossz; ezért a szüleim ténylegesen jók, és pedig ténylegesen rossz vagyok. A gyerek engedelmessé válik, hogy szeressék. Vagy: mivel engedelmes, szeretik. A szakirodalom „az agresszorral való azonosulásnak” nevezi ezt a folyamatot.

Nem minden gyerek alkalmazkodik ily módon, egyesek fellázadnak, rosszul érzik magukat, változatlanul nyomott hangulatban maradnak, szenvednek, mivel nem lehetnek önmaguk. Vannak aztán olyan gyerekek is,

akik tökéletesen alkalmazkodnak, és *Arno Gruen* szerint ezekből lesznek azok az emberek, akik újból és újból kinn, önmagukon kívül keresik azt az áldozatot, akik egykor ők maguk voltak. Ha egy embernek nem szabad megélnie saját fájdalmát, ha fél a saját fájdalmától és nem birkózik meg saját bánatával, akkor más élőlényekben kell majd keresnie a fájdalmat. *Az ilyen ember kész másokat megalázni, kínozni vagy megcsónkítani, hogy birtokába tudja venni saját elfojtott és megtagadott fájdalmát*. Egyúttal tagadni fogja ezt a tettet, hogy elrejtse saját lelki megcsónkulását. *Arno Gruen* drasztikus példát említ: „Klaus Barbie-ra, a Gestapo lyoni hóhérjára gondolok. 1983-ban interjút adott egy amerikai újságírónak. Ebben az interjúban Moulon haláláról beszéltek, aki a francia ellenállás egyik nagyszerű harcosa volt, akit a Gestapo Lyonban elfogott, és akit ő maga, Klaus Barbie hallgatott ki és kínozott halálra. Barbie azt mondta ebben az interjúban: »Amikor Jean Moulon-t kihallgattam, az volt az érzésem, hogy ő én magam vagyok.« Ez azt jelenti, hogy amit a hóhér az áldozata ellen elkövetett, azt valamiképpen önmaga ellen követte el. Vagyis: *Az a gyűlölet, amelyet az ember egy másik ember ellen irányít, ugyanaz a gyűlölet, amelyet önmaga iránt érez.*”

Arno Gruen, aki 1923-ban Berlinben született és 1936-ban az USA-ba emigrált, azt mondja aztán: „Ha meg akarjuk érteni, miért kínoznak és aláznak meg emberek embereket, először azzal kell foglalkoznunk, amit önmagunkban utálunk.” Sok ember nem helyezi önmagán kívülre a gyűlöletét, nem adja tovább, amit elkövettek ellene, mégis erőszakot alkalmaz: önmaga ellen dühöng. Ezért fontos, hogy ne csak azt értsük meg, amit ellenünk elkövettek, hanem egyidejűleg azt is, hogy mi mit kezdünk vele – csak ekkor vagyunk képesek valamit változtatni, kimenekülni a boszorkányüstből és megszabadulni a végzetes körforgástól. A híres francia író, *Marcel Proust* is felismerte ezt a problémát, és zavartan azt kérdezte: „Hogyan élhetünk egy olyan világban, amelyben pontosan azoktól várunk folyton szeretetet és fájdalmaink enyhítését, akik a fájdalmakat okozták nekünk?”

Ez szabatos leírása ennek a rettenetes ördögi körnek. *Arno Gruen* szerint „mindig azokat keressük, akik elnyomtak minket, akik fájdalmat okoztak nekünk, és azt állították, hogy természetesen mindent a gyerek érdekében tesznek. Úgy tűnik, örökre össze vagyunk kötve velük, és azoknál keressük a megváltást, akik semmiképpen sem tudnak nekünk megváltást adni. Mindig azok után futunk, akik hidegek, elutasítóak, mivel azt hisszük, hogy ezek éppen azzal rendelkeznek, amire nekünk szükségünk van. Férfiak hideg nők után futnak, nők olyan »nagy« férfiak után futnak, akikben semmi melegség nincs, abban a reményben, hogy mihelyt megtalálják a kulcsot a másik szívéhez, megkapják azt. De mindez teljesen kilátástalan, mivel az a férfi pont ezzel nem rendelkezik, ezzel a szívbeli érzéssel”. Így zajlik ez a magánéletben, de a foglalkozásbeli és a politikai életben is. „Mert később mindig azok után futunk, akik alapjában véve megvetnek és meggya-

láznak minket. Miért álltak Hitler mögött emberek milliói? Mivel mind azt hitték, hogy ő a megváltásuk!”

A szerencsétlenség örökre fennmarad. Újból és újból azok után futunk, akik nem tudnak mit adni, akik megvetnek minket. Azok a szülők, akik képtelenek voltak szeretetet adni, annak prototípusaivá válnak, hogy az ember gyakran egy életen át keres valamit, és ha aztán hirtelen találkozik valakivel, aki adni akar neki valamit, akkor mi a reakciója? Elutasítás, bizalmatlanság: Mit akar ez, mit akar ez tőlem? Nem hisszük el, hogy azért adhat nekünk valamit, mert jó szíve van, mert adni szeretne nekünk valamit; úgy képzeljük, itt valami nem stimmel, ez be akar csapni minket. „Mivel – mondja *Arno Gruen* – ebben a kárában, gyermekkorunknak ebben az átláthatatlan bozótjában sosem voltunk képesek kidolgozni és ezáltal feltárni igazi önértékünket, ezért egyáltalán nem hisszük el, hogy lehetséges az, hogy valaki adhat nekünk valamit, s emiatt nem is vagyunk képesek elfogadni, és azt képzeljük, hogy valamit el akar követni ellenünk. Ez azt jelenti, hogy egyáltalán nem vagyunk képesek arra, hogy szeretetet és melegséget fogadjunk el önmagunk számára.”

Ha önértékünket egyszer megsemmisítették, ha nem ismerték el azt, ami egy gyerek egyszer maga akart lenni, ha emberek már nem önmagukat élik, hanem csak egy pózt, ha szerepjátszókká válnak, ha folyton külső, az élet színpadáról jövő elismerésre sandítanak, akkor valami rossz dolog történt. *Anselm Grün* bencés szerzetes arról beszél, hogy ezekben az emberekben súlyosan megsebesítették a „belső gyermeket”. *Száma a „belső gyermek” annak a hamisítatlan képnek a szimbóluma, amelyet Isten alkotott magának mindegyikünkéről:* „Minden ember egyedülálló kifejeződése Istennek; mi nemcsak szüleink gyerekei vagyunk, hanem Isten gondolata, Isten szava, Isten képe is, mégpedig egyszeri gondolata, szava és képe. Ez a belső gyermek azt jelenti, hogy Istennek ezt a hamisítatlan képét fejezzük ki önmagunkban, hogy ezáltal megszabaduljunk azoktól a képektől, amelyeket mások húztak ránk: a szüleink alkotta képtől, a Felettes Enünk alkotta képtől, a saját becsvágyunk által létrehozott képtől, azoktól a képektől, amelyekkel oly gyakran hajtjuk magunkat szolgaságba. Mihelyt érintkezésbe lépünk a belső gyermekkel, életünk harmonikussá, valódivá és hitelessé válik.”

Minden embert megsebesítenek. *Anselm Grün* emlékeztet Mózes mítoszára és Jézus történetére, Mózesre és Jézusra, akik kitett gyerekek voltak. A bennünk lévő gyermek című könyvében *John Bradshaw* amerikai pszichológus arról beszél, hogy *végző soron minden ember kitett gyerek, hogy mindannyian idegenben vagyunk, körülvéve olyan emberektől, akik nem hagynak minket élni, és hogy élete során az ember egyre inkább érintkezésbe kerül ezzel.* *John Bradshaw* azt mondja, a gyermeket megsebesítik a szülei, azok a nevelők, akik egyszerűen belepréselik egy sémába, s akik nem veszik tudomásul őt a maga egyszerűségében és különlegességében. *Bradshaw* ezt „spirituális megsebesítésnek” nevezi, és az ő szemében ez a leghelyesebb megsebesítés.

A*rno Gruen* is beszél a belső gyermekről, aki minden emberben élni szeretne: „A bennünk lévő gyermek két dolgot jelent; először is, hogy szeretetet keres, és kész is szeretetet adni; még az a kisbaba is, aki most született, ad szeretetet. Képes mosolyogni, megindít minket, közeledik hozzánk és mi közeledünk a gyerekekhez. Az az eleven és a szép ebben a gyermekben, hogy tartósan azon igyekezik, hogy új dolgokat éljen meg. Ha az ember reagál

erre, akkor élvezheti, hogy gyereke van. De ha bennünk magunkban üldözték ezeket a dolgokat, és mi befalaztuk őket magunkban és gyűlöljük őket, akkor ebben a gyermekben nem vagyunk képesek szeretni őket. Az érzelmi, a spirituális oldalunk dönt arról, elismerünk-e egy gyereket, vagy sem.”

Ha nem ismerjük el, megmarad a megsebesítettségében, és elveszett Énjének örök keresésben. *Ha saját lényét nem szeretik a szülei, a gyermek gyorsan megtanulja, hogy az érvényes szabályok követésével megszerezheti a szeretetet.* Ezek a szabályok a birtoklással és az ellenőrzéssel kapcsolatosak, *maga a gyermek megmerevedik és ellenőreinek cinkosává lesz, funkcionál, saját szigorú cenzorává válik, keményen dolgozik önmaga ellen.* Legyünk jók önmagunkhoz c. könyvében a teológus *Anselm Grün* így írja le ezt a jelenséget, a rigorizmust: „Ha valaki keményen bánik önmagával, akkor az a félelem él benne, hogy nem tökéletes, s akkor erőszakkal akarja tökéletessé tenni magát, erőszakkal akar megfelelni kifelé annak a képnek, amelyet az emberek alkotnak róla. Ekkor el kell fojtanom összes ösztöneimet, és csak akkor érzem magam értékesnek, ha kifelé megélem ezt a képet. *A rigorizmus mindig a félelem jele, azé a félelemé, hogy valaki más vagyok, mint aki lenni szeretnék.* Ez a hiányos önszeretet azzal is összefügg, hogy nem tudom megbocsátani Istennek és magamnak, hogy olyan vagyok, amilyen vagyok. Van egy képem önmagamról, és azt mondom: csak így tudom magam szeretni, így, amilyen most vagyok. Az igazi önszeretnek, az alázatos szeretetnek van bátorsága ahhoz, hogy szembenézzen saját igazságával; arra ösztönöz, hogy leszálljak saját árnyékaim mélyébe, és azt mondja nekem: mindennek szabad léteznie. Sok olyan emberrel találkozom, akik csak feltételesen szeretik önmagukat, s azt mondják: csak akkor..., ha ilyen vagyok; de jaj, olyan kellemetlen érzelmek merülnek föl, mint a féltékenység, a bosszúság, a düh, a gyűlölet, s akkor dühöngnek önmaguk miatt, és nem veszik észre, milyen keresztényietlenül bánnak önmagukkal.”

E*z az irgalmatlan rigorizmus önmagunkkal szemben azt is eredményezi, hogy rigoristák leszünk másokkal szemben.* Az együttérzés elvesztése c. könyvében *Arno Gruen* azt írja: „Azért veszítettük el együttérzésünket, mivel elvesztettük saját lelki fájdalomunkkal összekötő kapcsolatunkat is. Civilizációnkban végül már csak azokat fogják eszményíteni, akik hidegek, és akik már nem képesek észrevenni a gyermeket, a gyermeket önmagukban.” *Ennek a politikai következményei katasztrofálisak: az emberek nem alakítják ki saját identitásukat, hanem a hatalom és a hatalmasok közelségét keresik – mintapéldája ennek a fasizmus, akár a jobb-, akár a baloldali –, mindenekelőtt akkor, ha társadalmainkat – mint manapság – a káosz, a globális gazdasági fejlődés kihatásai, valamint új erőszak kitörése fenyegeti. Az ember együttérző képességének kérdése* *Arno Gruen* számára egyszerűen az ember kérdésével azonos, hiszen az együttérzés „az a belénk épített sorompó, amely gátat vet az embertelenségnek”. *Ezt az embertelenségnek gátat vető együttérzést óvni és védelmezni, nehogy veszendőbe menjen – az ember kiemelkedő feladata a harmadik évezred küszöbén.* Mert a mai politikai és társadalmi hatalmi viszonyoknak inkább alkalmazkodó csatlósokra van szükségük, együttérzés nélküli emberekre, akik ismételtelen készek önmaguk elárulására, hogy az emberi történelem örökké ismétlődjék – vonja le a következtetést Hamis istenek c. könyvében *Arno Gruen*: „Az igazán gyöngék

válnak isteneinkké, és hajszoznak bele minket a szakadékba. Azok válnak vezetőinkké, akik alapján véve a legértéktelebneknek érzik magukat.”

Ma a tudomány is együtt zengi a hamis istenek dicshimnuszát. A géntechnológia korában intézményesítik az érzelmekről való általános leválást, és azokat jutalmazták meg, akiknek nincs lelkük. Aki tökéletes, szenvedésmentes társadalmat akar létrehozni, ahol nincs betegség, nincsen fogyatékos, nem feltételezik a megöregedést, annak előzetesen ki kellett küszöbölnie saját lelkéből a szenvedést. Meg kell vetnie önmagában a fájdalmat, hogy a másikban is megölhesse. Azok az új technológiák, amelyek az embereket, az állatokat, az egész természetet értékes és értéktelen életre hasítják szét, ez az új fajelmélet Arno Gruen szemében logikus következménye annak, hogy a szép új világ emberében nincs együttérzés, „és annak az embertelenségnek a fejleménye, amelyet maguk a tudósok mozdítanak elő. Ők olyannak látják az embert, mint egy órát, amelynek ha eltörik a rugója, akkor meg kell reparálni, vagy ki kell dobni. A szeretethez ennek semmi köze”.

A hideg szívek, a kettéhasított, megosztott szívek, ők azok, akik szükségszerűnek látják, hogy másokat állandóan becsapjanak, mert önértéküknek, amely a semmivel egyenlő, ez az egyetlen alapja. Ma virágkorukat élik a blöffölők és a szemfényvesztők. „Bele kell bolondulni – mondja Arno Gruen –, de ezek a hamis istenek modernek, és mindenütt megtalálni őket: a családban és már az óvodában is, az iskolában, a munkahelyen, a bürokráciában és a tudományban. Ezek azok az emberek, akik mindig nagyon erősnek adják ki magukat, akik mindig tudják, hogyan kell menniük a dolgoknak, akiknek nincsenek kétségeik, nem depressziósok, sosem szomorúak, és látszólag mindent kézben tartanak; ezek azok az emberek, akiknek félelmet kellene kelteniük bennünk.”

A hatalom, az uralkodás és a birtoklás mintája nem változott, csak az változott, hogy akik uralkodnak és kezükben tartják a hatalmat, manapság sokkal pusztítóbb erővel rendelkeznek, mint bármikor korábban. A technika és a tudomány destruktívabbá vált, de a destrukció leplezett, a haladás alakjába öltöztetik. Arno Gruen ezért nyomatékosan figyelmeztet: minden nemzedéknek feladata marad, hogy újból rájőjjön, hogyan leplezik el előlünk a dolgokat, és ezáltal leplezze a hamis isteneiket, mert „akik ebben az értelemben pszichopáták és semmi együttérzés sincs bennük, természetesen azok a legsikeresebbek a versenyben, hiszen nekik semmi fáradságukba nem kerül, hogy hullákon gázoljanak át. Akikben van együttérzés, azok ezt nem képesek megtenni, ezért nyernek mindig a többiek; ez be van építve ebbe a kultúrába és civilizációba. Ahhoz, hogy az ember sikeres legyen, hullákon, vagyis más embereken és érzéseiken kell átgaszolni.”

De hogyan válhatnak látókká az emberek, tekintettel arra sok hamis istenre, aki elvakítja őket? Mit kell tenniük az embereknek, hogy ne váljanak közömbössé és el ne veszítsék együttérzésüket? Arno Gruen ezt

ajánlja: „Kevésbé kételkedjünk saját érzékenységünkben. Például: A sarkon állok, és látom, hogy egy férfi elesik; valóban részeg, a legtöbb ember elsiet mellette, csak egy ember, egy nő áll meg... Azt akarom ezzel mondani: A hétköznapok során megesik, hogy hirtelen arra kapunk felszólítást, hogy valami mást tegyünk, mint a többiek, akik továbbbrohannak, félrenéznek, nem törődnek a dologgal, nem tanúsítanak érdeklődést. *Bátorság kell ahhoz, hogy kimutassuk a szívünket, az együttérzésünket, hogy kifejezzük önmagunkat és érzéseinket szavakba öntsük.* Ezzel nemcsak önmagunknak segítünk megtalálni önmagunkat, hanem bátorságot öntünk másokba is, akiknek kétségeik vannak és nem érzik elég erősnek magukat, hogy reagáljanak saját kétségeikre. Ez mindig rendkívül személyes érdeklődés saját személyünk iránt, de: aki érezni akar, az csak azt teheti, amit a szíve mond.”

És milyen valódi Istent állít szembe Arno Gruen a hamis istenekkel? Azt mondja: „Jakob Böhme szellemében gondolkodom: az embernek önmagában kell megtalálnia Öt, nem kívül. Erre gondolt a nagy misztikus, amikor azt mondta: önmagadban kell megtalálnod. Az isteni mivolt nem valami grandiozitást jelent; sokan úgy gondolják, hogy az Isteni valami emberfeletti, és ebben az értelemben grandiózus. Jakob Böhme nem erre gondolt: a szeretetről beszélt, és úgy vélem, hogy Jézus is erre gondolt; ő a felebaráti szeretetről beszélt, az együttérzésről és az igazi irgalmasságról, márpedig ő értett valamit az ember fájdalomhoz.”

A hamis istenekről írt könyvének utolsó, A béke feladatai c. fejezetében Arno Gruen azt mondja, „a legfontosabb, hogy önmagunknál legyünk”: embernek lenni azt jelenti, hogy kifejlesztjük saját egyediségünket, és ez soha véget nem érő folyamat. Az együttérzés és a szeretet teszi lehetővé az igazi Énünk felé fejlődést. Az igazi erő a fájdalomtól fakad. Aki nem akarja elfogadni saját fájdalmát, nem akar megmaradni önmagánál és nem akar valóban szenvedni, és nem akar szomorkodni a benne lévő megsebesített gyermek miatt, az sosem fogja megtudni, mit jelent a valódi együttérzés. Azok az emberek, akik sosem néztek szembe ezzel a spirituális kihívással, mindig félni fognak



az élettől, mivel félnek az eleventől és ezért meg akarják azt ölni. Aki szeret és együttérez, annak nem kell félnie a haláltól, hiszen tudja, hogy valóban élt. A fájdalomnak, a szomorúságnak, a szeretetnek és az életnek való igazi odaadottság gyógyíthat, s ez egyetlen találkozásban, egyetlen pillanat alatt megtörténhet. De készen kell állnunk erre, rendelkezésre kell állnunk, menlevelet kell adnunk a halálnak, ha jön az élet és magával akar vinni minket.

Még egy végső jó tanács *Arno Gruentől*: „Át kell látnunk a szitán; azon, hogyan alakítottak minket, és hogy valamilyen célja kell hogy legyen annak, miért alakítottak úgy minket, nevezetesen azzal a céllal tették, hogy távol tartsanak minket, hogy vakságban tartsanak, és így ne lássuk, milyen és mi az a hatalmi gépezet, amelyben élünk. Először is itt van a szüleink hatalma, aztán következik az iskola, a munka világa, a kapcsolatok és így tovább... És a hatalom fenntartásához mindezeknek a rendszereknek engedelmes emberekre van szükségük; ezért aztán olyan engedelmességnek vetnek alá minket, amely eltávolít minket saját érzékelőképességeinktől, hiszen különben mindannyian tudnánk, merre hány lépés, és

egyáltalán nem hagynánk, hogy oly gyakran hazudjanak nekünk. Olyannak látjuk a dolgokat, amilyenek hisszük, hogy látnunk kell őket, olyannak, amilyenek látni őket belénk sulykolták, és már egyáltalán nem rendelkezünk saját érzékelőképességeinkkel. Visszajutni hozzájuk nehéz folyamat. Mi segíthet ebben? A szeretetteljes találkozások, de olykor egy színdarabban vagy egy könyv révén is hirtelen megérezzük, hogy ismét át tudjuk élni azt, amit olyan valaki él át, aki összekötetésben áll saját együttérzésével. Így együtt érezve kitágítjuk saját képességünket, amely egykor a miénk volt. Hiszen nem arról van szó, hogy valami újat fedezzünk föl, hanem hogy visszazerezhessük a régit. *Az az egyetlen reményünk, ha továbbmegyünk ezen az úton, és egyre több ember tanulja meg érezni saját együttérző rezdüléseit*, hiszen azok jelen vannak. Amikor arról a világról beszélek, amely félretolja őket, az nem jelenti azt, hogy az érzelmek megszűnnek létezni, csupán azt, hogy falakat húztak köréjük. De jelen vannak. Mindezek a dolgok csak arra várnak, hogy újra felfedezzék őket.”

Doris Weber

Forrás: Publik-Forum, 1999/21

Ursula Nuber

Búcsú az áldozat szerepétől

Ha az élet nehézségeket támaszt, ha vágyaik nem teljesülnek és terveik kudarcba fulladnak, sokan visszatekintenek a múltba. Úgy vélik, ott találják meg a magyarázatot jelenlegi problémáikra. Mivel meg vannak győződve arról, hogy boldogabb életet élhettek volna, vádat emelnek: folyton távol lévő apjuk, túlságosan gondoskodó anyjuk, minden figyelmet magára vonó, agresszív testvérük ellen. Véggökövetésük pedig így hangzik: „Ha gyermekkoromban több szeretetre és megértésre találtam volna, ma felnőttként jobb sorom lenne.” A kapcsolati problémákat természetesen éppúgy a „korai gyermekkor” szemüvegén át nézik, mint a bűncselekményeket: a „rossz” gyerekkorra való hivatkozás a büntetőperек ügyvédeknek szabvány-repertoárjához tartozik.

Az a hit, hogy „a korai gyermekkorban dől el az ember további sorsa”, széles körben elterjedt. Nem csoda, hiszen ez a korai évek váltoállító befolyásáról alkotott tétel tehermentesít. Megszabadítja az egyént a felelősség terhétől. Akinek túlságosan áttekinthetetlené vált az élete, aki nehezen tudja értelemmel megtölteni, akit összeomlással fenyeget problémáinak súlya – annak az áldozat sze-

repe lehet az a szalmaszál, amelybe – tartást keresve – kapaszkodhat: „Áldozatnak lenni, a felelősséget a másik emberre vagy a rendszerre hárítani hatalmas és egyre terjedő vigaszforrás”, véli *Martin E.P. Seligman* amerikai szociálpszichológus.

De valóban segítséget kapnak a kapaszkodót keresők ezzel az áldozati gondolkodással? A pszichológus szakértők növekvő aggodalommal figyelik, milyen kritikátlanul indul el egyre több ember, hogy a divatos terápiákban nyomára bukkanjon elveszett gyermekkorának, és mennyire magától értetődő számukra a gyermekkor hatalma. Már nem tesznek fel olyan kérdéseket, hogy gyermekkorunk valóban meghatározza-e további fejlődésünket, vagy hogy az elhanyagolt, nem szeretett gyermeknek minden esetben nehezebb dolga lesz-e az életben, mint annak, aki gondoskodástól övezve nőtt föl.

Tudományos munkásságot folytató pszichológusok és pszichiáterek megalapozott kutatásokkal választ találtak ezekre a kérdésekre, mégpedig olyan választ, amelynek nyomán megkönnyebbülten lélegezhetünk föl. Új, reménytelibb képet vázolnak föl a gyermekkorról, s ezt *Hilarion Petzold*,

a Pszichoszociális Egészség Európai Akadémiájának igazgatója így fogalmazta meg: „*A korai gyermekkor nem jelent végérvényes váltoállítást.*”

Időközben számos bizonyosságot találtak erre a tételre. *Friedrich Löser* erlangi pszichológus egyik tanulmánya például azt mutatja, hogy a korai káros befolyások nem vezetnek szükségképpen negatív fejleményekhez. Száznegyvenhat, nevelőintézetben felnőtt fiataalt kísért figyelemmel több éven keresztül. Közülük nyolcvan mutattak határozott viselkedési zavarokat, de hatvanhatnál *Löser* nem tudott semmiféle hibás fejlődést megállapítani. *Amikor az azonos kiindulópontú, mégis eltérő fejlődés magyarázatát kereste, Löser a feltűnést nem keltő fiatalok életében a következő védő tényezőkre talált:*

- Életükben voltak a szülői házon kívül olyan felnőttek is, akik támogatták őket, akik példaképek voltak számukra. Az egyik gyerek esetében egy tanár volt ez, a másikéban a nagymama, egy harmadikéban az egyik szomszéd. A szociális támogatásnak vagy az érzelmi odafordulásnak nem is kell állandónak lennie. Gyakran elég, ha a gyermekek számára egy-egy pozi-

tív tapasztalat reménysugarat gyújt, ha megismerkednek más magatartási mintákkal is, mint amik saját családjukban voltak szokásosak. Válsághelyzetekben aztán visszatekinhetnek ezekre a pozitív tapasztalatokra, és erőt méríthetnek belőlük útjukhoz.

- Védelmezően hatott az is, ha a fiatalok már korán felelősséget vállalhattak, vagy kellett vállalniuk valamiért. Az osztálybizalmi feladatköre vagy a gondoskodás egy fiatalabb testvéréről ütközőként működhet saját rossz tapasztalataik ellenében.
- A bekapcsolódás valamely vallási vagy kulturális közösségbe szintén csökkentheti a szülők befolyását.

Hilarion Petzold „oltalmazó sziget-tapasztalatokról” beszél, amelyek lehetővé teszik a gyermek számára, hogy még olyan rossz tapasztalatokat is átvészeljének, mint a szülők drogszenvedéye, a részükről elszennvedett erőszak vagy lelki kegyetlenkedések.

*

Martin Seligman is úgy véli, hogy az első életévek eseményei nem vésszönek be villámfényként a pszichébe. Az ember fejlődését ő az általa megfogalmazott *hólabda-modellel* szemlélteti. „Ha két szikladarab legurul egy havas domboldalon, a köztük lévő csekély kezdeti különbségek annál nagyobbakká válnak, minél nagyobbak lesznek a hólabdák. Egy kis mélyedés jelentősen megváltoztathatja a hólabda útját. A valamilyen irányban létrejött csekély kezdeti változások és az út folyamán fellépő kis eltérések egészen különbözővé tehetik a hólabdák formáját és állagát, mire leérnek a völgybe.”

Akárcsak a hólabda pályáját, egy ember fejlődését is negatívan befolyásolhatják a káros események. A korai gyermekkor élményei azonban *önmagukban* mégsem képesek erre. Az életpálya hosszú távon csak akkor tér ki vonaláról, ha további negatív tapasztalatok társulnak a korábbiakhoz. *Cécile Ernst* svájci pszichológusnő sok éves tanulmányainak is ez a végkicsengése: „*A gyerekeket nem a legkorábbi évek traumái formálják döntően, hanem az első évek utáni tartós nyomás torzítja el őket.*”

De mi van akkor, ha az ember azok közé tartozik, akiknek az „élet-hólabdája” rossz kezdet után, nagyon sok káros „besüppedés” révén negatív pályára futott? *A hátrafelé vetett haragos*

pillantás akkor sem segít, amint ezt számos tanulmány igazolja. Ha valaki meg akar birkózni a gyermekkorával, semmit sem segít, ha a múltra és az elszennvedett károkra koncentrálna. Nem segít, ha a szüleit vádolja, és nem segít, ha áldozatnak érzi magát.

Csak a perspektívaváltás segít, amit az érintett emberek olykor egyedül is képesek végrehajtani, de jobb, ha komoly, a jövőre irányuló pszichoterápia segítségével teszik. *Aki maga mögött akarja hagyni terhes múltját, és reménnyel akar a jövőbe tekinteni, jól teszi, ha nem ragad meg túl sokáig az áldozat szerepében.* Ehelyett akkor fog hasznot húzni abból, ha személyiségének azzal az oldalával törődik, amely gyermekként is lehetővé tette számára a fennmaradást: az érdeklődéssel, a kreativitással, a fantáziával, a humorral, a szociális intelligenciával.

Azok a felnőttek, akiket gyermekként megsebesítettek, szinte szükségszerűen rendelkeznek különleges erőkkkel és képességekkel. Mivel a fájdalmas tapasztalatok következtében az érintettek foglalkozni fognak önmagukkal, de a „tettesek” motívumaival és viselkedésmódjával is, ezért már gyermekként hallatlan beleérző képességet és érzékenységet fejlesztenek ki. Az ilyen emberek aztán felnőtként gyakran egészen különleges érzékenységgel rendelkeznek más emberek szükségletei és érzései iránt, bele tudják érezni magukat idegenek szenvedéseibe, és sűrűn megesik, hogy nagy kreativitásról tesznek bizonyosságot, ha problémákat kell megoldani. Ezek értékes emberi tulajdonságok, amelyek sokszor egyáltalán nem olyan kifejezettek a „szerecsfikában”, akik valamelyest épen és bajjuktól védetten lábálnak át az életen.

*

Már *Manfred Bleuler* (1857–1939) svájci pszichiáternek hatásos tanulmányban sikerült igazolnia, hogy *nem létezik kényszerű oksági kapcsolat a megterhelő gyermekkor és a negatív fejlődés között.* *Bleuler* kétszáznyolc szkizofrént és azok családját figyelt meg harminc éven át, és megállapította, hogy az e családokban felnőtt gyerekeknek csak csekély kisebbsége mutatott maga is pszichikai zavarokat. Noha gyermekkoruk minden volt, csak boldog nem, legtöbbjük egészséges felnőtté fejlődött. *Bleuler* arra a végkövetkeztetésre jutott, hogy a gyermekkorai fájdalmak és szenvedések nyilvánvalóan erősítő

hatással voltak e gyerekek személyiségfejlődésére, így aztán lehetőségessé vált, hogy minden balszerencse ellenére megbirkózzanak az életükkel.

Még ma is érvényes, amit a görög filozófus, *Epiktétosz* már a Krisztus utáni első században megfogalmazott: „*Nem maguk a dolgok nyugtalanítják az embereket, hanem a dolgokról alkotott elképzeléseik.*” Ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy bizonyos tapasztalatok ne lehetnének félelmetesek egy gyerek számára. De feltétlenül és kényszerűen félelmetesnek kell-e lennie annak az elképzelésnek is, amelyet egy felnőtt alkot saját rossz gyerekkoráról?

Egy alkoholista családban felnőtt férfinak nyilvánvalóan sikerült megfosztania negatív tapasztalatait félelmetességüktől. Nyoma sincs nála az áldozati magatartásnak, amikor ezt írja: „*Két beteg ember nevelt föl, akik bizonytalanságra, félelemre és haragra tanítottak A káosz volt az otthonom. Pokolban nőttem föl. Az eredmény: megtanultam minden helyzetben talpraesetten viselkedni. Szembe tudok nézni a legrettenetesebb borzalmakkal is, és helyt tudok állni velük szemben.*” A korábbi negatív tapasztalatokat illetően az a lényeg, milyen perspektívából szemléli őket az ember.

Élettörténetünk kezdetén nem tudunk változtatni: a gyermekkor befolyási övezetünkön kívül helyezkedik el. Ha szüleink nem szerettek minket, nem követelhetünk utólag jóvátételt. *De rajtunk fordul, hogyan halad tovább a történetünk.* Eldönthetjük, hogy a múltba vetett haragos és vádló tekintettel végtelen problémátörténetként meséljük-e el élettörténetünket, vagy kitágítjuk-e látóhatárunkat, és figyelembe veszünk-e más nézőpontokat és befolyásokat is. Ez segíthet nekünk abban, hogy a „Mit műveltek velem, szegény gyerekekkel?” gondolatot a „Milyen bátor felnőtt lett ebből a szegény gyerekből!” gondolatra cseréljük.

Mindenesetre helyénvaló az elővigyázatosság, ha a „Miért nem érzem jól magam?” kérdésre gyermekkorunkban találunk kézenfekvő választ. *Martin Seligman* így int: „*Ha előásuk azokat a heves érzelmeket, amelyeket első óvodai napokon éreztünk, csak azt ne higgyük, hogy megtaláltuk az okát annak, hogy egész életünkben az elhanyagoltságtól szenvedünk. Az oksági következtetés illúzió lehet.*”

Forrás: Publik-Forum, 1999/19