

PSZICHOLÓGIAI ÚJRAHASZNOSÍTÁS – AVAGY „NEM MINDEN SZEMÉT, AMI HULLADÉK”

Szil Péter

Az [Integral](#) folyóiratban 2001. márciusában megjelent írás (fordította: Cserhádi Éva)
bővített változata.

Erőfeszítésünk, hogy egészséges Földet hagyjunk az utánunk jövőkre, olyan elveken alapszik, melyeket személyes fejlődésünkben is alkalmazhatunk. Minden egyes emberi lény önálló és sérülékeny ökológiai rendszer, amelyben hulladék halmozódik fel, az előző nemzedékek hulladéka is. Ha ez a „pszichológiai hulladék” szétszóródik, akkor kárt tehet a mi és a jövő nemzedékek környezetében is.

Sokszor csak az évek multával jön rá az ember, hogy valami valójában mérgező volt a számára, és ha rá is jön, nehezebbre esik belátni, hogy ebből erednek a problémái. Sokan vágnak változtatni az életükön, de nem érzik magukat képesnek rá, hogy véghez is vigyék. Nehezen tudják csak kifejezni, mit éreznek, érzelmeik nem egyeznek gondolataikkal, vagy pedig állandóan elégedetlenek önmagukkal. Az ez okozta szenvedés nem csupán álmaikban kínozza őket, hanem a mindennapjaikat is megmérgezheti. Mások feltérképezetlen foltokat fedeznek fel személyes történetükben, vagy nem tudják, hogyan értelmezzék testük jeleit.

A problémák gyökere

Mint pszichoterapeutát és mint ökológiai kezdeményezésekben közreműködő személyt, meglep, hogy emberek, akik egyrészt tudatában vannak, hogy egy ökológiai rendszer pusztulásának jeleire nincs magyarázat, ha nem vesszük figyelembe a kontextust és az előzményeket, másrészt azt gondolják, hogy saját problémáik függetlenek a társadalmi és pszichológiai örökségüktől. Mégis olyan mechanizmusokat hoznak elő személyes viszonyaikban – például a párkapcsolati konfliktusokban –, amelyeknek semmi közük az éppen felmerült problémához. Legjobban gyermekeinkkel való viszonyunkban mutatkozik meg, mennyi hulladékot hordoz egyéni történetünk. Akármennyire is szeretnénk rájuk kenni a felelősséget, hogy „nem hagynak békében bennünket”, mi felnőttek vagyunk azok, akik akaratlanul is megismételjük, amit gyerekkorunkban velünk tettek, és amire egykor megesküdünk, hogy soha nem követjük el saját gyerekeinkkel szemben.

Mindez azt a homályos érzést kelti bennünk, hogy hiába felejtettük el és árultuk el a bennünk élő gyereket, nehezünkre esik felnőttnek lenni. Ezek a jelek azt mutatják, hogy itt az ideje kinyitni a személyes történetünket rejtő szelencét, és megfigyelni saját öntudatlan, testi reakcióinkat. Ha mindezt elfogadjuk, akkor képesek leszünk felnőttként viszonyulni érzelmi életünkhöz, és nem bántani a többieket.

Természetesen nem minden szemét egy ember pszichológiai örökségében, de ugyanaz történik vele, mint a kézzelfogható hulladékkal: ha hagyjuk meggondolatlanul felhalmozódni, akkor olyan együtttest alkot, amely hosszútávon veszélybe sodorhatja az élet folyását. Ugyanakkor, ezeknek az összetevőknek nagy része, tudatosan szétválogatva és újrahasznosítva, értékes forrássá válhat.

A svéd Sellbergs cég, a világ egyik legtekintélyesebb újrahasznosító vállalata, a következő hat szakaszban határozza meg, milyen eljárást kívánnak az egyes hulladékfajták:

- újrafelhasználás
- újrahasznosítás
- energianyerés
- feldolgozás
- semlegesítés
- hermetikus elzárás

Ha ehhez a felsoroláshoz hozzátesszük, hogy az egyik kontextusban hasznosnak bizonyuló eszközök a másikban akár mérgezőek is lehetnek, és fordítva, akkor tökéletes modellt kapunk, amely jól alkalmazható pszichológiai és társadalmi örökségünkre is.

Emlékek és érzelmek

Pszichológiai örökségünk legkönnyebben hozzáférhető része első környezetünk öntudatlan vagy tudatos kedves emlékei, például a szeretet- és tiszteletteljes kapcsolatok. Ezeket a mintákat közvetlenül tudjuk *újrafelhasználni* felnőtt életünkben. A többi réteg viszont „ökológiai” megközelítést igényel. Tegyük fel például, hogy a szülői gondoskodás fojtogatóvá vált számomra serdülőkoromban, mert úgy kezeltek, mint egy kisgyereket: ez a szeretet már nem újrahasználható ilyen formában, hanem *újra kell hasznosítani*.

Az ennél is kényesebb rétegekben olyan érzelmekbe ütközhetünk, amelyek felkavarnak minket hatalmas energiáikkal, mivel a kultúra lényünk sötét zugaiba száműzte őket. Ilyen érzelem a harag. A haragosság néha az egykor elszenvedett bántalmazásra való reakció. Ugyanakkor a túlzott szelídség eredhet a haragnak, mint kommunikációs mintának a tiltásából. A haragból *energiát lehet nyerni*, de csak akkor, ha olyan emberek vagy helyzetek ellen irányul, amelyekhez valóban köze van. Például, egyes emberek úgy adnak értelmet múltbeli szenvedésüknek, hogy közreműködnek a bántalmazás ellen küzdő szervezetekkel. Energiát nyernek felháborodásukból, így ellensúlyozzák a tehetetlenség érzését.

Sokan szexuális problémákkal küszködünk felnőtt korunkban. Ezek gyakran nemcsak a gyerekkorban tapasztalt, a szexualitást övező torz légkörnek és elveknek a hulladécai, hanem közvetlen visszaéléseké is. Ebben az esetben a visszaélés révén elsajátított szexualitás-felfogást kell *feldolgoznunk*.

Az erő (legyen az testi, verbális vagy pszichés) lehet egy személy hiteles önkifejezése, de származhat abból is, hogy kiskorában kénytelen volt gyengeségét elrejtteni és kompenzálni. (A filozófus Theodor Adorno mondja: „Akkor szeretnek igazán, ha gyengének mutatkozhatsz anélkül is, hogy az erő megnyilvánulását váltanád ki vele.”) Személyes történetünk elfogadása ahelyett, hogy azt másokon töltenénk ki, részben azt kívánja, hogy *semlegesítsük* az erőfitogtatásra való késztetést. Ha ez a késztetés odáig vezet, hogy a konfliktusokat erőszakos úton próbáljuk megoldani (verbális, lélektani vagy akár testi erőszakkal, amely a pofontól az ütlegelésig terjedhet), akkor azt az eljárást kell alkalmaznunk, amely a kézzelfogható világ radioaktív hulladékait illeti meg: *hermetikusan el kell zárunk* őket. Csak amikor már megtettük ezt a lépést, akkor foglalkozhatunk azokkal a személyes élményekkel, amelyek erőszakos viselkedésre készíthetnek vagy magyarázatot adhatnak rá – de soha nem igazolhatják azt.

Menekülés a fájdalomtól

Egyszerűen hangzik? Akkor miért nem változtatunk magunkon? Miért követünk el ismételten olyan cselekedeteket másokkal szemben, amelyekkel egykor nekünk okoztak fájdalmat? Miért nem vesszük észre, hogy bensőkben ott rejtőzik egy szoba, amelyben gyermekkorunk

sokszor drámai történetének díszleteit őrizzük? Vagy ha sejtjük is létezését, miért teszünk úgy, mintha elvesztettük volna a kulcsot, amivel benyithatnánk? Hogyan lehetséges az, hogy a hozzánk legközelebb álló személyeknek mégis közvetlen bejárása van belső terünkbe, amely a gyerekek esetében ráadásul azonos az első környezetükkel? Amíg nem vagyunk képesek nyíltan, titkolózás nélkül elmesélni, hogy mi magunk hogyan éltük meg gyerekkorunk drámáját, addig közvetve jelenítjük meg újra és újra, a hozzánk közel álló személyekre osztva ki a múlt alakjainak szerepét. De vajon mi tiltja meg nekünk, hogy közvetlenül meséljük el ezt a történetet?

Az ökológia terén se könnyű vállalnunk a környezetünkben történtek következményeit és lemondanunk a kényelmünkről, különösen ha az közvetlenül érint bennünket. A pszichológia terén egy még alapvetőbb emberi tulajdonságot is le kell küzdenünk, hiszen ha a kényelem nagy úr, a késztetés, hogy elkerüljünk mindent, ami fájdalmas lehet, még nála is nagyobb. A pszichiáter R. D. Laing mondja: „Az élet tele van elkerülhetetlen fájdalommal. Az egyetlen fájdalom, amit el lehet kerülni, az a fájdalom, amely abból fakad, hogy megpróbáljuk elkerülni a fájdalmat.” Egy felnőtt talán képes megérteni ezt a mondatot, de nem úgy egy gyerek, akinek egy felnőtt segítségére van szüksége ahhoz, hogy elviselje fájdalmait.

A gyermek és a hamis én

És mi történik akkor, ha éppen az a személy okoz neki fájdalmat, akár csupa jóindulattól vezérelve, akitől függ? Honnan vehet egy gyerek testi és lelki erőt ahhoz, hogy szembenézzen ezzel az ellentmondással? Ha választania kell aközött, hogy valódi énjének adjon hangot (annak szükségleteivel és érzelmeivel), vagy elnyerje a felnőttek elfogadását (amely elengedhetetlen a túléléshez), a gyermek ösztönösen a hamis én mellett fog dönteni, amely összekeveri a szükségletet azzal, ami a rendelkezésére áll; összekeveri a szeretetet, amit megérdemel csupán azért, mert létezik, azzal az elismeréssel, amit akkor kap, ha képes megtenni valamit; összekeveri az önmagaként való viselkedést a megfelelésre való törekvéssel; összekeveri a tiszteletet a megkérdőjelezés kizárásával.

Ez az utóbbi tabu tiltja meg a felnőtteknek, hogy hangot adjon gyermekkorának igazságának. Zsidó-keresztény kultúránkban még a nem hívők is magukévá tették a negyedik parancsolatot, amely így szól: „Tiszteld apádat és anyádat!”. A „tisztelet” és a „megbecsülés” azonosítása a feltétlen dicsőítéssel és a kritikus hang elnémításával arra talán jó, hogy fenntartsa a patriarchális hatalmi rendet. Arra azonban semmiképp, hogy kölcsönös bizalmon alapuló kapcsolatokat alakítson ki, és még kevésbé arra, hogy olyan gyerekeket neveljünk, akikből valóban boldog, nem pedig csupán alkalmazkodó felnőttek lesznek, olyanok, akik arra is képesek, hogy megváltoztassák ezt a rendet. Sok felnőtt úgy viselkedik – akkor is, mikor már nem függ idősebb személyektől –, mintha még mindig az a félénk kisgyerek lenne, aki nem okozhat szomorúságot a mamának, nem „hülyézheti le” aput, és nem hívhatja fel a figyelmet a tanár hibájára.

Sokan használnak különböző mechanizmusokat arra, hogy letagadják az igazságot, mert rettegnek azt elfogadni. Hasznos lehet, ha végignézzük a jellegzetes mondatokat, amelyekkel letagadjuk azt, amit gyerekkorunkban visszaélésnek és igazságtalanságnak éltünk volna meg.

Bagatellizálás / Relativizálás:

- Mások sokkal rosszabbul jártak, mint én...
- Tudom, mi történt... de nem volt gyakori...
- Engem igazából nem is zavart...

- Én alig voltam otthon, így nem is nagyon érintett a dolog...

Ellenállás / Tagadás:

- Ez már réges-rég történt...
- Ami történt, megtörtént. Most más idők járnak...
- Mindig is tudtam, de most csak előre szabad néznem...
- Nekem semmi közöm hozzájuk...
- Ilyen az élet és kész...

Blokkolás / Törlés:

- Én nem emlékszem semmire se...
- Azt hiszem, minden rendben volt...
- Nagyon szép gyermekkorom volt, sokat kirándultunk...

Felmentés / Igazolás:

- Megérdemeltem...
- Mindenki így csinálta akkoriban...
- Nem tudták, hogy másképp is lehetne...
- Szerettek, csak nem tudták hogyan kifejezni...
- A tőlük telhető legjobbat tették velem...

Idealizálás / Kiegyensúlyozás:

- Erőssé tett (a javamra vált)...
- Mindenem megvolt, amire szükségem lehetett...
- Tudtam, hogy valójában szeretnek...
- Megerősítette a jellememet...
- De hát jó emberek voltak...

Sok önsegítő könyv, illetve terápiás célzatú módszer nyújtja a „pozitív gondolkodás”, a „New Age” és a karma-törvény félremagyarázásának leegyszerűsítő keverékét. Az olyan kijelentések, mint „Az egyes ember alakítja a maga valóságát gondolatai által, a múlt nem számít” vagy „mi választjuk meg szüleinket”, azt sugallják a gyermekkori sérüléseikre és bűntudatukra vigaszt és feloldozást kereső felnőttek, hogy a szenvedést maguknak keresték, és nincs megváltás a számukra, ha nem tölti el őket az előírt „megbocsátás”.

Az igazság megszabadít

Én más forrásokból merítettem támogatást személyes fejlődésemhez és a másokon segítő munkához. Buddhista meditációs mesterem nemcsak a tudatos gyakorlásban való fáradhatatlanságra tanított meg, hanem arra is, hogy az igazság szabadít meg, nem az erőfeszítés, hogy szabadok legyünk. A feminista aktivista Gloria Steinem ezt azzal a nem kevésbé megvilágosító gondolattal egészítette ki, hogy „Az igazság megszabadít, de előbb felbőszít”. Az uruguayi író, Mario Benedetti versei pedig arra figyelmeztettek, hogy a leghiábavalóbb erőfeszítés az a törekvés, hogy felejtsünk, mivel a felejtés nemcsak nem létezik, hanem “annyira teli emlékezéssel / hogy néha nem fér meg több emlék benne / és ki kell hajítani a sok haragot” (*Ez a nagy látszat*).

Az igazságért való megtörhetetlen elkötelezettségre, mint a valódi szeretet és a nemzedékek közti őszinte párbeszéd alapjára az egykori pszichoanalitikus Alice Miller könyvei ihlettek (ezekből egyelőre csak kettő olvasható magyarul: *A tehetséges gyerek*

drámája, Osiris, 2005; *Kezdetben volt a nevelés*, Pont Kiadó, 2005). Szerinte azok a szülők, akik igazán szeretik gyermekeiket, arra törekednek, hogy megismerjék, mit tesznek vagy tettek velük akaratlanul is. Nem félnek szembenézni az igazsággal és nem aggasztja őket, hogy el kell számolniuk saját vétkeikkel. Az új nemzedékeknek pedig saját gyermekeik számára kellene azt a tiszteletet és elfogadást biztosítani, amit a társadalom csak a szülők számára követel meg, és akkor ezek a gyerekek teljes mértékben kibontakoztathatnák képességeiket.

Alice Miller József Attilát juttatta eszembe és így valóban meglett emberként eszméltem a személyesen is túlmutató értelemre az ifjúkoromat végigkísérő sorokban: „Az meglett ember, akinek szívében nincs se anyja, apja” (*Eszmélet*). Ekkor vált a vers két másik sora szakmai mottómmá, amellyel a pszichoterápiás munka csapdáira figyelmeztetem magam: „Im itt a szenvedés belül, ám ott kívül a magyarázat.”

A „pszichológiai nagytakarítás” nem azt jelenti, hogy megpróbáljuk elfelejteni múltbeli fájdalmainkat. Ahhoz azonban, hogy ne ezek határozzák meg életünket, közel kell engednünk olyan érzelmeket, mint a harag, a félelem, a fájdalom... Csak ha szembenéztünk velük és megengedtük őket, leszünk képesek megtapasztalni, mit jelent igazán felnőttnek és szabadnak lenni.

A felejtés nem győzelem
se a rossz se semmi felett
és ha ez lenne rejtett módja
hogy becsapjuk a történelmet
erre ott van az emlékezés
amely szélesre tárul
hogy találjon végre egy helyet
ahol visszakapja mi elveszett
nem az felejt aki feledést tett
hanem ki felejtteni tud

(Mario Benedetti: *A felejtés*. A „*Címeres szőlőm címkéi*” c. kötetből)

Alapvető emberi jog, hogy meghatározhassuk, hogyan szeressenek minket, és mit érzünk bántásnak (akkor is, ha szüleink követték el, szándékuk ellenére). Ha nem élünk ezzel a jogunkkal – visszamenőleg is –, akkor a gyermekkorunkban szerzett sebek nem begyógyulnak, hanem elmélyülnek, és felnőttként is egy gyermek érzelmi életét fogjuk élni, olyan reakciókat és viselkedésmódokat választva, amelyek ugyan a múltban a túlélést segítették, ma azonban a személyes fejlődés gátjai.

Ki enne meg szennyezett ételt csak azért, mert tiszteli az őt megkínálók jóindulatát? Mégis sokszor továbbra is nyeljük, amivel gyerekkorunkban etettek bennünket és lenyeletjük gyermekeinkkel is, annak ellenére, hogy – társadalmi, kulturális, pszichológiai és anyagi – életfeltételeink lehetővé tennék a jóval egészségesebb „táplálkozást” is.