

VÉGTELEN TÖRTÉNET?

Az idei PSZINAPSZIS főcíme és témája: 'Határok nélkül'. A „határ” itt szimbolikus fogalom, és ebben az értelemben nem csak egyetlen határ létezik, hanem sokféle, pl. csoport-határ vagy személyes-határ, ez utóbbin belül morális határ, motivációs határ, és viselkedésünknek is vannak határai. A „határ” védelmezhet bennünket, de éppúgy megakadályozhatja szabad mozgásunkat is. *Ennek* értelmében foglalkozunk a következő órában az **ÉN** (a szelf, az ego, személyiségünk) **határaival**, továbbá az ún. „primer” csoport határaival, amelybe beleszülettünk, amelyben felnőttünk, és amelyből saját párkapcsolatainkhoz elérkezve megteremtjük saját, már önálló határainkat, vagy más szóval: szokásainkat, sémáinkat. Foglalkozunk e határok merevségével, rugalmasságával, ill. feloldásával. A határ **megmerevedhet** a transzgenerációs hatás miatt, mivel első kapcsolatunkban ragaszkodni szoktunk családunkból magunkkal hozott sémáinkhoz. A határ **rugalmassá** válhat, ha képesek leszünk elfogadni párunk sémáit, összehangolva azokat saját szokásainkkal. Végül az élmények együttes átélésével **megbonthatjuk** a korábban merevnek hitt határokat is: minden együttes élmény hozzájárul egy új, közösen létrehozott határ kijelöléséhez. A legintenzívebb közös élmény a pár szexualitása, amelyben **feloldódik** és összefolyik a két fél (test)határa, és ha ezt az érzést merjük és tudjuk szorongásmentesen megélni, úgy a kapcsolat határai megerősödnek. E gondolatnak megfelelően igyekeztem összeállítani ezt a vitaindítónak szánt előadást.

Első megközelítésben vizsgáljuk meg: hogyan jön létre az én (a szelf, a személyiség) határa, amely egyed-specifikus, de főbb jellegzetességekben mindannyiunkban hasonló. Kialakulása az ún. szocializációs folyamatban történik, amelyben énünk határait a (szülői) minták latens elsajátításával alakítjuk ki. Felnőttkorunkban azonban alapvető szabály, hogy szelektáljuk a szülői mintákat, és csak *azokat* tartjuk meg, amelyeket *tudatosan* vállalunk, míg a többi mintát (sémát, szabályt, vagy határt) mint a számunkra nem megfelelőt, szintén *tudatosan* átlépjük vagy elvetjük. Az Én egyik korai határa a

PSZICHOSZEXUÁLIS IDENTITÁS. Már a megszületés pillanatától a szülők másként viszonyulnak fiú- illetve lánygyermekükhöz. Kimondatlanul sugallják, hogy a fiú nyersebb, agresszívebb és erőszakosabb, kevésbé tartja be a szabályokat. Mivel a szülők ezt a beállítódásukat *tudattalanul* közvetítik a fiú felé, utóbbi – ugyancsak tudattalanul – megvalósítja az elvárásokat. Ezzel szemben a lánygyermek kedves, hízelkedő és aranyos, és nem lépi át a kijelölt határt. A szülők ezt az attitűdöt szintén *tudattalanul* közvetítik lányaik felé, akik meg is valósítják a szülők tudattalan elvárását. És mert a gyermek önpercepcióját a szülő róla kialakított véleménye formálja, mindkét nemű gyermek megtanulja: hol van a határ, gondolkodásban, érzelmekben és viselkedésben egyaránt. És bár a gyerek a határt időnként szívesen átlépné, igyekszik ezt a határt tiszteletben tartani annak érdekében, hogy elnyerje a szülő szeretetét. Az így kialakuló „nemi **identitás**” egy olyan tapasztalat, amely a szelfben (énben) a férfiúság és a nőiség fogalmi határai között alakul ki, és ennek megfelelően „nemi **szerepként**” (gender role), a viselkedésben jelenik meg. Így jön létre az „én fiú”, az „én lány vagyok” élménye, amely már a második életév végére kialakul, és a két nem viselkedését behatárolja.

A FÉRFI NEMI IDENTITÁSÁNAK HATÁRA

A fiúk maskulin identitásához szükséges az anyáról való leválás, mert ez vezet el a férfiúság élményének kialakulásához. Ezt a szociálisan sugallt elvárások is segítik¹, ezek hatás még a felnőtt férfi identításban is fellelhető. Ilyen például a felnőtt férfinak az anyai kötődéssel szembeni ambivalenciája, amely a maskulin szelf fenntartásáért folytatott küzdelem jele. A kamaszodó fiúnak egyre inkább titkolnia kell az anya iránti szeretetét, ha ezt nem teszi meg, társai gúnyolják. Ez is oka lehet annak, hogy a felnőtt férfi az intim kötődésben szorong, mert párkapcsolata feleleveníti az anya iránti, korán elfojtott érzelmet és vágyat. Ha az ilyen férfi (tudattalanul) olyan nőt választ, aki kielégíti ezt az elfojtott igényét, védekezni kezd, és igyekszik függetlenségét hangsúlyozva autonómiájának határát kijelölni.

Z. harminchat éves, kétdiplomás férfi. Szüleit deportálták, apja elpusztult, anyja túlélte. Z. nem tudja, hogyan menekült meg – a deportálás idején még ötéves sem volt. A hazatért anya megtalálta fiát, de a történetek annyira megviselték, hogy fiát csupán ellátni tudta, pszichésen gondozni vagy nevelni nem. A leszázalékolt anyát a kiemelkedő képességű fiú tartotta el, az iskola mellett vállalt munkákból és abból az ösztöndíjból, amit rendkívüli tanulmányi teljesítményéért kapott. Bár az anya nem kötötte magához gyermekét, de az a szoros kapcsolat, amelyben éltek, valamint a kettejük közötti viszony paradox minősége a szülő–gyermek kapcsolatot megfordította: a fiú volt a családfenntartó, az anyával egyenrangú társ. Z. középiskolásként szűk baráti körben élte életét, szegényes körülményei nem tették lehetővé, hogy barátait meghívja, egyetemistaként pedig teljesen lekötötték tanulmányai. Harmincéves koráig heteroszexuális kapcsolata nem volt. Második diplomája megszerzése idején, az egyetemen ismerkedett meg első barátnőjével, akit három évvel később feleségül vett. A házasságkötő teremből kifelé jövet kérte a tanúként jelenlévő barátját, hogy kísérelje feleségét a vendéglőbe, ahol az esküvői vacsorát rendezték, mert neki anyját – aki elfáradt, haza kell vinni. A barát javaslatára, hogy a fiatal férjnek talán feleségével kellene maradni, és ő majd hazaviszi a mamát, Z. megdöbbsent: ez neki nem jutott eszébe.

Ugyancsak meghatározó a pár két tagja szüleinek egymás közötti viszonya, például egy autoriter apa anyát devalváló magatartása, vagy az anyának hasonló, férje iránti attitűdje. Utóbbi esetben a fiú azt gondolhatja, hogy az anya éppúgy leértékeli őt, mint ahogyan ezt apjával megteszi, ennek következtében szívesen megmarad egy passzív, függő és infantilis szerepben. Mindez a fiú önértékelésén túl, a férfiúság élményét kétségessé teheti.

A NŐ NEMI IDENTITÁSÁNAK HATÁRA

A lánygyermek számára perdöntő, hogy az anya miként értékeli önmagát: saját testét, nemi szerepidentitását. Ha az anya saját nőiségét leértékeli, vagy ha anyai funkcióját² szorongás hatja át, ezt a leány éppúgy magáévá teheti, mint azt, ha az anya a nőiségét kreativitással és az örömmel ötvözi. Egy depresszív, vagy egy narcisztikus anya kedvezőtlen értelemben befolyásolhatja a gyermeket. Mindez a környezet, elsősorban az apa visszajelzésével együtt alakítja a lánygyermek nemi szerepidentitását.

Amikor a kislány 8-18 hónapos korában apja felé fordul, észleli annak szemében tükröződő, iránta mutatott érzelmeket, ez hatással van énjének és nemi szerepidentitásának alakulására. A kislányban az apai tekintet mintegy tükörként a nőt jeleníti meg, és ezzel a lány kezdi önmagát a férfi szemével is tekinteni. A kislány, akár csak a fiú, azt a családtagot igyekszik mintának tekinteni, aki megbecsült, kompetens, független és szabad. Az olyan

¹ Chodorow (1989)

² Terhességét, szülését

családban, ahol ez nem így van, például az apa leértékeli feleségét, a kislány arra építi azonosulását, hogy „ne legyek olyan, mint anya”, ezzel elvágva önmagát a nők világától, igyekszik apja érdeklődését, megbecsülését elnyerni. Ha az apa a kislány ilyen típusú közeledését pozitívan értékeli, mert „nem olyan, mint az anyja” – úgy a kislány könnyen apjának szeme fényévé válhat, de nem azért, mert az apa *értékeli* a nőiséget, hanem éppen ellenkezőleg: azért, mert a kislánya eltávolodik a(z anyai) nőiségtől. De lépünk túl a gyermekkoron, nézzük meg: mi lesz a fiúból és a lányból, amikor felnőttként először létesítenek egymással kapcsolatot.

Az első párkapcsolatba mindketten felkészületlenül érkeznek, magukkal hozva a szülői ház gyermeki tapasztalatait. Ha a férfi tudattalanjában e sémák (megoldatlanul) lappanganak, kapcsolatában a férfi párjában egyre jobban felidézi az omnipotens anyát, és elveszítve érett férfi jellegét, kislányként küzdeni kezd e fantáziált kötelék ellen, de azért elvárja párjától az anyáskodó gondozást. A lány pedig későn veszi észre, hogy álmainak győztes hercegéből gondozást és szeretetet elváró kislány lett, de ennek ellenére folyamatosan „újratermeli” a gondozó anyát, mert vágyik a férfi elismerésére, de még inkább szerelmére, az iránta való sóvárgására. A pár két tagja mindezt saját gyermekeik nevelésekor nem tudatosuló mintaként továbbadja fiának és lányának. Így jöhet létre az úgynevezett transzgenerációs határtalanság, a „végtelen történet”.

A szerelem a párkapcsolat közös határát erősíti. A szerelem a „másik” idealizálásának és erotikus vonzerejének összekapcsolása, amelynek révén tartalmas párkapcsolatot alakítunk ki. Az erotikus sóvárgásnak azonban vannak tudattalan elemei is: a szexualitással együtt járó eksztatikus és agresszív impulzusok megélésével átlépjük saját és párunk én-határát. Ferenczi (1924) szerint a szeretkezés előkészítő lépései: az érintés, az ölelés, a pár két tagjának egymással való azonosulását szolgálja és előkészíti a férfi és a nő énje közötti határ eltörlését. Ezzel pedig megszegünk egy gyermekkori tilalmat, amelyet valamennyi szexuális aktus titokban (implicite) magában rejt.

A PÁRKAPCSOLAT HATÁRA

A mély, intim, tartós párkapcsolat jól megfogalmazható határok között működik, de ez a határ némelykor akadályt is jelent. A gyermekkor tudattalanul perzisztáló bizonytalansága és félelme most, a felnőtt szülői szerepben, infantilis határ formájában megjelenhet. Amennyiben a szülők házaséletében ez a tudattalan fantázia nincs jelen, úgy ez annak bizonyítéka, hogy lemondtak saját szüleikkel való regresszív azonosulásról, átlépve a gyerekkori tiltás transzgenerációs határát.

Hogyan képzelem el felnőtt kapcsolatát a férfi és a nő? A férfi általában egy több szerepet párhuzamosan vállaló, és valamennyit jól betöltő nőt szeretne, aki felnőtt, vonzó, csábító, ha azonban a férfinak arra van igénye, úgy legyen anyáskodó, kislányos, sőt időnként megértő, jó testvér. Ugyanakkor a nő egy határozott, erős, megbízható és biztonságot nyújtó férfira vágyik, aki *időnként* lehet kislányos, vagy megértő, idősebb báty, de azzal a többlettel, hogy a férfi mutasson teste iránti érdeklődést és sóvárgást, kielégítve a nőnek azt a tudattalan vágyát, amely nőiségének fontos jellegzetessége. Így vázolható fel azt a megfelelően rugalmas határt, amelynek keretei között egy párkapcsolat megfelelően működik.

A pár mindkét tagjának párhuzamosan több szerepet kell ellátni, és ami ennél nehezebb, meg kell érezniük, hogy mikor *melyik* szerep betöltése időszerű. A szerepek cserélődnek, ez színesíti a kapcsolatot, de akár csak a színházban, a párkapcsolatban is sok próbára van szükség, miközben időről-időre kontrollálnia kell, hogy a szerepek nem koptak-e meg. Ha mindkét fél kielégítő módon látja el szerepeit, úgy a kapcsolatban rend és nyugalom lesz, de ez az egyensúly megbomolhat, ha egyik-másik fél csupán egyetlen, preferált szerepet vállal. Ilyenkor a forgatókönyv megdermed, rigiddé válik. Ilyen lehet például a narcisztikus férfi, és a függő helyzete miatt a férfiba kapaszkodó, szeretetét megfosztó nő forgatókönyve, vagy a domináns nő, akiben gyerekes férje csalódást kelt, holott partnerként egy erős férfit kívánt magának. Hasonló merev szerepkönyv az autoriter, szexéhes férfi, aki nem képes belátni, hogy feleségének korlátozott a szexuális igénye, (amit esetenként éppen férje viselkedése alakított ilyené), vagy a magát ügyetlennek és hibásnak érző egyik, illetve a szemrehányó másik fél szerepének fixációja.

A PÁRKAPCSOLATBAN MEGJELENŐ GYEREEKKORI (REGRESSZÍV) HATÁROK:

A kislány és a szülő:

A kislányt arra nevelik, hogy elsődleges feladata gyermeket hozni a világra, és jó anyaként gondoskodni róla. Játékszerei ezt a szerepet erősítik, és kimarad belőle mindaz, ami a férfinak fontos: a csábító nőiség. Ezzel a kislánytól elvesznek néhány fontos *gyermeki* örömet³, cserében az egyetlen elvárható női kielégülést (az anyaságot) mutatják fel: a leány felépítendő identitásának alig van köze a szexualitáshoz, pontosabban: a férfi sóvárgásához.⁴

A fiú és a szülő:

A fiú számára problémát jelent, hogy őt egy nő hozta a világra, aki életének első éveiben mindenható és csodált lény volt. Ez az élmény kamaszkorában már ambivalenciával társul, és megalapozza a férfi függetlenedési küzdelmét. Felnőtt férfiként már neki kell megszerezni és birtokolnia a nőt, de ugyanakkor biztos távolságot is kell tartani tőle. Ezért felnőtt férfiként a nő iránti szerelmében mindig ott lapul egy minimális ambivalencia. **A feministák szerint** „*a férfi soha nem válik le az anyáról, legfeljebb elhagyja őt, a gyermekkorban létrejött kötelék felbonthatatlan, mert egyetlen anya sem adja fel fiát. A nők nem a férfival kötnek házasságot, hanem egy másik nő fiával.*” Ebből származnak a nők anyós-konfliktusai, amelyek mindaddig tartanak, amíg a nőnek meg nem születik első fiúgyermek. Ettől kezdve már azt élheti meg, hogy végre van az életében egy férfi, akit egy másik nő már nem birtokol: számára fia válik olyan férfivá, aki az életben a legközelebb kerülhetett hozzá. Ezzel a kör bezárult: a nő, akitől férje eltávolodott, egyre erősebben kötődik fiához, de ezzel előkészíti fiának a leendő párjától való distanciálódását. Hogy ez igaz, vagy nem, azt ki-kidöntse el önmaga. Az azonban biztos, hogy a nő nem szívesen fogadja el, ha kapcsolatát a férfi gyermeki sémái irányítják, mert a nő is szeretne néha kislánnyá válni, akit egy erős férfi

³ Például az oralitást (ne egyél sokat: a kövér kislány nem szép), vagy az analitást (bepiszkoljad magad: egy kislány nem tesz ilyet) – hasonló helyzetben a fiú nemi identitását, a teljesítmény-orientáltsággal, az érzelmek kinyilvánításának korlátozásával alakítgatják.

⁴ Környezete egy olyan testtudatot vár el tőle, amely „aszpecifikus testtudat”: sem az apa neméhez, sem az anyai testhez nem kötődik (nincsenek keblei, karcsú dereka, feszes combjai és popsija, stb). A kislánynak e fájdalmas hiányára érezhettek rá a „Barbie-baba” alkotói azzal, hogy a korábbi, nem nélküli babák (illetve csak a másodlagos nemi-jelleggel felruházott babák helyett, pl.a „hajás-baba”) helyett kifejezetten nőies babákat hoztak forgalomba. A kirobbanó siker megerősítette, hogy a kislánynak már korán igénye van a nőiségre, és azt magáénak érzi.

szerep és védelmez. A lányok nevelése azonban arra irányul, hogy a felnőtt nő családanya, és el kell látnia nem csak gyermekeit, de azok apját is. Ezzel párhuzamosan a fiúk gyermekkori tapasztalatának hatása arról szól, hogy anyám is így élt, ez tehát a helyes. De miért érzi a nő, gyakran még napjainkban is, hogy anyai, „szolgáltató” tevékenységgel tudja leginkább magához kötni a férfit?⁵ Miért nem bízik inkább abban, hogy vonzó nőként teljes értékű társként, vonzó személyisége okán nem hagyják el őt?

A felnőtt nő ösztönösen érzi, hogy ha teljes értékű kapcsolatra vágyik, úgy nem válhat kizárólagosan anyává, és vágyik arra, hogy párja „királyfi” maradjon. Az okos nő tudja, hogy időnként meg kell győzni a férfit arról, hogy kedvese joggal érezheti magát győztes királyfinak. Bár már régóta várt a férfi szerelmes szavára, és Csipkerózsikaként csak mímelte az alvást, legszívesebben segített is volna azt a bizonyos bokrot belülről eltávolítani, de ezt igazi nőként nem tehette. Meg kellett hagyni a férfi számára azt a győzedelmes élményt, amit párjának a nő megszerzése jelent. Mégis előfordul, hogy a nő belecsúszik az anyaszerepbe, és bár abban nem érzi jól magát, mégsem képes változtatni. De kik azok a nők, akik ezt az életformát mégis vállalják? – Válasz: azok, akik nőiségüket nem merik büszkén vállalni, akik nem képesek elhinni, hogy a nő ugyanannyit ér, mint a férfi, sőt az utódok világhozatalával a férfinál többre is képes. A nőiséget nem vállaló nő nem mer megmutatkozni a csábító nő szerepében, ezért a csábítás leválik a nőiségről, amely ezután már csak a „háziasszonykodásban” nyilvánul meg. E nők egy részénél a háttérben húzódó szexuális inkompetencia is felfedezhető. Ennek bizonyítéka, hogy ha egy nő szexuálisan kompetenssé válik, akkor fellázad az *egyoldalú* „szolgáltató” szerep ellen,⁶ vagy kapcsolatában szexuálisan is kompetenssé válva, örömmel vállalja a „háziasszonykodást”, amely ilyenkor már nem szolgáltatás, hanem nőiségének büszke vállalása.

A tartós kapcsolatban gyakran előfordul, hogy a férfi – mivel feleségéért már nem kell harcolni, hisz’ már megszerezte – úgy érzi: ahhoz, hogy ismét férfinak érezhesse magát, új célt kell találni – ez kiemelt szempontja, mivel csak így maradhat férfi.⁷ Holott célja lehetne az is, hogy párját megtartsa a csábító nő szerepében. Észre kell vennie, ha a nő (az ő kedvéért) fodrásznál volt, meg kell köszönnie, ha a nő (az ő kedvéért) megfőzte a vacsorát. Az a legfontosabb, hogy a pár mindkét tagja vállalja saját pszichoszexuális sémáit: az erős férfi, illetve a csábító nő szerepét anélkül, hogy e szerep jogán kiváltságokat követelne magának. Ehelyett tegyen erőfeszítést annak érdekében, hogy közös kapcsolatukban a másik is teljes értékű emberként élhessen.

A NŐ ÉS A FÉRFI KAPCSOLÁNAK HATÁRAI

De milyen a nő és a férfi kapcsolata, ha megmaradnak a gyermeki ambivalenciájuk és konfliktusaik fogságában?

⁵ Vö. a XX. század elejéről származó szlogennel: „a férfi szívéhez az út a hasán át vezet”.

⁶ Ez leggyakrabban akkor fordul elő, ha egy külső kapcsolatban válik kompetenssé

⁷ Ezt sok feleség tudja, ezért nézi el férjének para-kapcsolatát mindaddig, amíg a külső kapcsolat csak a szexualitásról szól, és abban nem jelennek meg az érzelmek. Ez az attitűd azonban kockázattal jár, a tartós kapcsolat (házasság) ugyanis kezd elszegényedni, elmaradozgatnak a közös élmények, (mindenekelőtt a szexuális élmények), amelyeket a férfi már a házasságán kívül szerez meg magának.

A férfi a kapcsolatban

A férfi egy, az anyával korábban már létrehozott kapcsolatból érkezik. A feleség most már „engedélyezett” nő, a férfi vele szeretné a korábbihoz hasonlító idillt feleleveníteni. A helyzet azonban megváltozott: gyermekkorában az anya onnipotens lény volt, akit a fiú imádott, de ki volt szolgálva szeretetének. Ezért a megoldatlan ödipális konfliktussal terhelt férfi szorong attól, hogy a mostani szerelme őt ugyanúgy hatalmában fogja tartani, mint ahogyan ezt gyermekkorában anyja tette. Ezért ahogyan kamaszkorában rejtegette anyja iránti érzelmét, most ezt teszi felnőtt kapcsolatában is: verbális kommunikációjában az érzelmek csak szegényesen jelennek meg. A nő ilyenkor azt éli át, hogy csak a teste vált ki vágyakozást ahelyett, hogy a férfi szerelmének tárgya nőisége és személyisége lenne. A férfi számára az érzelmi megnyilvánulást a nő birtoklása jelenti: ezért igyekszik kikerülni a nő uralma alól, nehogy ismét egy gyermeki, alárendelt pozícióban találja magát. A szexualitásban is így tesz: kezdeményezésére a nő válaszolhat, de nem nagyon érdeklődik az iránt, hogy a nő mit szeretne kapni tőle. Nehogy ismét függő viszonyba kerüljön, keres magának házon kívüli tennivalót: focit, haverokat, horgászatot – és külső kapcsolatokat.

A nő a kapcsolatban

A nő számára a férfi teljesíti be azt a pszichés egységet, amit a szülő a testi kontaktus hiánya miatt vele nem alakíthatott ki. A nő a szerelem révén igyekszik önmagát egységes valakinek, identitásának határát létrehozó vonzó nőnek megélni. A lány türelmetlenül vár a férfi „szeretlek téged” szavára, és ezért ismét és újfent megkérdi: szeretsz engem? – De az, ami a nőt megnyugtatná, a férfi számára veszélyt jelent: számára a nő kérdése bekebelező kísérlet, és éppen ez az, ami a férfivá válás útján számára a csapdát jelentette. A férfi ettől fél az ágyban is, ahol a bekebelezés valóban megtörténik. Míg a férfi a párkapcsolat közös határát lazítani szeretné, a nő minden erejével igyekszik azt pontosan definiálni és betartani. Ilyenkor a kapcsolat két szereplője fokozatosan leveti a felnőtt álarcát és visszatér oda, ahonnan érkezett: a frusztrált gyermekkorba. A krízis akkor következik be, amikor a felek azt élik meg, hogy éppen azt nem kapták meg a másiktól, amire vágyakoztak.

Befejezésül most meg kellene mondanunk, hogyan kerüljük el a buktatókat. Ennek megfogalmazása egyszerű, megvalósítása már nehezebb: meg kell szabadulnunk gyermekkori sémáktól, beidegződéseinktől, hogy az alkalmazkodást ne tekintsük parancsnak vagy kényszernek. Igyekezzünk kitalálni, hogy párunk mit vár tőlünk, mi az ő számára a jó, és tanítsuk meg erre őt is, merjük kimondani, hogy milyen viszonzásra vágyunk. Ehhez maximális önismeret, sok bizalom, és még több bátorság szükséges. Ezek megszerzéséhez kívánok mindannyiuknak türelmet, kitartást és sikert.

(Elhangzott az ELTE 2010. évi Pszinapszis „Határok nélkül” című rendezvényén.)