

Dr. Sági Zoltán

## Az értéktelenek tartás szorításában – a büntudat

### Valójában mi a büntudat?

Az emberi lény legnagyobb félelme – a halálfélelem mellett, amellyel gyakran együtt jár – az, hogy értéktelen mások szemében, negatívan vagy ellenségesen ítélik meg. Ha jobban szemügyre vesszük, ez azért tűnik különösnek, mert szinte sohasem fordul elő, hogy mások olyan sokat foglalkoznának velünk; csak alkalomszerűen, futólag teszik ezt. Amikor tehát ilyen érzésünk támad, az azt jelenti, hogy olyan sérülések érzelmi emlékei lépnek működésbe, amelyeket önbecsülésünk gyermekkorban szenvedett el, főként, mert pszichofizikailag még nem bizonyultunk megfelelőnek a körülöttünk élő felnőttekhez képest, akikhez mértük magunkat. De gyakran olyan történések miatt is, amelyek elkerülhetők lettek volna, mint például a cserbenhagyások, szeretetmegvonások, rosszindulatú kritikák, az önérzeten esett sérülések. Olyan kisebb-nagyobb traumák összességéről van szó, amelyeket valamilyen kínos személyes súrlódás hoz felszínre, vagy amelyek állandóan felszínen levő szociális félelemmé álltak össze.

Ennek a félelemnek a központjában egyfajta irracionális érzelmi bizonytalanság áll azt illetően, hogy mások megítélése szerint milyen a társadalmi értékünk. Annak a szorongásnak az igazi okai, amely valamilyen múlt-, jelen- vagy jövőbeli kapcsolat miatt áraszthat el bennünket, megfoghatatlanok, mivel valódi kiváltója egy tudattalan ősi kétely: hogy nem vagyunk megfelelőek, és ezért elfogadhatatlanok vagyunk mások számára. Ennek a kételynek a háttere pszichobiológiai jellegű. Arról van szó, hogy az emberi faj, az összes többitől eltérően, önfenntartásra alkalmatlan utódoknak ad életet. Olyan fejletlen aggyal jövünk a világra, aminek még sok-sok évig kell fejlődnie, vagyis igen hosszú ideig valóban alkalmatlanok, képtelenek vagyunk a társadalmi életre

Ez az oly hosszú ideig tartó állapot maradandó nyomokat hagy gondolkodásmódunkban és érzéseinkben.

A kisgyerek sokáig a felnőttek szemén keresztül és az ő viselkedésük tükrében látja önmagát, s így fokozatosan észreveszi, megérzi, „belátja”, hogy ahhoz, hogy neki jó legyen, szüksége van mások jóindulatára. Idővel tudatosan benne: ahhoz, hogy ételt, melegséget és simogatást kapjon, jól kell viselkednie, mások kedvére kell lennie. Így alakul ki bennünk az a képzettársítás, az az érzés, gondolat, hogy amit mások gondolnak rólunk, az integráns, elengedhetetlen része létezésünknek.

Ezzel a kisgyerekkori élménnyel, amely mindennek ellenére az ember szocializálódási folyamatának az alapja, az a baj, hogy nem formálódik újra, vagy nem halványul el akkor, amikor az, hogy mások mit gondolnak rólunk, már nem élet-halál kérdése, mint a kisgyerek számára. Ezzel az élménnyel az történik, hogy az attól való félelem, miszerint mások értéktelenek tartanak bennünket, idővel érzésként önállósul, ami csak a mienk és független a külső valóságtól. Ennek aztán különböző súlyossági fokozatai lesznek, és bizonyos mértékben valamennyinkben megnyilvánul, mint egyfajta kételkedés önmagunkat illetően, másoknál pedig mint megingathatatlan meggyőződés. Sokan vannak, akiknél az ősi rettegés, hogy az el nem fogadottság érzésébe bele lehet halni, egy életen át tarthat gyötrő szorongás formájában.

Az a félelem tehát, hogy a mások - majd pedig önmagunk - általi megítélésünk nem pozitív, nem más, mint az általánosan elterjedt büntudat, az ember sikeres életvezetésének, végső soron boldogságának akadálya.

Azoknak a gondja ez, akiknek nincs kellő önbecsülésük, lényege pedig a legtöbbször nem tudatos önvád, hogy az illető nem eléggé értékes, alkalmatlan az életre - és mindez önhibájából.

## **A büntudat eredete**

A legfontosabb, amit meg kell világítani, hogy más dolog a meg nem felelés, és más a meg nem felelés érzése. A kettőnek voltaképpen semmi köze egymáshoz. Meg kell tanulni külön kezelni a két fogalmat, de ez egyáltalán nem könnyű, mert a büntudat ködfüggőnként fedi el a valóságot. Ennek ellenére valahol mindannyian elfogadjuk, hogy a büntudat nem velünk született. Amióta az ember mindennek, amit érzékel az okát, és célját keresi, próbálja megtalálni a büntudat érzésének eredetét is. Mindaddig, amíg ismeretek hiányában nincsen lehetősége a pszichikai jelenségek helyes összefüggéseinek meglátására, légből kapott, misztikus magyarázatokat talál. Erre alapot ad a gyermeki gondolkodás sajátossága, amely hosszú időn keresztül nagyon bizonytalanul választja el a fantáziavilágot a valóságtól. Ebben a gondolkodásban bizonyosságnak számít az, hogy a fájdalmat okozó negatív események bekövetkezése az ember felelőssége és bűne.

Öt-hat éves koráig a gyermek olyan világban él, ahol az ok és okozat összefüggése ingatag, homályos és pontatlan: sokszor nem tudni, egy-egy eseménynek mi az oka. Ráadásul egy bizonyos mágikus gondolkodásmód folytán a gyermek abban a hitben él, hogy a gondolataival változásokat idézhet elő a valóságban. Gondolkodásának rendszere tehát alkalmas a mítoszteremtésre, amihez az alapot egy kezdetleges gondolatrendszer képzeletvilágából meríti. Ezt szem előtt tartva könnyebben követhető az, hogy miért tartozik bele a gyermeki észjárás szerveződésébe az a gondolat, hogy eredendő bűnnek kell lennie. Minden kisgyermek számára, a rá jó néhány évig jellemző gondolkodásmódból, valamint a fizikai és mentális aránytalanságból adódóan, amely közte és az „éig érő felnőttek” közt fennáll, van egy isten-apa és egy istennő-anyja, akik előtte ismeretlen normák szerint viselik gondját és nevelik.

Ez a nevelés javarészt ismeretlen mibenlétű szabályszegések elfojtása és büntetése. Abban a hosszú időszakban, amikor a gyermeknek már van valamelyest öntudata, de az oksági összefüggések jó részét még nem fogja fel, megesik, hogy olyan „büntettekért” bűnhődik, amelyek - az ő megélése alapján - hirtelen fakadnak a semmiből, vagy homályosak. Csak annyit vesz észre, riadtan és tanácstalanul, hogy valamivel, „ami tőle függ” megbántotta a szüleit, kiváltotta a haragjukat.

Egy kisgyerek óhatatlanul szabályt sért, csak nem tudja. Mint mondtuk: tökéletlensége és alkalmatlansága a környezet szabályaihoz való alkalmazkodásban veleszületett, mindent meg kell tanulnia, honnan ismerné hát a szabályokat, amiket elvárnak tőle. Kénytelen a maga sajátos gondolkodási modellje szerint magyarázatot keresni a frusztrációkra és a büntetésekre, vagyis nemzedékről nemzedékre újra és újra átélni valamilyen titokzatos eredendő bűn mítoszáét.

Ennek a megtapasztalása azonban nem kerülhető el. A legjobb szülőknek is kondicionálniuk kell a fejlődő személyiséget a kulturális és a túlélési normák betartására; másfelől ha egy gyereknek rosszak a szülei, ő ezt nem tudhatja, ugyanis jó néhány évbe telik, míg képes lesz ilyen értékítélet megfogalmazására: a szülők („az istenek”) mindig jók, aki rossz, az csak ő lehet. A szabályszegés és a frusztráció minden gyermek mindennapi tapasztalata hosszú éveken át, az eredendő bűn fogalma azért általánosan elterjedt, mert ez a fejlődő személyiségben jelenlévő élmény is általános.

## A büntudatkeltés

Az eddigiekből már világosan látszik, hogy a büntudatot megtanuljuk - nem genetikailag átörökített tulajdonságról, személyiségjegyről van szó. Tanítóink pedig nem mások, mint a szüleink: azok a felnőttek, akiket „istenként” élünk meg, hiszen az életünk függ tőlünk, abban a korban, amikor még egyedül - fejletlenségünk következtében - képtelenek vagyunk önmagunk ellátására.

A büntudat megélése egyrészt elkerülhetetlen a személyiségfejlődés folyamán, másrészt pedig büntudatot kelteni a gyerekekben nem mindig negatív hatású. Sőt, ha tudatosan teszik - odafigyelve a büntudatkeltés intenzitására - egyenesen pozitív hatású, ugyanis hozzájárul az önmagunkról és a bennünket körülvevő világról alkotott tudat fejlődéséhez, és így a társadalmi tudat alkotóeleme lesz.

Az ilyenfajta büntudatkeltésnek érzelmi tekintetben az a jellemzője, hogy az önbecsülés pillanatnyi megcsappanásával jár, a későbbiekben azonban tudatos belátáshoz vezet. Rendszerint ez történik a jogos, mértéktartó és idejében történő szülői leszidás következtében - például egy megérdemelt rossz osztályzat, vagy akár egy hanyagul, rosszul elvégzett feladat miatt. A gyerek fájdalma, zavara és szégyenkezése ilyenkor általában nem lépi túl a megengedhető határokat; belátja, hogy hibázott, elhatározza, hogy ilyet máskor nem tesz, és ettől úgy érzi felnőtté lett.

De, ha a leszidás durva agresszió, aránytalan és rosszkor történik, nagy fájdalmat okoz és szégyenkezést vált ki, az önbecsülés szertefoszlását anélkül, hogy bármiféle belátás tudatosodna.

A szülők kezében van az a tudattalan és sokarcú hatalom, hogy a büntudat felébresztése révén felkeltsék, és egyre növeljék a gyerekekben a bizonytalanságot, máskor pedig épp azt a bizonyosságot, hogy önhibájából kifolyólag alkalmatlan arra, hogy sikeresen megbirkózzon a különböző élethelyzetekkel. A sulykot gyakran el lehet vetni - és ez sajnos meg is történik -, aminek eredménye a kóros büntudat kialakítása, ahelyett a normális büntudat helyett, ami amúgy is súlyt mindnyájunkat, és már magában is szenvedést okoz. Ha nem vagyunk tudatában, milyen romboló ereje lehet az ilyen szülői viselkedésnek, amitől a gyerekeknek büntudatuk lesz, gyógyíthatatlan pszichés sérüléseket okozunk nekik, mert a büntudatkeltés a leghatékonyabb eszköz arra, hogy valakit önbecsülésében megsebezünk.

A büntudatkeltés az a módszer, amelyet - rendszerint tudattalanul - arra használnak, hogy valakivel azt éreztessék, hogy hibázott. Célja az, hogy ellenőrzés, uralom alá vonják a másikat, miután pszichológiailag meggyengítették, kételyt ébresztve benne saját értékeit és képességeit illetően. Eszköze főként a fizikai vagy a verbális agresszió, a megsemmisítő, vagy sértő kritika, de akár a mimika is, az elfordulás, a figyelemmegvonás, a gúny vagy éppen egy apró megnyilvánulás, ami mind ezt a célt szolgálja. Összességében destruktív, romboló módszer, ha mégoly gyakran alkalmazzák is a gyerekekkel szemben vagy akár a felnőttkori párkapcsolatban.

Azért veszélyesek a gyerekkori büntudatkeltések, mert felébresztik a kisgyerekekben az anyától való elszakadási - szeparációs - szorongást. Ezek a csecsemőkori szorongások képezik az ember pszichés szenvedésének alaprétegét, és csak az ezeken való határozott túllépés, ezek legyőzése teszi lehetővé a pszichés egészség elérését. Az élet azt igazolja, hogy minél intenzívebbek a - tudatos, vagy nem tudatos, szándékos vagy nem szándékos - büntudatkeltések a gyerekkorban szülők, vagy a tekintélyszemélyek részéről, annál inkább rögzül a leendő felnőttben a büntudat.

## A büntudat megmutatkozásai

A büntudatkeltés nagyon korán elkezdődik mindannyiunk életében, legyen szó egészséges vagy kóros büntudatról. Szüleinktől megtanuljuk, hogy aztán szülőként továbbadjuk. Ez a generációról generációra való továbbadás eredményezi azt, hogy sok olyan félelmet, szorongást, előítéletet, fájdalmat, megaláztatást, szégyenérzetet, kisebbségi-érzést stb. juttatunk tovább, amelyek azután felmérhetetlen gyötrelmekkel terhelik meg mindennapi életünket.

A büntudatból fakad az időnként felszínre törő nyomasztó halálfélelem, ugyanúgy, mint a betegségekől való aránytalan félelem.

Ezeket a zavarokat, kínokat, a büntudattal összefüggő két ok váltja ki. Az egyik az, hogy minden hibáztatás szeretetmegvonással jár, amit a kisgyerek úgy él meg, mint elhagyatással és halállal való fenyegetést, és ez az érzés marad meg később a büntudatban. A másik ok az, hogy a gyermeket nagyon megsebző hibáztatások gátolják az önálló fejlődését, és akarata ellenére a szülők saját nézeteiktől való túlságos függőség állapotában tartják.

Ahogy nővekszik azonban, és a saját szemével is képessé válik arra, hogy a valóságot megfigyelje, más következtetésre jut, mint a szülei. Ekkor azonban megriad attól, hogy valóra váltsa saját vágyait, elképzeléseit, mert azok - eltérően a szülőkéitől - szabályszegést jelentenek, a saját értékrendszerébe beépült szülői tiltások, rosszallások miatt. Kénytelen hát letenni róluk, vagy csak részben kiélni őket, így próbálva gyötrelmes kompromisszumot kötni a szülői elvárások és saját világszemlélete között. A személyiség részleges kipusztulása ez az állapot - a kiéletlen élet -, ami megidézi a halált, mint a nemlét érzését. A büntudat esetleges feloldódása a betegségtől és a haláltól való félelem eltűnéséhez vezet, vagy legalábbis kellően kontrollálhatóvá válnak ahhoz, hogy a személyiség önmagával megbékélve tudjon élni.

A büntudat a felelős a túlzott szeretetigényért is. Ezért az élettársak nagyon gyakran tetemes időt töltenek azzal, hogy felhánytorgatják egymásnak: a másik nem tud eléggé szeretni, nem veszi igénybe igényeit... Ezt az érzést a mindkét tagban meglévő büntudat váltja ki. Tudatalattinkban ugyanis, minél inkább meg nem felelőnek érezzük magunkat egy kapcsolatban, annál inkább elvárjuk a párunktól, azt a mindenre kiterjedő figyelmességet, azt a megbecsülést egyéniségünk iránt, amire gyerekkorunkban anyyra áhítoztunk, de nem tudtuk megkapni. Csakhogy ezek az igények - hogy azokat mások elégítsék ki - felnőttkorra képtelenné és irracionálissá válnak. Ha a szülők kudarcot vallottak, holott egyedül nekik lett volna lehetőségük és feladatuk kielégíteni ezeket az alapszükségleteket, szinte biztos, hogy nem valaki más lesz az, aki be tudja tölteni ezt az űrt, más csak azért sem, mert ennek a másoknak ugyanúgy megvannak a maga régi teljesületlen vágyai, ő is követeli, ami neki jár.

A kölcsönös vágyakozásra így elkerülhetetlenül megfiúsulás vár. Ettől pedig erős neheztelés ébred bennünk partnerünkkel szemben. A remény helyébe, hogy egyszer mégiscsak megkapjuk, amire vágyunk - a szeretetet, az odafigyelést, az elfogadást - a düh és az agresszivitás lép, ezek pedig kölcsönös hibáztatásban jutnak kifejezésre, egyfajta ördögi körben mind magasabbra helyezve saját önbecsülésünket, és egyre lejjebb szorítva a másikat. Láthatni, hogy ugyanazokat a fegyvereket használjuk partnerünkkel szemben, amelyeket velünk szemben használtak gyerekkorunkban. Az aktív neheztelés addig tart, amíg a partnerek nem adják meg magukat, és nem adják fel.

A feladás sajnos ritkán adódik a probléma belátásából, a felnőtté, éretté válásból. Sokkal gyakoribb, hogy a feladás indítéka a kifáradás, elfásulás, és ettől a kapcsolatra a lappangó neheztelés csendje borul.

A büntudat gyötrelme.

## A büntudat további hozadéka

A büntudatról, mivel legtöbbször jó mélyen a tudattalanunkban van elfojtva, gyakran akkor kezdünk tudomást venni - vagy inkább akkor kezdünk kutatni utána -, amikor a mindennapokban felmerülő elvárásokkal kapcsolatban döntéseket kell hoznunk. Akit az elhibázottság érzése nyomaszt, nem engedheti meg magának, hogy tévedjen, mert a büntudat további fokozódása elviselhetetlenné válik számára.

A büntudat eredményezi azt az érzést, hogy mások mind tehetségesebbek, jobban élnek, tartalmasabb az életük. A felnőtt embernél ugyanis a büntudatba beletartozik az irigység érzése is. Az irigység gyötrő vágyakozás valamire, ami másoknak van, nem a vetélytárs elpusztításának vágya, hanem az ő jó tulajdonságai utáni sóvárgás. A kisgyereknél, aki tehetetlenül születik bele egy olyan világba, ahol már ott vannak a nagyok, elkerülhetetlen ez az érzés. Nem kell azonban abban a hitben élni, hogy amit a kisgyerek, és a büntudattal terhelt felnőtt akar és irigyel, azok csak tárgyak. Valójában a mások képességeire, ügyességére, létezés módjukra vágyik. Ezért a kisgyerek szükségét érzi, hogy felépítse azt az önbecsülését, amit a közvetlen környezetétől tud megkapni. A túlzásba vitt hibáztatás azonban akadályozza ezt az építkezést, és az irigység krónikussá válik.

A kóros féltékenység szintén a büntudat hozadéka. Ha valaki, akit szeretünk hűtlenné lett hozzánk, természetes, hogy szenvedünk. De a valódi féltékenység nem más, mint a megcsalástól való folyamatos félelem, aminek indítéka nem más, mint kételkedés önmagunk értékességében. A féltékeny ember fejében meg sem fordul, hogy a másik esetleg azért csalja meg, mert ez a magatartás hozzátartozik annak a másiknak a személyiségéhez: a megcsalás lehetőségét tudattalanul mindig önmaga értéktelenségének tulajdonítja. A féltékenység egy olyan Én félelme a kudarctól, amely önbecsülésében hiányos.

A büntudat arra is kényszeres vágyat kelt, hogy mindenkinek kedvére tegyünk, mert elviselhetetlenné teszi a gondolatot, hogy valakinek rossz véleménye lehet rólunk. Minden egyes kommunikáció után ott marad bennünk a nyomasztó kétely, hogy esetleg valami kifogásolható vagy bántót tettünk vagy mondtunk. Van, aki órákig vagy napokig képes rágódni azon, hogy esetleg valaki haragudhat rá, vagy rossz véleménnyel lehet róla valamilyen jelentéktelen dolog miatt.

Ugyanakkor ezek az emberek - közvetett, vagy közvetlen úton - elismerik, hogy felnéznek, jó véleménnyel vannak azokról, akik nyeresek és agresszívek velük szemben, és nem törődnek mások véleményével. Ez az érem másik oldala: valaki rokonszenvesnek, csodálatra méltónak találja azokat, akik nem törődnek vele, de ő nem tudja ezt utánuk csinálni. Az irigység így aztán sohasem oldható fel.

A felnőttkorra is megmaradó jelentős mindenhatóság-érzést szintén a büntudat eredményezi. Ez abból a meggyőződésből áll, hogy a minden vágy teljesíthető, vagy egyenesen maguktól válnak valóra. Gyökerei egészen az újszülött korig nyúlnak vissza. Az újszülöttnak csupán két kívánsága van: a tej és az anya közelsége, ezek a vágyak pedig általában teljesülnek, ha a gyerek kinyilvánítja őket. Felnőttként már tudjuk, hogy a kívánságot az anya teljesíti, de a csecsemő, aki még nem tesz különbséget önmaga és környezete között, úgy éli meg, hogy a tej és az anya megjelenését az ő vágyakozása váltja ki, és hogy előbb-utóbb minden vágya valóra válik. Ebből az élményből marad meg bennünk a mindenhatóság érzése, és ha képességeinket összevetjük a mindenhatóság követelményeivel, óhatatlanul megjelenik a büntudat. Amikor a mindenhatóság-érzés nagyon aktívvá válik, és amikor a személyiséget elárasztják a saját sikereiről és győzelmeiről szőtt fantáziaképek, ugyanakkor szürkének, bűnökkel, félelmekkel telinek, elfogadhatatlannak láttatva a mindennapi életet, az azt jelenti, hogy az illetőt ért hibáztatások és kudarcok túlságosan súlyosak voltak számára.

Ha egy felnőttben megmarad a mindenhatóság utáni erős sóvárgás, az annak a jele, hogy folytonosan menekülni próbál a meg nem felelés régről eredő, nyomasztó érzése elől.

### **A szülői nárcizmus büntudatot gerjeszt**

A szülői hibáztatásnak van egy jellegzetes, egyáltalán nem ritka megnyilvánulási formája, amely abból a késztetésből ered, hogy amit a szülőnek nem sikerült elérnie az életben, azt elvárja a gyerekeitől.

Az az elvárás, hogy az ember valaki másnak a sikere révén alakítson ki jó véleményt magáról nem reális, még ha a saját gyerekeről is van szó. Örülhet persze a gyermeke sikerének, de ha megpróbálja elhitetni magával, hogy az a siker az ő kiválóságának a sikere, a dolog önáltatássá válik. Az elvárások fokozódnak, és önmagukat táplálják. A gyermek érzékeli, hogy úgy, ahogy van, sohasem felel meg a vele szemben támasztott igényeknek. Úgy érzi, hogy sorsa a bukás, és ez gyakran a folyton csalódott szülők boldogtalansága miatti fájdalommal is vegyül. Így állandó büntudattal kénytelen élni. Az ilyen gyerek elképzelni sem tudja, hogy az igazság valójában az, hogy elégedetlen szülei csak azért gyötrik, mert tudattalanul a saját önbecsülésüket keresik.

Az életben gyakoriak a szülők nárcizmusából fakadó elvárások, amik nagyon mély gyökereket eresztő büntudatot keltenek a gyermekekben. Gyakori eset, hogy a szülő, aki sikeres lett az életben, mert szorgalmasan tanult, és dolgozott, hajlamos megkövetelni, hogy gyereke az iskolában a legjobb tanulók között legyen. Ezzel az elvárással a gyerek tisztában is van, és igyekszik eleget tenni neki, hogy megbecsültenek és elfogadottnak érezze magát, de megeshet, hogy a tanulás mégsem megy, és súlyos válságba kerül. Szeretne tanulni, de nincs hozzá elég energiája, becsúszik néhány rossz jegy, és otthon szemrehányásokat kap. Szorongóvá válik, és ez még tovább csökkenti a figyelmét. Az újabb szemrehányások, tetézve a szülő által kimutatott mélységes csalódottsággal a gyerekekben szorongást és öngyűlöletet okoznak.

A szülők gyerekeikre kivetített nárcizmusának másik formája - amely ugyancsak büntudatot gerjeszt - az, amikor a szülő kényszeresen a gyermeke boldogítására törekszik. Gyerekek legyenek jobb, mint amilyen a szülőnek volt – hallani nagyon sokszor. A gyerek ne legyen beteg, ne éljen meg fájdalmat, ne legyen korlátozva semmiben, ne érintsék a természet és a társadalom törvényei. Ez a magatartás általában az olyan szülőkre jellemző, akik, megfélemlítve az életük során ért súlyosan traumatikus történésektől - gyerekkorukban súlyos hibáztatások, nagy szegénység, elválasztás a családtól, üldözött kisebbséghez való tartozás stb. - nem tudták túltenni magukat a múltjukon. Szüntelenül az a félelem nyomasztja őket, hogy a gyerekek baja esik, hogy szenved. Minden apróság miatt szorongnak, és folyton riadalmat és szorongást sugároznak a gyerek felé. A gyerekekre rákényszerítik, hogy túlzott óvintézkedéssel védekezzen a hideggel, meleggel, esővel, hóval, a fizikai és társadalmi veszélyekkel szemben, és ezért szenvedni fog, mert másmilyennek, meg nem felelőnek fogja érezni magát társai mellett. Mivel pedig a társai jelentik számára az egyik legfontosabb viszonyítási pontot, hogy a közösségi értékekhez mérje magát, nagyon nehéz lesz megfelelő önbecsülésre szert tennie.

A szülőket saját szorongásuk arra indítja, hogy túlzásba vigyék az intelmeket, aminek következtében a gyerekekben megszorodnak a szabályszegések - büntudattal kísérve. Ilyen helyzetben egy tevékenysége minden részletében ellenőrzött gyerekekben kifejlődik az a fájdalmas érzés, hogy képtelen egymaga boldogulni. Lelke mélyén az a meggyőződés alakul ki, hogy semmin sem képes úrrá lenni. Felnőtt életének vezérmotívuma az lesz, hogy „amit tenni készülök, az lehet, hogy hiba lesz, amit tettem, az bizonyára hiba volt”. Minden gesztusával, minden gondolatával, szorongásnak és önvádnak teszi ki magát.

A kivetített nárcizmus, a teljesítetlen vágyak alá rendelés, csirájában öli meg azt, amire szülő és gyerek egyaránt vágyik - a szabad egyéniség, a képességek kivirágzását.

### **A szülői meg nem erősítés**

A kivetített nárcizmuséhoz hasonló hatásokkal jár a szülői hibáztatások legsúlyosabbika a meg nem erősítés. Ez a gyerek bármelyik értékének és személyiségének módszeres és tartós semmibe vételében nyilvánul meg. A meg nem erősítő magatartások közé tartozik a szülőnek az a nevelői attitűdje, hogy folyamatosan bizonyítja gyermekének, hogy sosincs igaza. Minden párbeszédben, szóváltásban fölébe keveredik: abban a pillanatban, amikor úgy érzi, hogy a gyerek valami olyat készül mondani, amivel megszorongathatná őt, témát vált, összezavarja és letámadja, felsorolva mindent, amit valaha rosszul tett, míg a gyerek végül legyőzötten elnémul.

Mások nem bátorítják, nem dicsérik soha a saját gyerekeiket, viszont mindig tudnak valami pozitívumot mondani a társaikról - jobban tanulnak, tisztábbak, rendszeretűbbek stb. -, és velük példálózhatnak. Van olyan is, aki sohasem hagyja, hogy a gyerek bármit is tegyen, mindig mindent ő végez el, így adva tudtára, hogy nem ért semmihez, nem számít semmit. A másik módszer az, ha a szülő nem vesz tudomást gyereke kísérletéről, ha az közeledni akar hozzá, kérdezni, vagy beszélgetni, fizikai közelségbe kerülni vele. „Most nem érek rá, majd”. Ez a majd pedig soha nem jön el. A meg nem erősítés igen fájdalmas akkor is, ha a szülő nem képes érzelmek kimutatására és érzelmileg távol tartja magától gyermekét. Ilyen szülőből, akinek a nevelési attitűdjében jelentős mértékben benne van a gyerek felé mutatott érzelmi merevség, elzárkózás, sajnos, nem kevés van.

A meg nem erősítés kevésbé szembeötlő formája szintén elterjedt, és jelentéktelennek tűnik, pedig nem az. Sok szülő minden adandó alkalommal hangoztatja, hogy az otthon, ahol az egész család együtt él, csak az övék. Ez a kellemetlen tulajdonjogi kijelentés egyre gyakrabban hangzik el, ahogy a gyerekek nőnek, és megjelennek a generációs konfliktusok. Igaz, hogy néha nem annyira kirekesztést jelent, mind inkább a zsarolás fegyvere, de a hatás akkor is az, hogy súlyosbítja a már meglévő büntudatot. A gyerekek, amikor ráébrednek, hogy az otthonuk nem az övék is, hanem ők ott időlegesen megtűrt vendégek, elárasztja őket a bizonyosság hiány, hová is tartoznak, vagy taroznak-e egyáltalán valahová.

Továbbá, a gyerekekben megjelenő semmit sem számító érzésének kialakulásában, a meg nem erősítés drámai formáját szenvedik el azok, akiket folytonosan vernek - merthogy csakugyan semmit se érnek a szüleik szemében. Egy gyerek általában nem tudja, hogy ér-e valamit, vagy sem. Tudatosan vagy tudat alatt mindig jeleket keres, amik megerősítik, hogy értékes, hogy számít, hogy fontos. A meg nem erősítés annak jelzése, hogy önhibájából nem ér semmit. A szavakkal történő verés még gyakoribb és veszélyesebb, mert a lelki fájdalom nem múlik el, legfeljebb elfojtódik.

A meg nem erősítés ilyen és hasonló megjegyzésekkel történik a családban: „Veled jött a rosszság a házba, mielőtt megszülettél, a testvéreid jók voltak. „Nem is tudom, érdemes-e téged iskolába íratni”. „Ne maradj sokáig, na, persze téged úgysem rabol el senki”. „Ne költs már annyit ruhára, amilyen nem vagy, olyan úgysem lehetsz”. „Sikerült a vizsgád? Úgy látszik, újabban vajszívűek lettek.”

A meg nem erősítés olyan szülőkre jellemző, akikben nincs jelen az empátia képessége, amit nyilván maguk is így kaptak örökbe. Nem veszik észre, hogy megsebzik a gyerekeiket, nem értik meg a bánataikat, szorongásaikat. Nem tudják, mi az, hogy gyengédség, figyelmesség, a képességek méltánylása. Teljesen jóhiszeműnek élik meg magukat, mit sem tudva arról, hogy valójában milyen a gyerekeik, mint olyasvalaki, aki tapasztalatokat és érzelmeket él át. A gyerek haszontárgy az életükben, akire igazából sosem figyelnek oda. Nem egyszer találkozni meglehetősen fiatal gyerekekkel, akik még mindig

szenvednek, mert bármit tesznek, nyolcvanas éveikben járó szüleik leszólják, vagy semmibe veszik őket. Egy életen át mélyítve így bennük a büntudatot.

### **Kollektív hibáztatás, kollektív büntudat**

Nem lenne teljes a kép a büntudatról, gyökereiről, kialakulásáról, hatásáról és következményeiről, ha nem vizsgálnánk meg, hogyan történik mindez a közösség, a társadalom szintjén. Mert ami megtörténik az egyén szintjén, az megtörténik a társadalom szintjén is. Ugyanazok a törvényszerűségek hatnak a kollektív tudatban is, mint az egyéniben. Az etnikai, faji, vallási, társadalmi kisebbségekhez tartozók ki vannak téve, mint bárki más, a szokásos hibáztatásoknak, de náluk a büntudat a kollektív meg nem erősítésből származó elemeket is tartalmaz. Általában elmondható, hogy bármiféle kisebbségi helyzet az önbecsülés válságát okozza, abból adódóan, hogy az érintettek - legtöbbször tudattalanul is - elkerülhetetlenül összehasonlítják a maguk értékeit a többségiével. Gyakran szorongás, félelem, vagy feszélyezettség kísér minden találkozást a többséggel. A meglévő előítéletek csak tovább növelik kételyeiket, megfelelő voltukat illetően. Ezért a kisebbség potenciálisan hajlamos arra, hogy súlyosabb büntudata legyen, mint a többségnek.

Egy kisebbségi közösségben a gyermekek egyéni büntudatára alapvetően kihat a szülők hozzáállása a maguk sajátos helyzetére. A kisebbséghez tartozók lényegében három reakció módozatai közül választhatnak: elhagyják a sajátosságaikat és belevegyülnek a többségbe; megpróbálnak kompromisszumra jutni gyökereik megőrzésének vágyaik és a környezet ellenségeségének kiváltásától való félelem között, a harmadik pedig az, hogy kiállnak a saját identitásukért.

A csoportidentitásról a félelem hatására történő lemondás tovább növeli az amúgy is meglévő - a családban beépített - büntudatot, egyrészt a szülők törvényeinek megszegése miatt, másrészt pedig azért, mert az önmegtágadás az önbecsülés csökkenésével jár. Abban az esetben azonban, ha a szülők reakciója önnön identitásuk pozitív megerősítésében nyilvánul meg, ez enyhíti a gyermek büntudatát, és nem csak azt, amit a kollektív meg nem erősítés okoz, hanem az alatta meghúzódó általános büntudatot is. Ha egy kisebbség meg tudja találni, és meg tudja élni saját pozitív értékeit - ilyen minden közösségnek van - és azt megfelelő jelszavakba tudja önteni, ezek a jelszavak az önbecsülés növekedését váltják ki. Ilyenkor ugyanis az érintettek a kisebbséghez való tartozást már nem mint csökkentértékűséget élik meg, hanem éppen ellenkezőleg.

Jelenlegi mentalitásunkban, kisebbségi helyzetben vannak a nők is, de az ő helyzetük jóval összetettebb, ezért meglehetősen nehéz fogalmat alkotni arról, hogy részükről milyen magatartás lenne alkalmas büntudatuk csökkentésére. Elmondható azonban - és itt a párhuzam az etnikai kisebbségekkel -, hogy a nők szintén a kollektív meg nem erősítés áldozatai, ami elterjedtebbé és súlyosabbá teszi a büntudatukat. A régen és mélyen gyökerező kulturális előítélet, amiben a nők többsége a mai napig tudattalanul osztozik, még bonyolultabbá teszi önbecsülésük rendszerét. Ebben a bonyolultságban meghatározó szerepe van annak a ténynek (is), hogy a nők hogyan viszonyulnak saját külső megjelenésükhöz. A nőknél a külső gyakrabban válik büntudat forrásává, mint a férfiaknál, ugyanis a nők megfelelő voltát többnyire a fizikai szépség mércéjével mérik.

Ebből máris adódik, hogy a büntudat kialakulásának megelőzése érdekében, a lányos szülőknek el kellene kerülni azt, hogy külsejére tett megjegyzésekkel elkésérítsék a kislányt, sokkal inkább pozitív megerősítésekkel kellene növelniük az önbizalmát. Egy nőnek a pozitív énkép szempontjából nagyon fontos, hogy kislányként a szülei szépnek látják, magára vetítse, hogy tetszik nekik, épp abban az életszakaszban, amikor a büntudatok kialakulnak. A nők „plusz” büntudatát a jelenlegi kollektív tudat a maga ellentmondásosságával úgy gerjeszti, hogy egyidőben történő elérhetetlen követeléseket támaszt velük szemben. Például, elvárja,



hogy egy nő legyen bájos és nőies, okos és intelligens, modern és szexis, de ugyanakkor jó feleség, háziasszony és anya is, olyan, amelyet a férje és családja szeretne.

Anélkül, hogy az ellentmondásos elvárások listáját sorolnánk, láthatjuk, hogy a kollektív hibáztatás a folyamatos meg nem felelés, a tökéletlenség érzését tartja fenn. Ha a személyiség úgy éli meg, hogy önhibájának eredménye a tökéletlensége, amit a kollektív hibáztatás még meg is erősít - a büntudatmélyülés elkerülhetetlen.

## **Szeretetmegvonás, büntetés és büntudat**

Sok szülő - mert ők is így élték meg valamikor gyerekkorukban – meghatározott céllal bánik rosszul gyerekével: hogy engedelmessé, ragaszkodóvá és függővé tegye. Amikor a gyerek valamilyen hibát követ el, megfosztják a szeretettől, egy ideig nem néznek rá, nem válaszolnak neki, úgy tesznek, mintha ott sem volna, a gyerek egyszer csak megpróbál bocsánatot érni, mert a szeretet megvonásának érzése kibírhatatlan számára. Ha nagyon kicsi, nem tudhatja, hogy a szülő viselkedése csak átmeneti, és ha az esemény hosszúra nyúlik a megsemmisülés, a halálélmény érzése árasztja el. A nagyobbak heves büntudatot éreznek. Az ebben a korban megélt szeretet megvonása váltja ki felnőttkorban aztán azt a jelenséget, hogy - kivált szerelmi kapcsolatokban, de nemcsak azokban - sokan, ha úgy érzik nem törődnek velük, elutasítják őket, nem mondanak le a kapcsolatról, sőt, annál jobban ragaszkodnak hozzá. Az intenzív váló büntudat mintegy mágnesként köti őket ahhoz a kapcsolathoz, amely már csak a fájdalom forrása.

A büntetések különböző formáinak - amiket gyerekként megéltünk, és amiket gyerekeinken alkalmazunk - a létjogosultságát az adja, hogy egy kisgyereknek nagyon gyakran lehetetlen szavakkal értésére adni, hogy valamilyen viselkedés kerülendő. Értelmi fejlődése fokozatosan történik, hosszú ideig tart, és ez idő alatt még nincsenek jelen mentális képességei, hogy sok fogalmat megértsen, amiket a felnőttektől hall, másrészt pedig a kisgyermek pszichés életét olyannyira az ösztönök irányítják, hogy ritkán képes jelentősebb belső módosulásokon átmenni csupán a szavak révén. Ezért számolni kell azzal, hogy némely utasítás csak nem verbális kommunikáció segítségével válhat belsőleg feldolgozhatóvá. A büntetés pedig ilyen típusú kommunikáció. Itt persze arról a büntetésről van szó, amely nem megtorlás, hanem az a funkciója, hogy kellő nyomot hagyjon a fejlődő személyiségben ahhoz, hogy önállóan ne ragadtassa magát helytelen viselkedésre.

A probléma az, hogy a büntetések gyakran a szülők dühkitörései, vagy - ami még rosszabb - egy elvakult agresszív magatartás részei, ami súlyos károkat okoz a kisgyermek személyiségében. Rémületet és büntudatot egyszerre. Ha azt akarjuk elérni, hogy a gyerek kerülje a helytelennek tartott viselkedést, de önérzetében ne sebezze meg, akkor a büntetésnek mindenekelőtt időben kell érkeznie. Közvetlenül a helytelen viselkedés után. Ha két esemény között hosszú idő telik el, nem válik lehetővé a tudatos belátás, mert a gyermekben bizonytalanok az összefüggések. Viszont büntudata alakul ki. A megkésett büntetés tehát csak kárt okoz.

A mindennapi életben egyáltalán nem ritkán találkozni azzal a szituációval, amikor az anya, aki nem képes vállalni a felelősséget, rendszeresen azzal intézi el a szabályszegést, hogy „este, ha apád hazajön, elmondom neki, mit tettél, majd ő ellátja a bajodat”.

Ezzel tartós pozitív változást nem fog elérni - bár ez lenne a célja - viszont hosszan tartó feszültséget, szorongást fog a gyermekben okozni, meggyűlölteti az apát, saját magát is, a gyerek pedig ettől a gyűlölettől magányosnak és bűnösnek fogja érezni magát. Fontos hangsúlyozni továbbá: a büntetésnél alapvető, hogy a gyerek különbséget tudjon tenni, hogy megértse, a viselkedése a hibás, nem a személye. A büntetést ne kísérje az önérzet szétrombolása, megalázás. A gyerek mindig megkönnyebbüléssel veszi tudomásul, hogy nem

szégyenítették meg. Ez az érzés nem csökkenti a büntetés hatását, viszont elősegíti a jobb belátást. Ami voltaképpen a közös cél.

Az egészséges büntudattal építünk, a kórossal tartósan rombolunk.

### **Mit tehetünk a kóros büntudattal?**

Megfogalmaztuk: egészséges büntudat nélkül nincs egészséges személyiségműködés, mint ahogy egészséges kollektív értékrendszer sincs. Az egészséges büntudattal nincs mit kezdenünk, hozzátartozik az emberi természethez. De mit teyünk, mit tehetünk a kóros büntudattal, amely romboló hatását egész életünkön keresztül kifejti.

A korábban elmondottakból egyértelműen kiviláglik, hogy a büntudat-beépülés kezdetének van alapvető és legfontosabb jelentősége. A nevelési attitűdökben alkalmazott szülői hibáztatások jogossága és intenzitása fogja meghatározni, hogy a gyermek önérzete sérül-e vagy sem. Láttuk, hogy hihetetlenül sokszor éri a gyermeket olyan erősségű hibáztatás, amely nem eredményez viselkedéskorrekciót - bár ez lenne a cél - de annál mélyebb büntudatot kelt. Az egyén - gyerek, felnőtt egyaránt - olyankor él át büntudatot, amikor az önérzetét megsebzik, vagy az Énje kudarcot vall. Úgy tűnik ez a fajta válasz megváltozhatatlan része az emberi természetnek. De az események, amik kiváltják, biztosan nem megváltoztathatatlanok. Például egy kisgyermek önérzetének szándékos megsebzése nem feltétlenül tartozik hozzá a felnőtt - érzelmileg érett - emberi természethez. A választ kiváltó esemény annyira sokfajta lehet, hogy a büntudat egyetemesnek mondható - ez is hozzájárult ahhoz a feltevéshez, hogy a büntudat velünk született -, de ez nem jelenti azt, hogy az embernek büntudata alakulna ki minden múltbeli vagy jelenlegi eseménytől, történéstől függetlenül.

Ahol büntudat van, ott biztosan lejátszódott önérzetsérülést kiváltó hibáztatás. Kerülni kell tehát az azt kiváltó magatartást. Persze olyan ábrándokban sem kell ringatni magunkat, hogy a kisgyermek Énjét megóvhatjuk minden lehetséges kudarcától. De rajtunk, szülőkön és felnőtteken múlik, hogy ezek száma és súlyossága minél kisebb legyen. Pontosabban a kollektív és egyéni tudat fejlődésén múlik, mivel még nagyon távol vagyunk attól, hogy kellő figyelmet és tiszteletet tanúsítanánk a gyermeki személyiség iránt. A Biblia azt mondja, hogy „tiszteld, apádat és anyádat, de azt már nem, hogy „tiszteld gyermekeidet”.

Ma azt látni, hogy túlságosan belénk ivódott egy olyan kultúra, ami abból a tudattalan késztetésből táplálkozik, hogy másokat inkább használjunk, mint szeressünk. Egy gyermek mindig ezért születik meg, mert „kell” a szüleinek. De ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy a szülők igényeinek kielégítésére kellene őt használni. Csakhogy ez nagyon gyakran mégis megtörténik, következésképpen az is, hogy a szülők hibáztató magatartást tanúsítanak a gyerekeikkel szemben, amikor azok nem hagyják, hogy a szüleik tudattalan nárcisztikus céljaira használják őket. A felhasználás tudattalan céljai sokfélék, de szinte mindig összefoglalhatók abban a vágyban, hogy valaki folyamatosan szeressen, tiszteljen és becsüljön minket. A felnőttkorba hurcolt kóros büntudat esetében a gyakorlat azt mutatja, hogy ha a pszichológiai probléma belátását - a büntudat felismerését - nem követik megfelelő lépések, nehezen érhető el gyógyulás. Ezért a viselkedés-, a magatartásváltóztatás az a módszer, amellyel ma legjobb eredményeket lehet elérni. Ha valaki kerüli (viselkedés) a sötétet, a társasági összejöveteleket - tudattalan mély büntudata miatt -, a nálánál különbnek vélt embereket, az üzleteket, ahol rámenősek az eladók, ha kerüli az olyan helyeket, ahol mások szemmel tart(hat)ják, - és így tovább, a félelem érzése stabilan megmarad. Viszont, ha szembenéz (viselkedés) ugyanezekkel a helyzetekkel, akár szenvedések árán is, azt tapasztalja, hogy a félelem érzése alábbhagy. Ha kellő ideig szembeforduló magatartást tanúsít, a félelem érzése visszahúzódik, és nyugodtnak érzi magát azokban a helyzetekben, amelyekben korábban félt.

Ha aktív hozzájárulásunkkal megéljük a sikerélményt, megéljük azt is, hogy nem vagyunk értéktelenek. Lassan visszahúzódnak azok a tudatos vagy tudattalan önvádak, hogy önhibánkból vagyunk elégtelenek, alkalmatlanok.

A kóros büntudat lassan visszahúzódik - egészséges szintre.

-----  
**MEGJEGYZÉS:**

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *A kötődés hálói – Közösségben létezve.*

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2015-ben az Árgus kiadásában.

A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.

0