

A LÉTEZÉS SZABADSÁGA FÉRFIKÉNT ÉS NŐKÉNT

HOGYAN TÁMOGATJA A LELKIGONDOZÁS AZ IDENTITÁSFEJLŐDÉST

„...a vele született káosz viharában (az ember) titokban és szemérmesen a léteire kimondott igent fürkészi, mely emberi személyt csak emberi személytől érhet — egymásnak nyújtják az emberek az önmagukká válás égi kenyérét.”
Martin Buber, Urdistanz und Beziehung (Óstávolság és kapcsolat)

MARKUS HOFFMANN

Martin Buber szerint az ember titokban és szemérmesen a léteire kimondott igent fürkészi, amelyet azonban csak egy emberi személy közvetíthet egy másik emberi személynek. E könyv előző fejezetében Charlotte-ról olvastunk, aki, mint minden nő, keresi az igent arra az égető kérdésre, hogy szabad-e léteznie. Édesanyja személyében azonban olyan nőiességgel találkozott, amilyennel nem tud azonosulni, apja szemében pedig — úgy érezte — csak a fiúk számítottak. És hogy létezessen, végül nem maradt más, mint megtagadja természetes nemét.

Charlotte élettörténetének alaptémája az identitás keresése, és az a „léteire kimondott igen” utáni vágyakozás, amely minden emberben él. Hogyan tudom lelkiponozóként támogatni azokat az embereket, akik drámái vagy drámát nélkülöző élettörténetükkel azt keresik, hogyan mondhatnak igent a létezésükre férfiként és nőként? A támogatásra égető szükség van, hiszen az identitás kérdésével az egész életen át foglalkozik az ember.⁴⁸ E kérdés megvizsgálása érdekében fontosnak tartom, hogy leszűkítsem és körülhatároljam a témát, és felvázoljam a lelkiponozói kísérés tárgyát.⁴⁹ Számos írás született arról, hogy miként tud az ember bizonyos női és férfi identitásjellemzőket elsajátítani, vagy épp a nemek egyenlősége kedvéért elkerülni. A lelkiponozói kísérésnél azonban nem bizonyos női és férfi viselkedésmódok vagy jellemzők elsajátítása (vagy feladása) a cél, hanem mindenképp arról a félelemtől szól, ami arra készíti az embert, hogy elmeneküljön egy bizonyos feminin vagy maskulin létforma elől. Charlotte arról számol be, hogy menekülni akart nőiességétől, mivel anyjával és apjával való kapcsolatában szégyent és félelmet tapasztalt meg. Ahhoz azonban, hogy valóban nő lehessen, nem kellett még nőiesebbnek lennie, hanem azt kellett megélnie, hogy a már magában hordozott nőiességével együtt elfogadják. Az identitás érésének középpontjában egy kapcsolati történet áll, melynek funkcióját és folyamatát szeretném megvilágítani és alapvonásaiban feltárni a lelkiponozói gyakorlat számára. Ennek során a következő szempontok tisztázására kerül sor:

Identitás: Széles körben elterjedt az a feltevés, hogy az ember valamiképp mindig is magában hordja az identitását, amit aztán a nevelés során csak ki kell érlelni és bontakoztatni. Sokak számára idegen az a gondolat, hogy az identitás csak kapcsolat által jön létre. Azt, hogy hogyan függ össze az identitásfejlődés a kapcsolattal, a következőkben fogjuk bemutatni.
Lelkiponozás: A lelkiponozás önértelmezését meghatározza az az alapvető kérdés, hogy az identitás teológiai-lelkiponozói vagy inkább tisztán pszichológiai téma-e. A lelkiponozás nem egyszerűen a pszichoterápia kistestvére, hanem az Istenre és a Biblia emberképére való

utaltsága alapján sajátos jelentőséggel bír. Tehát tisztázni kell azt, hogy hol helyezhető el „a kapcsolat által történő identitásfejlődés” témája a lelkiponozás területén belül.

1. MENNYIBEN ILLETÉKES A LELKIGONDOZÓ?

Erre a kérdésre feleletképpen rá szeretnék mutatni annak az ösvénynek az útjelzőire, amelyet a lelkiponozónak magának is végig kell járnia és amit szellemileg fel kell mérnie.

ÉN ÉS TE

Az első útjelzőt számomra a zsidó gondolkodó és vallásfilozófus, Martin Buber állította fel. Biblia-értelmezésének háttérében az a gondolat áll, hogy az ember Istentől megszólított lény, aki önmagát egyáltalán nem képes másképp megtalálni, csak kapcsolatban. Buber ezt még jobban szemlélteti a dialogikus elvében, miszerint az ember egyáltalán nem tudja kimondani az „én”-t, anélkül, hogy ne gondolná mindig hozzá a „te”-t, akitől létezik, és akitől önmagát kapja: az élet alapja mindenképp az én-te szópárban jön létre.⁵⁰

FÉRFI ÉS NŐ

Ezzel a fogalom párral Martin Buber a figyelmünket a Biblia első soraira irányítja, amely felütésként a mi témánkat, az ember kapcsolatok általi kialakulását adja meg. Kezdetben volt Isten, és az őt körülvevő titok, a „mi”, Isten szavainak a kiindulópontja. Isten az embert nem egyedülre teremt, hanem kettőnek látja őt, férfinak és nőnek. Az ember csak férfiként és nőként egy, amit a Biblia az egyetlen képmásnak, vagy Istenképpnek nevez, aki belakja a földet. A Ter 1, 26—27-ben követhetjük a mi, Isten és az ő, ember, valamint az Ő, Isten és a mi, ill. az ember kettős mivolta közötti összjátékot. Mintha a szerző meg akarná értetni velünk fő üzenetét: az emberré váláshoz kapcsolatra van szükség. Végző soron az ember soha sem egy, hiszen hivatása teljességében ő kettő: férfi és nő. Az ember kapcsolatból való létrejötte tehát a zsidó-keresztény emberkép alapvető állományához tartozik.

NYELV ÉS PÁRBESZÉD

A Ter 2-ben az áll, hogy az ember egyedül van. Az, hogy Isten az embert egyenrangú partnerekkel megteremtette, nem szünteti meg a teremtménnyel szembeni egyedüllétét. Isten az embert — sajátos módon — bizonyos feltételek mellett képes az egyedülléttől megszabadítani; de az embernek is szerepe van ebben. Ehhez Isten lelket (nefes) kölcsönöz neki, amely többek között lehetővé teszi számára a beszédet, a párbeszédet az őt körülvevő teremtményekkel: képes elkülöníteni magát a környezetétől és emberként meghatározni önmagát. Ezután az egyedüllétet Isten és az ember kooperációja győzi le: Isten az ember számára egy neki megfelelő társat alkot, majd az emberben a beszéd aktusa által tudatosul, hogy többé már nincs egyedül. Egyidejűleg a beszéd aktusa által a társ, az asszony is bekerül az ember kategóriájába. Az emberré válás szempontjából itt a párbeszéd a lényeg, aminek alapvető mivoltára Martin Buber utalt.

KORLÁTOK ÉS HÜBRISZ

A kérdés, hogy a kapcsolatból kialakuló érett identitás teológiai-lelkiponozói téma-e, az érés szempontjával is összefügg. Ez, még ha negatív színezettel is, a bibliai elbeszélésben is korán felbukkan. Az ún. bűnbeesésben az ember arra való alkalmatlansága áll a középpontban, hogy megbirkózzon a képességeit elméletileg nem meghaladó korlátozásokkal. Először is ilyen korlátozás az Édenkert egyik fájáról az evés tilalma (Ter 2, 16), majd közvetlenül ehhez kapcsolódik Káin frusztrációjáról szóló elbeszélés, amelyet áldozati adományának felajánlása során él meg (Ter 4, 1kk.). Feltehetjük a kérdést, hogy az ember, aki kiüzetése pillanatáig nyilvánvalóan fizikai közelségben élt Istennel az Édenkertben (v.ö. Ter 3, 8), frusztrációjával miért nem fordul hozzá és kérdezi meg tőle: „Mi-ért nem lehetek olyan,

mint te?” Káin is megkérdeshette volna: „Miért kedvesebb neked testvérem, Ábel áldozata, mint az enyém?” Ehelyett önhatalmúlag magának akarja azt a jogot, ami Istené, azért, hogy a tudás, ill. az élet urává válhasson. Ennek a hübrisznek az eredménye a halál és a kiűzetés, végül pedig a távolság és az egyedüllét.

KORLÁTOZÁS ÉS KRISZTUSI LELKÜLET

Az Újszövetség tükrében válik világossá az, hogy mindkét elbeszélés végül is az érés kihívásáról szól. Pál Krisztusról szóló himnuszában (Fil 2,6–11) arra szólít fel bennünket, hogy énünk korlátaira vonatkozóan új lelkületet sajátítsunk el. Ahogy Krisztus is megengedte apjának, hogy mind isteni, mind pedig emberi mivoltában korlátozza őt — nem magányos aszkézisben, hanem a Fiú és az Apa közötti kapcsolati történetben —, úgy nekünk is hordoznunk kell korlátainkat. Az Istenfiú vívódásában válik láthatóvá az, akit Pál később az „utolsó Ádámnak” nevez (v.ö. 1Kor 15,45). Ő megteszi azt, amit az első ember nem tett meg: Ő az emberi lét korlátozottsága miatti frusztrációját egészen végig az apával való kapcsolatban hordozza, kéri, hogy vegye el tőle a kelyhet, és halála órájában panaszkiáltásával is az apa-fiú kapcsolatnak ad kifejezést. Az Újszövetség szerint az érett emberi lét a krisztusi lelkületben teljesedik ki. Az érett ember Istennel való kapcsolatában küzd meg énje korlátozottságával. Ez magába foglalhatja mindkettőt: az ember történelemben vettségét (Geworfensein)⁵¹ mint megelőlegezett sorsot, valamint az adott képességeit és hiányosságait is.

A „kapcsolat általi identitás” kérdése tehát a biblikus antropológia egyik lényeges, ha nem épp a lényegi témáját érinti: az ember az Istennel és az emberekkel való kapcsolatában válik emberré — ami a kegyelem és az ígéret aktusa és egyben kihívás is. Arra hivatott, hogy énje korlátozottságát Isten színe előtt élje és szenvedje meg, hogy aztán léte egyedülálló esélyeként fogadja el. Ugyanakkor a másik ember jelenlétében kell — mint Jákobnak az „Útonállóval” — megküzdenie ezért az áldásért: az énjét egy másiktól, a tetőtől, kell elfogandia. Világos tehát, hogy az identitás kérdése a lelkigondozás központi témája!

2. AZ IDENTITÁS KAPCSOLAT ÁLTALI MEGÉRLELŐDÉSE

Charlotte gyakorlati szinten tárja elénk, hogy az ember csak akkor teljesedik ki emberségében, ha személyes létének korlátozottságát és egészségességét próbára teszi, és egy te által énné válik. Azt, hogy ez a biblikus igazság megfelel egy pszichológiai megfigyelésnek is, Erik Erikson igazolja: „Az énanonosság érzése tehát az a megnövekedett bizonyosság, hogy a múltban előkészített belső azonosság és folytonosság jól illeszkedik a mások számára való jelentésünk azonosságához és folytonosságához.”⁵² Mindazonáltal Erikson definíciója nem ad választ arra a kérdésre, hogyan tehet szert az ember egy ilyen belső azonosságra és folytonosságra, ha — ahogy Charlotte esetében — az ént szégyen és elutasítás szorongatja, vagy az egyén úgy látja, hogy férfiassága hiányosságokat szenved.

A gyerek fejlődése és érése szemlélteti, hogy miképp fogadhatja el az ember korlátaiban és egészében sikeresen az énjét. Búcsút kell vennünk attól a pszichoanalízis által a fejekbe plántált hiedelemtől, miszerint az ember egy ösztönök által irányított monász, melyeket elég kívülről jó irányba terelni. Az apával és az anyával való kapcsolat itt egyfajta karóként szolgál, amelyhez a fiatal fát hozzákötözik. Ha elgömbül a fa, a szülők hibásak, és rájuk lehet a későbbiekben haragudni; ha túlságosan egyenesre nő, akkor meg kell szabadulnia a szülőktől kapott béklyóitól. A tárgykapcsolat-elmélet, a kötődéskutatás és az érzelem fejlődését vizsgáló munkák azonban azt mutatják, hogy a korai vonatkoztatási személyek befolyásolási és alakítási tudják a gyerek azon képességét, hogy egyszerre korlátozott és egész mivoltában erősségeivel és gyengeségeivel együtt érlelje ki énjét. Alakító erejük van, hiszen az ember

mind a sikeres, mind sikertelen kapcsolati tapasztalatokat bensővé teszi, és azokból kialakítja a saját rendszerét, amely megmondja neki, hogy ki ő a mások szemében és önmaga előtt. A kapcsolat alakító ereje leginkább akkor kerül napvilágra egy ember életében, amikor búcsút kell vennie a kilenc hónapig tartó melegségtől, állandó táplálástól és anyai közelségtől. Akinek már volt tapasztalata kisgyerekekkel, tudja, milyen drámai tud lenni ez a búcsúzás. A gyerek ordít, ha otthagyják, és még hangosabban kiált a szobából épphogy kilépő édesanyja után. Úgy tűnik, arra törekszik, hogy helyreállítsa az eredeti egységet, és újra biztosítsa anyja jelenlétét, illetve egyszerűen nem akarja elfogadni, hogy nem minden az ő kicsi lénye körül forog. Megfigyelhetjük, hogy ha az anya reagál a sírásra, akkor megnyugszik a gyerek. De ha elmegy, az kisebb katasztrófát okozhat. Felnőttként azt kérdezzük: miért nem hatja át a gyereket az a gondolat, hogy édesanyám akkor is itt van, ha éppen nincs jelen? Leegyszerűsítve ennek az oka abban keresendő, hogy a gyerek a világot kétféle valóságként éli meg lenne: „Ha itt van a mama, akkor minden rendben van; ha elmegy, akkor elhagyott.” Valóságérzékelése — fekete-fehér séma szerint — a kedv és kedvetlenség, jelenlét és távollét között ingadozik. Az izgalmas kérdés az, hogy miként lehet a gyereken azt az érzékelést kifejleszteni, ami közvetíti számára, hogy az anya akkor is jelen van, ha elment.

Az önértékelés vagy öntudat fejlődése felé tett minden lépés a kedv és kedvetlenség leküzdésével áll kapcsolatban, az ént megerősítő, vagy fenyegető impulzusokkal függ össze. Egy egyesületben játszó 8 éves kisfiú például, akinek legfőbb vágya, hogy profi focista legyen, már az első vereség után azt gondolja, hogy teljesen tehetségtelen, és legszívesebben szögere akasztaná a focicsukát. A gyerek nagy kedvet és motiváltságot mutat akkor, ha az énjéből pozitív állapotot vált ki és ellenáll, ha negatív, kedvetlenséggel telítettség állapot lép fel. De hogyan tanulja meg feloldani ezt a feszültséget? Hogyan tudja megszüntetni önmagában a valóság kedvetlenségre és kedvre, elutasításra és elfogadásra, gyengeségre és erősségre való széthullását? Honnan tudhatja, hogy az, aki elhagyja, ugyanaz az ember, aki gondol rá? Hogyan tanul meg hinni abban, hogy a korlátok ellenére képes megbirkózni az étellel?

IDENTITÁST MEGALAPOZÓ KAPCSOLATMÓDOK

Egy példa: Egy négyéves gyerek felsír éjszaka, és amikor édesanyja belép a szobába, rámutat a rajta lévő köntösre, hogy abban egy szellem bújt el. Az anya megérti a félelmét és így vigasztalja: „Nem kell félned, hiszen itt vagyok!” A gyerek mindjárt meg is nyugszik, mégis, amikor az anya elhagyja a szobát, sírni kezd: „De mama, a szellem!” Ekkor az édesanya leveszi a köntöst. „Nos, mi legyen ezzel a szellemmel?” Kinyitja az ablakot, kirázza a köntöst és így szól: „Elment! Te is meg akarod nézni?” A gyerek megtapogatja a köntöst, és bólintással jelzi, hogy a kísértet elszállt, és már el tud aludni. Milyen jellegű konfliktusokkal konfrontálódott a gyerek ebben a jelenetben? Először is azzal, hogy egyedül fogják hagyni a félelmével. Hiszen ha jelen van az anya, akkor a félelem kontrollálva van; ha azonban elmegy, újból feltör. Ezenkívül a gyerek a cselekvési lehetőségeit is konfliktussal telinek éli meg. Érezhet ugyan félelmet, és aktívan jelezhet az anyjának, de nem képes a félelmét önerőből legyőzni. Ebben a helyzetben tehát ereje és gyengesége áll egymással szemben. Hogyan oldhatja fel a gyerek az elhagyatottság érzését, valamint a gyengeség és erő konfliktusát? Csak úgy, ha az anya aktívvá válik a gyerekével való kapcsolatban! Az anya három viszonyulási módja segíthet a gyerekeknek ebben a helyzetben:

— Vigasztalás

A legfontosabb talán a vigasztalás: „Megértelek téged és azt a valóságodat is, amit megélsz.” Az anya azt közvetíti a gyerek felé, hogy el tudja képzelni a gyerek elhagyatottságát és a félelmét, és ezt tudtára is adja: „Akkor is tudok rólad, amikor egyedül vagy, és ha azt

gondolod, hogy elhagytalak, tudnod kell, hogy ismerem az elhagyatottság miatt érzett félelmedet.” Az anya érzelmi üzenete elérheti a gyereket, ha az a vigasztaló odafordulásnak köszönhetően úgy érzi, hogy felszabadul a fizikai és ezáltal a pszichés stressz alól — ahogy az az agykutatásokból kiderül. Ezek az érzések bizonyossággal töltik el a gyereket: „Még akkor is itt vagy velem és megértesz engem, mikor elmész.” A Biblia így fogalmaz: az ilyen ember meghallgatásra talált.

— Megelőlegett bizalom

A második viszonyulási forma a megelőlegett bizalom, amit az anya közvetít a gyerek felé: „Látom, képes vagy érzékelni a félelmet, és felmérni a félelemmel járó helyzetedet.” A pszichológiából tudjuk, hogy a gyerek akkor tanulja meg a saját félelmét megengedett érzésként érzékelni, ha az anya megértéssel fordul azok felé. A bizalom megerősíti a gyereket a saját észlelésében és abban, hogy a világ alakulását a saját érzékelése segítségével irányítani tudja. Azáltal, hogy az anya cselekvésével a gyerek erősségét szólítja meg, a tehetetlenség erővé alakul át.

— Kihívás

A harmadik viszonyulási forma abban a kihívásban áll, hogy ellenőrizzük, a szellem valóban eltűnt-e. Az anya felszólítja a gyereket, hogy érintéssel ellenőrizze a köntöst, így alakítva a tehetetlenséget és gyengeséget erővé: „Bár nem kerülheted el az életben, de szabályozhatod a félelmet.” Azt is közvetíti a gyerekeknek, hogy az is erősség lehet, ha meg tudjuk állapítani, hogy önerőből nem tudunk megbirkózni egy helyzettel, és ezért segítséget kérünk. Így kapcsolódik össze egymással egészséges módon a kapcsolat és a cselekvés.

Végül a gyerek az anyával való találkozásban a saját lényéből tapasztal meg valamit. Gondoskodó és segítő, megerősítő és kihívásokat állító magatartásával azt tükrözi a gyerek felé, hogy örül neki, hogy bízik a benne rejlő erőben, s abban a képességében, hogy egy nap majd maga szab korlátokat a félelmeinek. Az ember számos ilyen élményt raktároz el az ún. implicit emlékezetbe, ahogy Erikson is leírja: az emberben kialakul az énonozosság érzése, mint belső bizakodás abban, hogy korlátaival és tehetségeivel, gyengeségeivel és erősségeivel együtt képes lesz megbirkózni az élettel. Ez a bizalom egy komplex kapcsolati történeésbe ágyazódik. A gyerek képessé válik arra, hogy szilárdan bízjon az érzéseiben, mert az, aki kihívásként megoldásokat vár el tőle, minden gyengeség ellenére látja benne a megoldásban való konstruktív együttműködés képességét. A megtapasztalás lehetőségé válik, mert a gyerekeknek szabadságában áll autentikusan kifejezni az érzéseit a kapcsolatban. A kapcsolat segít neki abban, hogy gyengeségeit megossza másokkal, megtalálja erősségeit és engedje, hogy a gyengesége erővé váljon. Kapcsolatban talál rá az ember a számára szükséges segítő másokra, (tere), akivel emberi létét teljességében meg tudja valósítani. Aki ezt megtapasztalja, képes lesz bánni a sorsával, és nem kell majd becsuknia a szemeit az élet kihívásai láttán. Tudja, hogy az élet nemcsak örömteli pillanatokból áll, hanem épp akkor lehet alakítani rajta, amikor frusztrációval és kritikával kell szembenéznie. Kézen fekvő, hogy az ilyen fej-lődés alapozza meg az igazi önértékelést és kötődési képességet.

Foglaljuk össze:

- Az ember önmagát a másokkal való kapcsolatban leli meg.
- Az ember úgy válik önmagává, ha a kapcsolatok által megtanul önmagában és az életében is bánni a frusztrációkat és tehetetlenséget kiváltó helyzetekkel.
- Emberré válunk, mert a kapcsolatok által a frusztráció pillanatában megéljük, hogy a gyengeség és az erő, az egyedüllét és a védettség, a kritika és a vigasztaló rejlő dicséret, az ígéret és a kihívás egyaránt elviselhető. Ez segít a belső béke megtalálásában.

- Az ember abból meríti önértékelését, amit másoktól épp akkor tud meg önmagáról, amikor szembenéz egy szakadékkal. Soha nem önmagából vagy az önmagának bebeszélt dolgokból, hanem csakis kapcsolat által tesz szert önértékelésre.

- Az embernek csak akkor sikerülhet mindez, ha érzéseivel és szükségleteivel együtt szabadon rá tudja bízni magát egy másikra.

Hogyan hasznosíthatjuk ezeket a felismeréseket az identitáskérdésekkel vívódó emberek lelkiigondozói kísérésében?

3. LEIKIGONDOZÓI GYAKORLAT — EGY IDENTITÁSKONFLIKTUS TERMÉSZETE

Charlotte történetéből levezethetjük egy olyan identitáskonfliktus természetét, amelyben nőiességük vagy férfiasságuk kapcsán fordulnak kérdésekkel a lelkiigondozóhoz.

AMIKOR AZ ÉN NEM TUD VALAMIT MEGOSZTANI

Elsőként az tűnik fel Charlotte esetében, hogy hiányzik belőle az a szabadság és gondtalanság, amely a példánkban szereplő gyerek anyakapcsolatában természetes. Az identitáskonfliktus lényegi jellemzője, hogy az ember nem képes lényéből, jelleméből, viselkedéséből vagy érzéseiből megosztani valamit azokkal az emberekkel, akik számára fontosak, és akiknek segíteniük kellene identitása kifejlődésében.

EGYEDÜLLÉT

Emiatt Charlotte az „egyedüllét” állapotát éli meg, a neve és a testisége kapcsán érzett szegyenről beszél. Mindig fenyegetve érezte magát, és el kellett rejtőznie vagy elhatárolódnia másoktól. Fontos, hogy a lelkiigondozó ezen a ponton érzékelje, hogy az egyedüllétnek és annak, hogy valaki nem képes mindent megosztani a másikkal, nemcsak pszichológiai, hanem lelki dimenziója is van. Az identitáskonfliktusban lévő ember olyan állapotba kerül, amelyet nem Isten tervezett el számára. Isten azt akarja, hogy az ember az ő gyermekeként szabadon lehessen önmaga, de mindenekelőtt soha ne legyen egyedül.

PÓTIDENTITÁS

Charlotte úgy birkózott meg azzal, hogy képtelen volt önmagát megmutatni a kapcsolatokban, hogy egyfajta látszólagos identitást teremtett önmagának: férfivá lett.

Donald Winnicott jött rá arra, hogy azok az emberek, akik csak részben tudják kifejezni lényüket, jellemüket vagy erősségeiket és gyengeségeiket a kapcsolatokban, életük során kialakítanak egy „hamis ént”. E hamis én álarc mögött tulajdonképpen bajjuk, valódi szükségleteik, sebzettségeik, sőt az igazi erősségeik is rejtve maradnak. Mivel a hamis én évek alatt szinte saját lényükké válik, ők maguk is csak nehezen tudnak átlátni rajta.

Törekvésük arra irányul, hogy lényüket önerőből, és nem pedig párbeszédben bontakoztassák ki — ez az önmegváltás kísérlete. A hamis én megvéd a rászorultságtól, nincs ráutalva másokra. Charlotte arról mesél, hogy ő így tett szert bizonyos fokú sebezhetetlenségre. Elveszett azonban annak lehetősége, hogy saját énjét egy másik ember, egy te szemében találja meg. Ezzel megszilárdult az identitáskonfliktus.

BELSŐVÉ TETT KAPCSOLATI TAPASZTALATOK

Minden negatív — különösen gyerekkori — kapcsolati tapasztalattal nemcsak önmagunkról, hanem más fontos személyekről is negatív képet teszünk belsővé (internalizálunk). S ezt a negatív képet fogadjuk magunkba (introjektáljuk) — vagyis énjünk (selbst) részévé tesszük. Egyetlen ember sem hasítja le egyszerűen lényé részzeit, választja az egyedüllétet, vagy hoz létre hamis ént, ha nem érez fenyegetést és semmibevételt. Mivel a nők és a férfiak különböző szerepet játszanak a gyermek és serdülő női, illetve férfi identitása kialakulása során, ezek a

másokról alkotott, bensővé tett, negatív elképzelések (tárgy reprezentánsok) különbözőképp hatnak a felnőtt életében.

A negatív tapasztalatok által bensővé tett tárgyak az érendszerünk részévé válnak. Ez odáig vezethet, hogy egy személy minden anyai típusú nőben és minden apai típusú férfiban nemcsak szembesül a múltjával, hanem az ilyen kapcsolatban kényszerszerűen ismétli a múltat. Azt hiszi, hogy jelenlétükben nem közölheti énje bizonyos dolgait, és szégyellnie kell magát. Ez aktiválja a hamis ént, és óriási belső elégedetlenséghez vezet. Így az identitáskonfliktus továbbra is fennmarad, rögződik.

Ha tehát valaki súlyos identitásbeli kérdésekkel érkezik a lelkipogozóhoz, nemcsak a sikeres és megerősítő kapcsolati tapasztalatok hiányától szenved, hanem

- szembe kell néznie egy megtört fejlődéstörténettel, amit nem tudott eddig sikeresen lezárni, mivel gyengéit, frusztrációit vagy határai megtapasztalását senkivel sem tudta megosztani.

- Egyedül van, egy hamis énbé zárva. Ez arra kényszeríti, hogy önmaga megváltása által félreismerje az álarc mögötti igazi valóját.

- Az egyedüllét és az én valós és lényeges részeinek megosztására való képtelenség az Isten-kapcsolatra is kihat. Istennel való párbeszéd kezdeményezése és a belső gondok és szükségletek Vele való megosztása helyett az elmagányosodott ember Isten mágikus beavatkozására vár, vagy az önmagára kiszabott szigorú törvények elítélő súlya alatt megkeményedik.

- Az introjektált kapcsolati tapasztalatok a lelkipogozóval való viszonyra is kihatnak. Sok tanácskereső identitáskonfliktusát a lelkipogozóval való kapcsolatban játssza el újra — vagy úgy, hogy megkísérli bebizonyítani, a lelkipogozó éppúgy cserbenhagyja, mint más hozzá közel álló személyek, vagy pedig úgy, hogy idealizálja a lelkipogozót, és figyelmen kívül hagyja a rosszkedvet okozó negatív színezetű témákat.

A LEKIPOGÓZÓ CSELEKVÉSI LEHETŐSÉGEI

Charlotte fejtegetésében találunk utalásokat arra vonatkozóan, hogy hogyan oldotta meg identitáskonfliktusát. Aktívan foglalkozik a fent leírt identitáskonfliktus jellegzetességeivel.

NYITOTTSÁG

Charlotte első lépésben nyitottá vált az érzelmi felszíne alatt megbúvó, konfliktussal teli kérdésekre. Nem elégedett meg a transzszexualitással mint „megoldással”. Leírja, hogy a viselkedési módok felszíni átvétele ellen döntve megpróbált szembesülni azokkal a kérdésekkel, amelyek a mindennapos tapasztalatok felszíne alatt játszódtak le. Eközben sebzettségével szembesült. A lelkipogozónak el kell érnie azt, hogy rávegye az embereket az effajta kérdéses iránti nyitottságára. A konfliktus végső bizonyosságával egyedül az érintett személy rendelkezik.

Ezért a nyitottság követelése egyben a lelkipogozóval szembeni etikai igényt és elvárást is jelent: a lelkipogozónak tudnia kell, hogy saját férfi és nő képei, illetve a női és férfi identitást minősítő tulajdonságokról alkotott véleménye útjába állhat annak a nyitottságnak, amelyre a tanácskérőnek önmaga megtalálásához szüksége van. Ezért a lelkipogozó számadással tartozik saját gondolkodási modelljét illetően, és a tanácskérőt támogatja abban, hogy az felismerje a lelkipogozója esetleges tudatalatti törekvéseit. Tehát a nyitottságnak a lelkipogozó és a tanácskérő párbeszédében komoly prioritása van.

Isten is nyitottságra hív meg bennünket, még ott is, ahol már a szavaink sem elégségesek. Ha a nyelv konfliktusok közé szorít minket, írja Pál apostol, Isten a sóhajra bátorít bennünket. Charlotte tanúságtételében egy ilyen sóhajjal találkozunk: „Nekem ebben az volt a legfontosabb, hogy valódi érzéseimmel, a dühömmel, a fájdalommal mutassam meg magam, azt, hogy lány vagyok, és soha nem mondta nekem senki, hogy ez mennyire szép

dolog.” Charlotte fájdalom mélyén olyan emberek utáni vágy lakozik, akik társaságában nő lehet.

Az ima is teret adhat a nyitottságnak, ha a lelkipogozó felismeri a tanácskérő Isten-képét. Azok az emberek, akik identitásfejlődésük során magukra maradtak, hajlamosak arra, hogy Istenben a távoli tekintélyt lássák, aki azzal bízza meg őket, hogy maguk hozzák rendbe életüket. A lelkipogozás közegében az identitását kereső ember Isten elé siethet gondjaival, ahogy a gyerek is keresi édesanyja vagy édesapja jól ismert jelenlétét. A lelkipogozó, ha nem is lát minden tudatalatti mélyére, bátoríthatja őt arra, hogy egyre jobban megnyíljon egy te felé. Az Isten felé, és az emberek felé.

A MEG NEM HALLOTT DOLGOKNAK IS MEGHALLGATÁSRA KELL TALÁLNIUK

Az új nyitottságban az identitáskonfliktus belülről tud átalakulni, ha az ember megnevezi a saját nőiessége vagy férfiasága miatti szégyent és az abban megélt gyengeséget. Így az végre integrálhatóvá válik. Az ember bizonyos mértékben meghallgatásra találhat, ha — ahogy a példánkban szereplő gyerek esetében — félelmeivel, erősségeivel és gyengeségeivel együtt egy olyan te érzékeli és fogadja el őt, akiben bízik.

A lelkipogozóval való lelki kapcsolatban az egyénnek tehát elsősorban meghallgatásra kell találnia. Ezt a célt a lelkipogozói kísérés minden összetettsége mellett sem szabad szem elől veszítenünk.

A HAMIS ÉNNEL VALÓ BÁNÁS

Amilyen egyszerűnek tűnik a cél, olyan nehéz a hozzá vezető út, ha az ember a hamis én kialakulása miatt óvja magát az új sebektől. Charlotte képes volt felismerni a hamis énje struktúráját, és így előléphetett az álarc mögül. Mindez persze sokkal fáradtságosabb, mint rövid tanúságtételéből kiderülhetne — ezt sok tanácsot kérő tapasztalja.

Néhány irányadó ajánlás szemléltesse itt az ún. hamis énnel való megfelelő bánásmódot a tanácsadói kapcsolatban:

1. A lelkipogozónak óvakodnia kell attól, hogy túl gyorsan szembesítse a tanácskérőt azzal, ami szerinte álarcszerű viselkedés. Hiszen minden álarc tudatlanul és önvédelmi célból jön létre.
2. Továbbá a lelkipogozónak meg kell tudnia, hogy mely meg nem hallgatott konfliktust vagy szégyent fedez az álarc. Csak akkor lesz a tanácsot kérő motivációja elég erős ahhoz, hogy elviselje a konfrontációt, ha maga lát rá a tudatalatti területekre, és érzékeli a te utáni saját vágyát.
3. Fontos, hogy a lelkipogozó összekapcsolja a hamis énből fakadó viselkedéssel való konfrontációt a tanácsot kérő azon vágyával, hogy egész lényét felismerjék. Ezt mondja például: „Vágyat érzel arra, hogy férfiaságod minden gyengeségeddel együtt mutasd meg magad egy másik embernek. Másrészt azonban még mindig egyszerűbbnek tűnik számodra bajod elrejtése és a függetlenség demonstrálása. Ezáltal viszont személyed megszégyenült fele elhagyatottan érzi magát! Ez az a döntés, amely mellett ki akarsz tartani?”
4. Ha a hamis énből változás áll elő, ügyelni kell arra, hogy a védelem utáni vágy is formát ölthessen. Ez azt jelentheti egy eddig magát visszavonulással megvédő személy esetében, hogy már ő maga tesz fel kérdéseket. Persze ez nem lehetséges minden helyzetben és bárkivel szemben. Itt a lelkipogozóval folytatott tisztázó beszélgetés segíthet tovább.
5. Az ötödik lépés a konkrét kapcsolatok felé vezető utat jelzi. Az egyén feladja hamis énjéből fakadó viselkedését, mivel szeretné megosztani másokkal történetének és identitásának meg nem hallgatott és hallatlan részét. Ha a tanácsot kérő ezt a lépést megkockáztatja, számos kapcsolati tapasztalatban lesz része, amelyet a

lelkigondozóval megbeszélhet, és nyitottá válhat az identitását megalapozó folyamatra.

MEGBÍZHATÓ KAPCSOLATOK TEREMTÉSE

Az identitáskonfliktusban lévő ember azt hiszi, hogy bizonyos fontos emberek megsérthetik vagy megszegyéníthetik a személyét. Ezért sok tanácsot kérő hajlik arra, hogy a lelkigondozó rákérdező viselkedését sértőnek tekintse, vagy megpróbálja manipuláció és idealizálás által elnyerni személye iránt a lelkigondozó kegyeit.

Ha a lelkigondozó huzamosan enged ezeknek a pszichológiai játszmáknak, az identitáskonfliktus megoldatlan marad. Csak akkor járul hozzá a konfliktus megoldásához, ha identitás megalapozó magatartásként megvalósítja a fent leírt három viszonyulási módot.

A vigasztaló anyához hasonlóan szüntelen megértő magatartást kell felvennie, meg kell éreznie a tanácsot kérő érzéseit és félelmeit. Azonkívül rá kell mutatnia a szinte kimondhatatlan és az addig meg nem hallgatott dolgokra is, és segítenie kell a tanácsot kérőnek abban, hogy maga találjon rá megfelelő szavakat. Csak ekkor válik az egyoldalú megértés és beleézés párbeszédé, amelyben kialakulhat az identitás.

A biztató anyához hasonlóan a lelkigondozóban ki kell fejlődnie a figyelmességnek a tanácsot kérő erősségei iránt. Nemcsak a megoldásra váró konfliktusra kell koncentrálnia, hanem olyan adottságokra is, amelyeket a tanácsot kérő csak mellékesen említ meg: a jól sikerült előadásra; egy asszonynak a férjével szembeni visszafogottságára; a depresszív hangulat ellenére élvezetes délutánra. A lelkigondozó eközben — őszinteségét megőrizve — kifejezheti a siker feletti örömet. Így a tanácsot kérő az új kapcsolati élményben megtapasztalja, hogy igazi énje kivált valamit a másiktól, hatni tud rá. Amint az anya végül kihívás elé állítja a gyereket, a lelkigondozó konfrontálja, majd újra és újra átsegíti az embereket saját korlátaikon. Ez máris megtörténik akkor, ha a tanácsot kérő rejtett gyengeségeit és félelmeit kifejezheti a beszélgetésben. Biztos, hogy a kihívás során óvatosnak kell lenni. Charlotte azzal tudta a konfliktusukat megoldani, hogy az új kapcsolatokban gyengeségeivel és erősségeivel együtt megmutatta magát.

A lelkigondozás művészetének lényege az identitást megalapozó kapcsolat alakítása: ennek a vigasz és megértés, a megelőlegezett bizalom és végül a kihívás hármashangzatában kell kifejlődnie. Az anyák és az apák minden nap ezt teszik, többnyire tudattalanul. Minden élő kapcsolatnak erénye és legfőbb feltétele, hogy képesek vagyunk a valódi közelségre, és nem félünk a másik ember érzéseitől.

Végül az Istennel való találkozásban találjuk meg a várt vigaszt, a megelőlegezett bizalmat és a kihívást. Krisztusban Isten szállt nyomorúságunk mélyére. Gyerekeinek nevez bennünket, amit összeköt azzal az igénnyel és kihívással, hogy a parancsai szerint éljünk. Ha lelkigondozóként ez alapján viszonyulunk a tanácskereső emberekhez és ilyen értelemben cselekszünk, nem a terápiás kísérést gyakorolunk, hanem Isten emberszeretetének módját.

MEGOLDÁSOK

Charlotte tapasztalatai némely tekintetben fedik egymást az itt vázolt úttal. Végül kapcsolati történetét általánosan találta rá az identitására, amikor énjét az emberekkel és Istennel való kapcsolatban gyengeségeivel és erősségeivel együtt kifejezésre juttatta. Kimondva, vagy kimondatlanul — beszámolóiban felismerhetővé válnak azok az emberek, akik végigkísérték őt érési folyamatában: társaként, a lelkigondozóban vagy a terapeutában megtestestülteként. Charlotte élettörténete beszédes tanúságtétel arról, miképp oldódhat meg egy

identitáskonfliktus, és hogyan bontakozik ki az érett emberi lét azáltal, hogy az emberek az Istentől teremtett kapcsolatuk alaprendjéhez térnek meg.
Azt gondolom, hogy a keresztény lelkigondozásban törekednünk kell a kapcsolatorientált, identitást megalapozó gyakorlatra, amelynek célja az identitásukat kereső emberek kísérése.

48 Ezt már Erik Erikson felvázolta az életrészekről szóló modelljében, ahol az identitás fejlődése egészen az érett felnőttkorig eltart. Erre az összefüggésre utal a kortárs szociálpszichológus, Heiner Keupp is, amikor az ember által elvégzendő mindennapos identitásmunkáról beszél. V.ö. Erik H. Erikson: Identität und Lebenszyklus: Drei Aufsätze. Frankfurt/M 2008 és Heiner Keupp: Identitätsarbeit heute: Klassische und aktuelle Perspektiven der Identitätsforschung. Frankfurt/M 2006.

49 Az „Aufbruch Leben” c. identitást megalapozó tanácsadói és lelkigondozói megközelítem keretében bővebben kifejtem azt a kapcsolatorientált és identitást megalapozó lelkigondozói és tanácsadói módszert, amelyet ebben a cikkben csak vázolólag.

50 V.ö. Martin Buber: Das Dialogische Prinzip, Gerlingen 1997, 8. Kiad. 7.

51 Martin Heidegger kifejezése

52 Erik H. Erikson, Gyermekkor és társadalom, Budapest: Osiris, 2002, 258.