

Dr. Sági Zoltán

A kitaszítottság szorongása - a szégyen

A szégyen olyan rejtett zavara a személyiségnek, amely alapjaiban hatja át az emberi életet, szorongást és irányítást kifejtve. A mindennapi kommunikációban előforduló sikertelen lépésekben, a félreértésekben, az el nem fogadásban, amikor megértést várunk, a kapcsolataink elvesztése miatt érzett ürességben találni meg a szégyent. A szégyen az, amikor nem sikerül valami. És a legalapvetőbb sikertelenség az, ha nem sikerül kapcsolatot teremteni más emberi lényekkel.

A szégyen alapvető emberi érzelem, amely mindenkiben megtalálható, de amit gyakran elnyomnak, és figyelmen kívül hagynak. Az önértékelésre kifejtett hatása miatt hasznos felismerni önmagukban, mert lényegesen csökkenthető visszahúzó, sikertelen emberi kapcsolatokat fenntartó hatása.

Honnan ered a szégyen? Meddig határozza meg kapcsolatainkat, anélkül, hogy tudatosodna bennünk? A szégyennek csak negatív hatásai vannak?

Induljunk el a kezdetektől...

A kezdetek

Mint minden alapvető emberi érzést, a szégyent is abban az elsődleges tárgykapcsolatban - anya-gyermek, szülő-gyermek kapcsolatban - kezdjük elsajátítani, amely a rendelkezésre áll. Normális esetben az anya és a kisbaba eleinte tökéletesen egymásra hangolódik, hangokból és arckifejezésekből álló összehangolt kommunikációt folytatnak. Nagyon gyors az arckifejezések kommunikatív tükrözése, aminek eredményeképpen az anya és gyermeke sokkal gyorsabban dolgozzák fel egymás érzelmi üzeneteit, mint ahogyan az tudatosná válna. Ha az anya szándékosan üres arckifejezést vesz fel, a kisbaba lehangolt és visszahúzó lesz, ami a szégyen egyfajta elődje.

Továbbá az arc kommunikációt kiváltó hatását illetően, azt látni, hogy a kisgyerek mosolyog, és az anya visszamosolyog rá, a kisbaba ezt úgy éli meg, hogy elismerték és válaszoltak neki. Azt mondhatni, hogy az anya mosolyának melegében érzi magát. Az anya mosolya számára azt jelenti, hogy választ tud kiváltani a környezetéből - szeretetet tud ébreszteni az anyában. A kisbaba ekkor kezd el érezni cselekvőképességet - tehát azon képessége alapján, hogy választ tud kiváltani másokból. Ha nincs válasz - csak üres arckifejezés - vagy a válasz azt mutatja, hogy a kisgyerek választ nem értelmezték megfelelően, akkor tehetetlennek, cselekvőképtelennek és érzelmileg jelentéktelennek fogja érezni magát.

Ez az anyai tükröző szerep segít a kisgyermeknek önmagát látnia. Ha az anya a kisbaba szemébe néz, akkor „ahogyan az anya néz, az attól függ, ott mit lát”, és mert az elejétől kezdve teljes személyiségként gondol a gyermekére, a kisbaba, aki az anyja arcába néz „önmagát látja”.

Amikor viszont ez a nélkülözhetetlen tükröző kommunikáció elmarad, a kisbabák „néznek, de nem látják magukat”. Bár a saját énünk megélésének több oldala van, az egyik fontos összetevő biztosan az, hogy érzéseink szerint a másik (eredetileg az anya) számára kik vagyunk. Ha a korai beépülő élménytapasztalat az, hogy az anya számára nem létezőnk, mint igazi személyiség, énünk megélésének a valótlan érzése szerves része lesz.

Ugyanez érvényes a felnőttkori életre is. Egy ember ránk mosolyog, és a szeretet energiájának a melegségét éljük meg. Elismertnek és értékesnek érezzük magunkat. Ha nem ébresztünk mosolyt, amikor vártunk vagy reméltünk egyet, akkor úgy érezzük, visszautasítottak bennünket, kisebbek lettünk. Az önbecsülésünk lecsökken. Ezzel szemben

egy mosolyt látva magabiztosan haladunk előre, azzal a reménnyel, hogy elfogadnak bennünket. Mosoly nélkül, vagy egy kifejezéstelen arc láttán, elbizonytalanodunk, habozni kezdünk, és a háttérben megbúvó szégyen kerít hatalmába. Ideális esetben életünk korai szakaszában elfogadó, örömteli módon lehetőségünk van a pozitív ráhangolódásra. Ez nagyon fontos annak érdekében, hogy önbecsülésünk már a legkorábbi szakaszban stabilan beálljon, csökkentve ez által a szégyenre való hajlamot.

Mindez mellett azonban azt is fontos tudnunk, hogy a szégyen szerepet játszik a személyiség formálódásában. Énünk megítélését ugyanis csak másokkal való kapcsolataink alapján tudjuk alakítani: azáltal, hogy megtanuljuk más szemével is látni magunkat. Tehát nem csak negatív hatása van.

A szégyen és a kapcsolatteremtés zavara

Visszatérve az elsődleges tárgykapcsolathoz - az anya-gyermek kapcsolathoz - a kisbaba azon az elven éli meg saját énjét, hogy: „látanak engem, tehát létezem”. A másoknak (elsősorban az anyjának) a tekintete nem mindig lesz elismeréssel és szeretettel teli, és amellett, hogy időnként nem látja a gyermekében az egyéniségét, a nézése lehet helytelenítő és ellenséges, miáltal a gyerekek az érzése támad, hogy rossz. Megjelenik a sikertelenség érzése, a szégyen.

A szégyen veszélyének kitéve lenni együtt jár azzal, hogy egy ember bizalmat ajánl fel egy másiknak, mércéje pedig az, hogy milyen értékes az, amit másokra bízunk. Így egy fejlődő személyiségnek mérlegelnie kell, és ki kell egyensúlyoznia a szégyentől való félelmét és a megalázás, visszautasítás veszélyét azzal a vágyával szemben, hogy partnerkapcsolatot kezdeményezzen. Ez történik a gyerekekkel akkor, amikor közölni akarja érzéseit anyjával vagy apjával. Az ismételt visszautasítás, el nem fogadás, a megvetés, az együttérzés hiánya azonban oda vezet, hogy elzárkózunk érzelmi szükségleteink közlésétől. Emiatt későbbi életünkben következetesen elkerüljük a meghittséget.

A túl sok szégyen hatására azt a tudatalatti döntést hozzuk, hogy többé nem vállaljuk a nyitottság és kitártság kockázatát. Elrejtjük valódi énünket.

A szégyen tehát válasz a sikertelenségre és az ebből fakadó alkalmatlansági érzésre - főleg, hogyha sikertelenség helyett sikerre számítottunk. Az ilyen pillanatok mindig a mások szemével látott sikertelenséget jelentik. A szégyenkeltő sikertelenségek sokfélék lehetnek: pl. sikertelenség a tanulmányok terén, vagy a karrierben; sikertelenségek, hogy egy társadalmi csoport tagjai legyünk; fontos információk sikertelen feldolgozása; státuszszimbólumok, társadalmi és anyagi siker hiánya; az érzelmeink kimutatása vagy a testünk feletti kontroll elvesztése. A legalapvetőbb sikertelenség azonban az, ha nem tudunk együttérző válaszreakciót kiváltani a másokban.

A hatékonyság érzése - hogy reakciót tudunk kiváltani másokban - alkotja az én megítélésének alapját, így a hatékonyság a legalapvetőbb formája annak, hogy közölni tudjuk szükségleteinket, és meg tudjuk őket értetni elsősorban az anyával, majd később másokkal. Ez a felnőtt életben is így van. Ha olyan barátságos másokkal vagyunk, akik együttérzést és megértést mutatnak az élményeinkkel és nehézségeinkkel kapcsolatban, mentesek leszünk a szégyenérzettől; úgy érezzük, van valamiféle folytonosság a mi és a mások élményei között. Szégyent akkor érzünk, amikor a viselkedésünket és érzelmeinket rosszállás vagy meg nem értés fogadja, vagy úgy hisszük, hogy az fogja fogadni. Ilyenkor úgy érezzük, hogy köztünk és mások közt nincs folytonosság, egy szakadék tátong, idegenek vagyunk egymás számára.

A kapcsolattartásban a szégyen mellett gyakran párhuzamosan megjelenik a büntudat is, amit nem lehet mindig tökéletesen különválasztani. A szégyen közvetlenül is okozhat büntudatot. Nem ritkán találkozni azzal a jelenséggel, hogy a pubertás vagy adolezcens korban a gyerekek szégyellik szüleiket, vagy éppen a szülők szégyellik gyerekeiket,

valamilyen, általuk hiányosságnak megélt állapot miatt, vagy szégyellik házastársukat. Hasonlóképpen szégyellhetjük az egész családunkat is képzettség vagy kultúra tekintetében, amelynek folytán saját rokonaink miatt kényelmetlenül érezzük magunkat és elutasítjuk őket. Ez különösen felerősödhet, ha egy, a sajátunktól jelentősen eltérő kultúrabeli csoportba, vagy társadalmi rétegbe lépünk be. Ez, az azon emberek miatt érzett szégyen, akikhez kötődünk, különösen fájó büntudat és hűtlenségérzés forrásává válhat.

A szégyenérzet, ha kifejezetté válik, határtalanul képes emberi kapcsolatokat szétrombolni. Szégyent érezhetünk, ha nagyratörő vágyaink eltérnek a valóságtól, és ez az eltérés mások számára is látható. De szégyent érzünk akkor is, ha kiderül, a valódi énünk eltér a másiktól az énünkről alkotott képétől, legyen az pozitív, vagy negatív eltérés. A felismerés, hogy a másik ember alábecsülte helyzetünket vagy képességeinket, szintén okozhat szégyenérzetet, és zavarba hozhat bennünket ugyanannyira, mint amikor a teljesítményünk valóban alatta marad a másik elvárásainak.

Ez a zavart állapot abból ered, hogy elmarad - mint említettük - az én és a másik közötti folytonosság érzése, mintegy hézagos marad az én és a másik összeillesztése.

A másoknak a rólunk alkotott képétől való eltérés gyakran kapcsolódik a testhez, a saját testünkről alkotott képhez.

Test és a szégyen

A szégyenre hajlamos ember gyakran fogalmaz úgy, hogy szívesen lenne „csak értelem”, testének szükségletei, vágyai és tökéletlenségei nélkül. Kritizálja saját testét, ami erős szégyen forrása a számára. A saját test szégyellése, a vele való elégedetlenség rendszeres jelenség, például, a táplálkozás-magatartás jellegzetes zavaránál az anorexia nervozánál. Leggyakrabban a pubertás és adolescenskorban van jelen.

Az adolescenskorra rendkívül jellemző a szégyenre való hajlam. Ezt a saját-én fejlődésének figyelembe nem vétele az anya részéről tovább súlyosbítja, amikor is az anya szándéka, hogy gyereke meghatározott tulajdonságokkal bírjon, elsőbbséget élvez a gyerek saját identitása felett. Az anya mindenhatóságát megerősíti, ha az apa segítsége nélkül szeretné nevelni, felnevelni gyermekét. Így erős nyomás lesz a gyereken, hogy anyja nárcizmusába illeszkedjen bele, megtagadva saját fejlődésbeli késztetéseit. Mivel nem alakul ki valódi énje, ezért testének megélésében folyamatosan elsődleges szerepet játszik a mások róla - testéről - alkotott képnek.

A test pedig elárulja az ént, amennyiben a másik számára létezik – márpedig létezik, mert mások látnak és néznek bennünket. „Érzem, hogy elpirulok, „érezem, hogy izzadok” stb. - a szégyellős ember ezekkel a kifejezésekkel írja le állapotát. Valójában azt jelzi ezzel, hogy fizikailag folyamatosan tudatában van testének, mégpedig nem úgy, ahogyan az számára létezik, hanem ahogy a másik számára. Gyakran mondjuk, hogy a szégyellős ember „zavarba jön a testétől”. Valójában nem jöhetek zavarba a saját testemtől, ahogy én azt megélem, ami zavarba hoz, az a testem, ahogy a Másik számára létezik. Az eredeti másik természetesen az anya - és a szégyenre hajlamos emberek úgy érzik, hogy a testük az anyjukhoz tartozik, ezért gyűlölt tárgy.

A szégyen egy sajátos területe a testtel kapcsolatban a szexualitáshoz fűződik. A szexualitás lényegéből adódóan közel áll az énhez, amely nem válhat nyilvánossá anélkül, hogy ne okozna bizonyos fokú szégyenérzetet - vagy ha nem ébred szégyen, úgy érezzük, valami fontos hiányzik. Nem ritkán találkozni a szexuális önkielégítéshez fűződő szégyennel, amely távolról sem mindig kapcsolatos a hozzá kapcsolódó fantáziákkal. A mindennapi életben inkább azt látni, egy fejlődő személyiségben a késztetés, hogy saját testéhez forduljon örömteli stimulációért magányérzetéből és az érzelmi ingerhiányból ered.

Saját testünk szexuális izgatását önfüggőségnek vélhetjük, amihez a gyengeség és így a szégyen kapcsolódik. Túlzott jelenléte az egyén egy másik emberrel való szexuális viszony létesítésére való képességének hiányát jelezheti. A szexuális önkielégítés, amely alapvetően nem társas, hanem magánjellegű tevékenység, elkerülhetetlenül szégyent okoz, ha feltárul mások előtt. Az örömszerzésnek ez a formája az egyetlen tevékenység, amelyet nem osztunk meg másokkal.

A szülők gyakran akadályozzák a gyerek saját teste szexualitásának felfedezésére irányuló törekvéseit. A testtel, a szexualitással kapcsolatos szégyen gyakori forrása a szorongást vagy rosszállást kifejező negatív szülői reakció a gyerek nemi felfedezései és játéka láttán. Amikor az anya helyteleníti a gyerek saját erotikus próbálkozásait, a gyerek számára ez az egyik első narcisztikus sérülés. A „csillogás az anya szemében”, amit a gyerek önképe alapjának tekint, eltűnik a helytelenítő anya szeméből, ha a gyerek magával játszik. Ez lerombolja a gyerek saját tökéletességéről alkotott képét, és örömeinek forrása - kellemes testi érzetei - szégyenhez vezetnek.

De fontos kihangsúlyozni, hogy a saját testtel kapcsolatos kifejezett szégyen nem természetes tartozéka a személyiségfejlődésnek.

Depresszió és szégyen

Azt tapasztalni, hogy a depressziós állapot egyik fő érzelme a szégyen. Ha jobban megfigyeljük, hogy mi foglalkoztatja a depressziós embert, nem nehéz észrevenni, hogy újra és újra valamilyen szégyenteljes eseményről töpreng. A depressziós személyiség jellemzője a sértésekre, a megaláztatásokra, bírálatokra és a csalódásokra való érzékenység. Így a depresszió egyfajta narcisztikus zavar, hiszen az énkép és az önbecsülés bizonyossága sérül meg – válik bizonytalanná

A depresszió - mint tudjuk - mindig válaszreakció egy veszteségre, de a veszteségben megjelenő szégyennek és megaláztatásnak is jelentős szerepe van. Ha egy kapcsolat véget ér, fájdalmat érzünk a másik elvesztése miatt, de ezen kívül az, akit elutasítottak narcisztikus sérülést is szenved - a sikertelenség és az ebből eredő alkalmatlanság érzése miatt -, ezért megjelenik a szégyen, a megaláztatás érzése és az önbecsülésbeli károsodás. Vannak, akik következetesen el akarják kerülni az ilyen sérüléseket, ezért mindig maguk vetnek véget kapcsolataiknak, aminek eredményeképpen sorozatos visszautasítókká válnak. Visszautasításukkal narcisztikus traumát okoznak másoknak, miáltal azok azután depresszióba süllyednek.

A visszautasítás szégyent hord magában. A szégyen haragot és utálatot kelt azzal az énnel szemben, amely a szégyen tárgya. Emiatt az önbecsülés csökken, és az egyén depressziós állapotba zuhan. Ilyen állapotban aztán még kevésbé érzi magát szerethetőnek és kívánatosnak.

A szégyen, a harag, az önutálat, a csökkenő önbecsülés, a depresszió és a további szégyen kóros körébe kerülve - a negatív visszacsatolás egyre fokozódó hatására - az érzékeny személyiséget öngyilkossághoz, vagy egyéb önpusztító tettekhez vezetheti el. Ezek az emberek tudatában vannak, hogy romló pszichés állapotuk miatt egyre kevésbé vonzóak és kívánatosak, ez pedig növeli szégyenérzetüket. Így a szégyen szégyent okoz - és a szégyen ellenszere csak egy másik ember empatikus és szeretettel teli válasza lehet. Azok a szerencsések, akik gyerekkorukban elég szeretetet és együttérzést kaptak, képesek ezekhez a magukévá tett élményekhez visszanyúlni, és empátiát találni saját maguk számára. Azoknál, akiknél ez elmarad, a szégyen korlátlanul növekedhet.

Azt tapasztalni, hogy a depresszióra hajlamos emberek egy része szigorú és merev, szégyent ébresztő felettes-én hatása alatt él. Ők gyerekkorukban azt tanulták meg - azaz tanították meg velük -, hogy a sikertelenség vagy a lázadás a szeretet megvonásával jár. A

felőttkori minta ezután a gyakori változás lesz a magukba épített szőői elvárásoknak való megfelelés és a szenvedélyes lázadás között. Például egy fiatal nő olyan környezetben nőtt fel, amely a nőktől gátlásos és szerény viselkedést várt el; gyakran hosszú ideig meg tudott felelni ezeknek az elvárásoknak, de időnként, ellenállhatatlan kényszer kerítette hatalmába, hogy felrúgja a hagyományos életvitelt, szexuális kapcsolatokba bocsátkozott, egyik partnert a másik után váltotta. Amikor ez az időszak véget ért, depresszióba esett és súlyos szégyenérzése támadt, és az őnmaga felett érzett szégyenkezés mellett még azt is érezte, hogy a családjára is szégyent hozott.

A depresszióban nem egyszer megtörténő önromboló tevékenység sokszor arra irányuló kísérlet, hogy a depressziós ember elkerülje a visszautasítás miatti tehetetlenség és szégyen érzetét. Ilyenkor a depresszió az énkép védelmére irányuló próbálkozás. Ráadásul a depressziós ember a környezet negatív megítélésével is szembetalálja magát - mely ítélet szerint depressziósnak lenni szégyen. Mentalitásunk még sok olyan primitív előítélettel rendelkezik, amelyek távolról sem mondhatók emberbarátinak

A szégyen segít a mindennapi alkalmazkodásban

A szégyen, ha kifejezetté válik, romboló hatása aligha kerülhető el. Lelki tisztaságot hagy maga után, amelyben az önbecsülés teljesen megsemmisül. Az ennek következtében a személyiséget elárasztó értéktelenség-, alkalmatlanság-, tehetetlenség-, kítaszítottság érzése teljességgel elviselhetetlen, ami tovább fokozza az önromboló késztetéseket. Mindezek ellenére azonban, a szégyen alkalmazkodási funkciót is betölt a mindennapi életünkben.

A mindennapi élethez szükséges alkalmazkodás alapeleme a másokkal való kapcsolattartás. Egy ember, akinek hiányzik a szégyenérzete, nehézségekkel fog szembenézni a másokkal való kapcsolataiban. Felvehet olyan viselkedésformákat, amelyek ütköznek a közösségi normákkal, így társadalmi kirekesztéshez vezetnek, ami egyet jelent a szőkebb-tágabb környezet, a társadalom támogatásának és védelmének elvesztésével.

A szégyen a társadalom egyik eszkőze saját normáinak és értékeinek fenntartására. Ezek megsértésének egy jelzése. Megvédi személyiségünk integritását és jelzi, ha megtámadnak, vagy kihasználnak minket, meg azt, ha az önbecsülésünket nem sikerül megtartani. A büntudat jelzi, ha megsértettünk másokat és büntetésre számíthatunk. A szégyen a mindennapi társas jelzés, ami nélkülözhetetlen a családon majd az azt követő közösségeken belőli helyünk megtalálásához. Ha a szabályokat áthágjuk, a környezet visszajelez, ha képesek vagyunk ezeket a jelzéseket megérteni, a közösség megtart bennünket. Ha nem, a kítaszítás szorongása vár ránk. A szégyen megtanít a fájdalmas, de elkerölhetetlen próbálgatásos módszerrel arra, hogyan alkalmazkodjunk - a tudatosan, vagy nem tudatosan vállalt - társadalmi szerepeinkhez. De arra is, hogyan befolyásoljunk másokat a hozzánk való alkalmazkodásra. Megtanuljuk, mikor, hogyan és mennyire legyünk nyíltak: hogyan kezeljük a másokkal való közelséget és távolságot: hogyan ne bántunk mást, és hogyan ne bántsanak minket. A tapintatot, a társas érzékenységet, az együttérzést mind ilyen módon sajátítjuk el.

Megtanulunk embernek lenni azáltal, hogy képesek vagyunk látni: amit mi érzünk, azt más is érzi.

A mások szégyene iránti érzékenységünk teszi lehetővé, hogy jóindulatot tudjunk mutatni, és minimálisra csökkentsük mások számára a lehetőségét, hogy zavarba jőjön, kényelmetlenül, kirekesztettnek érezze magát a velünk való kommunikációban. A kommunikáció mindig magában hordozza a potenciális szégyent, hiszen a félreértések, félreértelmezések és félreismerések lehetősége folyamatosan jelen van. A szégyenérzet hiánya annak a jelzésnek tekinthető, hogy „otthon vagyunk”, barátok között, az adott csoporthoz tartozva.

Vannak, akik érzéketlenek a szégyen jelzéseire, aminek következtében újból és újból kiközösítik őket, anélkül, hogy tisztában lennének azzal, hogy ez miért és hogyan történik meg. Ilyenkor gyakran tapasztalni azt, hogy a gyerekkorban sokszor megélt túlzott mértékű szégyen miatt a szégyenjelzéseket aktívan visszautasítják. Indulatokkal teli, felhangolt állapotban az ember levetheti gátlásait, és figyelmen kívül hagyhatja a társadalmi normákat és a társas rosszallás jelzéseit. Amikor a felhangolt állapot elmúlik, az illető szörnyű szégyenérzettől szenvedhet, korábbi szégyentelen viselkedése miatt.

A szégyenjelzések hosszantartó visszautasítása viszont betegség kialakulását is eredményezheti: paranoiás állapothoz vezethet. A közvetlen szégyen helyett az illető azt érzi, hogy mások üldözik. A szégyenjelzéseket ezzel kívülre vetíti, mivel eredetük is külső, mások reakcióin alapulnak.

A szégyen társadalmi funkciója vitathatatlan. A szégyen veszélye társadalmi funkciójaként adott közösséghez és a kultúrához köt bennünket.

Halljuk mi azt vagy sem, tudatosodik bennünk vagy sem, irányít a mindennapokban. Segít felismerni, ha valamilyen tekintetben olyan egyéniséget öltöttünk magunkra, ami nem a miénk, ami nem mi vagyunk, ha olyan szerepet közvetítünk a környezetünk felé, ami nem a sajátunk és nem ismernek fel bennünket, hogy vissza tudjunk térni önmagunkhoz.

Ahol otthon tudunk lenni az önbecsülésünkkel.

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.