

## Női lélek – Női identitás

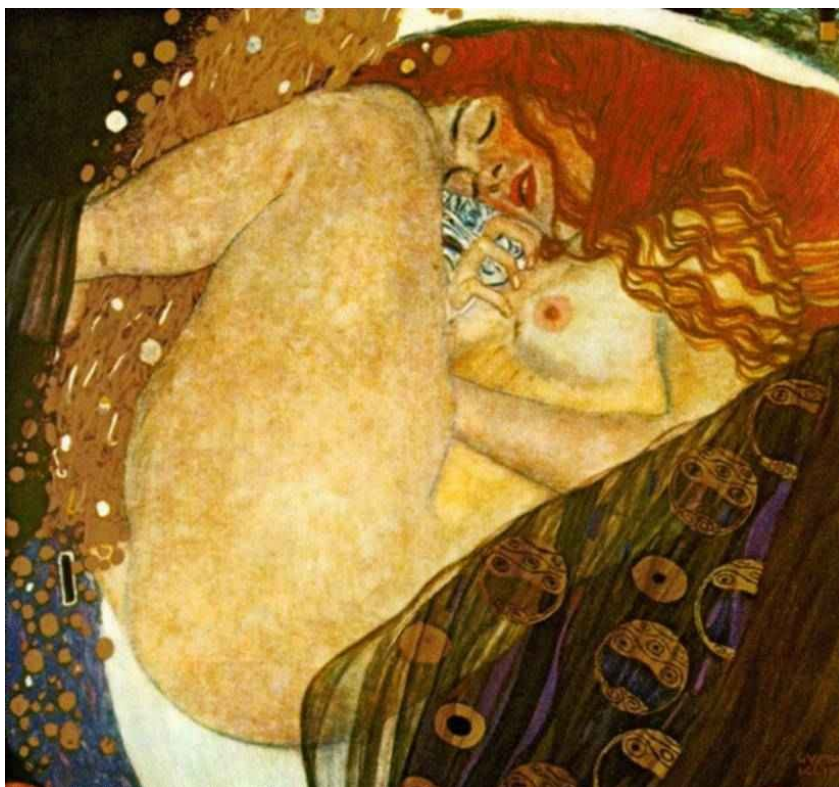
### Már megint a nők!

Bizonyára a férfi olvasók legyintenek a címet olvasva, valahogy így: “Na, már megint a nők! Mit kell ezzel a női lélekkel ennyit foglalkozni? Mintha nekünk nem lenne!”

Hogy miért fontos mégis ez a téma?

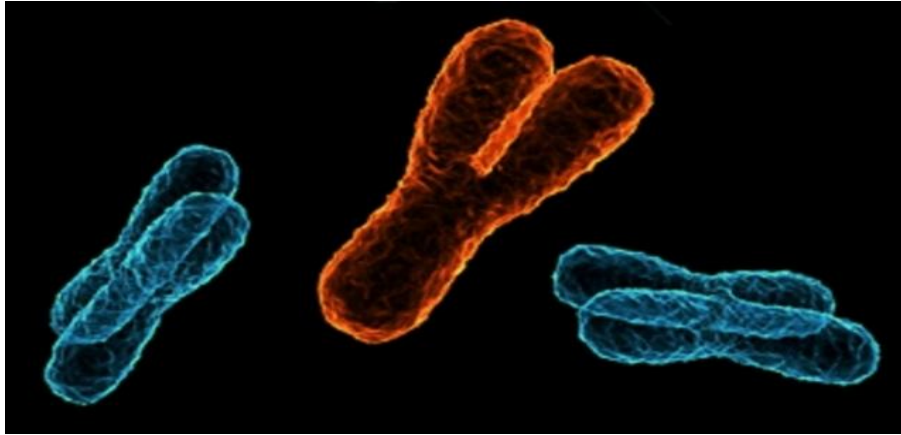
Mert a mai társadalomban a szerepek egyre jobban felborulnak, “hála” a fokozódó elvárásoknak és a megélhetési nyomásnak. Mert a családokban inkább már csak egyre távolodó és ideális álomnak tűnik, hogy a férfi legyen a családfenntartó, és a nő a fészek melegét biztosíthassa. Mert a férfiak a tömeges elbocsájtás és a gazdasági sikertelenség miatt egyre frusztráltabbak lesznek a saját szerepükben, elbizonytalanodnak, és a nőknek egyre gyakrabban muszáj viselni a nadrágot. Mert a vízcsapból is az csöpög, hogy az igazi nő mindig csinos és ápolt, sikeres a munka frontján, pedáns háziasszony és megértő anya egyszerre, sőt, a férje oldalán magabiztos és lágy, elfogadó és nőies társ. Már évek óta nem csodálkozom, hogy a praxisomban szinte csak nők keresnek meg ilyen-olyan stressz okozta pszichoszomatikus betegségekkel, pánik tünetekkel és szorongással. És egyre fiatalabbak! Az általános kérdésük az, hogy hogyan valósíthatnák meg dédelgetett vágyaikat azzal együtt, hogy a sok elvárásnak mind megfelelhessenek? Hogy hogyan lehetnének végre igazi nők, és hogyan vallhatnák be büntudat nélkül maguknak és a környezetüknek is, hogy néhanapján szeretnének elgyengülni, megpihenni- akár csak egy rövid pillanatra is?

Pedig létezik megoldás arra, hogy mindannyian – férfiak és nők is – hűek legyünk önmagunkhoz, és egyedi módon élhessünk, sőt, élvezhessük a mindennai pillanatokat, félretéve a tökéletes és egyen-női szerep elvárását.



## Női személyiség?

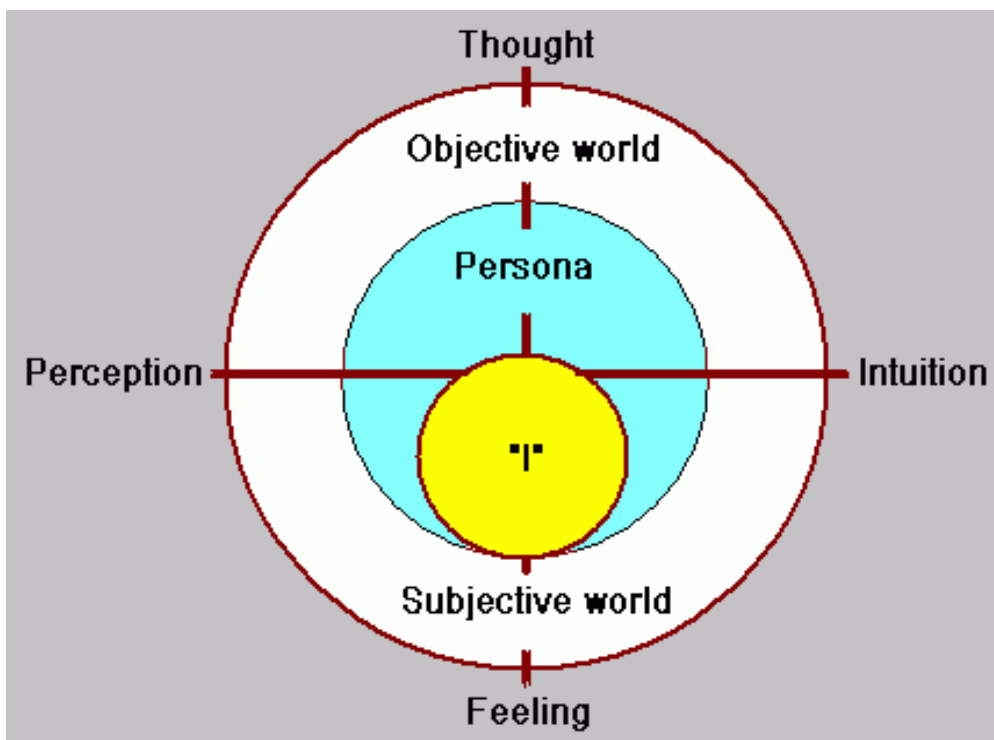
Világunk és gondolkodásmódunk duális – éles határ választja el a jót a rossztól, a meleget a hidegtől, az éjszakát a nappaltól, a tüzet a víztől, a csúnyát a széptől, és így tovább. Az emberekből is kétféle él a földön: férfi és nő. Születésünkkor X és Y kromoszómák variációja határozza meg a nemünket. Ha egy kisgyermeket megkérdezzük, hogy “ki is vagy te?”, akkor a neve mellé fontosnak tartja megkülönböztetni magát, hogy ő kisfiú vagy kislány.



Mégis, ennek ellenére a pszichológiában nem különböztetjük meg a női és a férfi személyiséget. A személyiség lényege az egyediség. Egyedi viselkedési és magatartási, érzelmi és gondolkodási mintázat egysége a személyiség, ami mindenkinél más. De meg lehet-e különböztetni a női és a férfi személyiséget? Fontos-e, segít-e nekünk abban, hogy jobban megértsük magunkat?

A pszichológia régi igénye, hogy az embereket kategorizálja, tipizálja. Kezdetben az alkati besorolásban a testnedvek alapján különböztettek meg embertípusokat aszerint, hogy mely testnedvek termelődnek túlsúlyban egyes emberekben, és az milyen magatartási különbözőséget mutat – így említették a melankólikus, a szangvinikus, a flegmatikus és a kolerikus típust (Hippokratesz és Gallenusz ie. 400). Volt, aki a testalkat szerint különböztette meg az embereket (Kretschmer, 1940), és aszerint találta jellemzőnek a habitust. És volt olyan tan is, amiben a koponya formájából következtettek az ember személyiségére (Gall fejdudor tana).

Aztán az idegrendszer működésében vélték a kulcsot felfedezni a személyiség megértéséhez és kategorizálásához. Így Eysenck és Gray az idegrendszer aktivitási szintje szerint különböztette meg az extrovertált és az introvertált személyiségtípusokat, amit már egy dimenzió két végpontjának tekintettek, így lehetőséget adva arra, hogy azon belül az egyedi különbözőségek is helyet kapjanak. Jung komplex személyiség modellje is tartalmazta az extrovertált és introvertált dimenziót, amit kibővített olyan típusokkal, amik a külvilág ingereinek feldolgozási módjára vonatkoznak, mint a gondolkodó, az érző, az érzékelő és az intuitív módok, és ezeknek a kombinációja határozza meg szerinte a személyiség típusát és szerkezetét is.



Jung a személyiség modelljében megkülönbözteti már az animus és anima tartalmakat, amik a tudattalanban létező, mindenkire jellemző nemi entitások. Ezeknek egyensúlya egyedi lehet, hiszen nőies és férfias bárki lehet, különböző mértékben, nemtől függetlenül.

Egy ma élő jungiánus pszichológus, Jean Shinoda Bolen Bennünk élő istennők típusainak felsorolása és részletezése igen népszerű lett, amit annak köszönhet, hogy igen részletesen, minden minősítés nélkül von analógiát a női viselkedés és a mítoszokban rejlő történetek egyedi mintázata között. Jung kollektív tudattalan elméletére épít ez a tipológia, hiszen azok az ősi minták, amiket ezek az istennők képviselnek egyedi sorsuk által, valahogy az ősidők óta szerinte beépültek a gondolkodásmódunkba, mint egy program szinte, meghatározóvá válnak életünk során, és ezt a programot követjük észrevétlenül, annak ellenére, hogy akár nem is ismerjük ezek eredetét, kiváltó okait. Ahogy a gyűjtögetés, a fészekrakás vagy a gyermeknevelés ősi tudása öröklődik bennünk generációról generációra, úgy az a mély tudás is, ami ezekből a mesékből, mítoszokból belénk épült már a kezdetekkor. Hiszen ahogy pl Hérát elcsábította gyenge kismadár alakjában Zeusz, de aztán csak a házasság szent kötelékét ígérve tehette magáévá őt, aki hitt abban, hogy szerelmével megváltoztatja és jobb útra téríti a férfit, úgy fogékony a Héra típusú nő a férfi esendőségére, és hisz abban, hogy a házasság hozza meg az életükben a megváltást, és persze csalódik is, így ébred fel majd féltékeny és tehetetlen dühe, ami vezeti őt. Persze ezek a típusok Bolen szerint sem léteznek teljesen tisztán, hanem keveredhetnek, variálódhatnak, de mégis megtalálhatjuk benne a ránk jellemző vonásokat is.

Mire is jók ezek a típustanok? Miért szeretjük őket, és miért olyan népszerűek még ma is? Mert segítenek az eligazodásban, mind a külvilág, mind lelkünk mélyének bonyolult terepén. Hiszen olyan sokszor kerülünk választás elé, és olyan sokszor érezzük utólag, hogy rossz döntést hoztunk, vagy bizonytalanok vagyunk benne. Ilyenkor ha az utólagos rosszérzésünket fel tudjuk oldani egy "na ugye, hát ezt máképp nem is tehettem volna, meg van ez írva előre" mondattal,

akkor nagy kő esik le a szívünkről. Aztán lehet, hogy legközelebb, a döntés pillanatában már kicsit előre gondolkozva elmerengünk, hogy ennek a programnak kell-e engedelmessé válnunk, vagy talán a döntés szabadsága a miénk, és kiléphetünk akár csak egy pillanatra a típusunk határai közül, és dönthetünk másképp is, ahogy szeretnénk dönteni, vagy mindig is vágytunk rá. Na, ez a személyiségfejlődés! Mert a kategóriák, modellek és programok nemcsak korlátoznak, hanem segítenek is minket, hogy megláthassuk a hiányosságainkat, és továbbléphessünk önmagunkban. Ehhez nagy bátorságra van szükség, de mindennél felszabadítóbb az az érzés, amikor tudjuk, mi döntöttünk, szabadon!

### **A személyiségfejlődés útjai**

A személyiség fejlődésének pszichológiai modelljei általában különböző szempontból közelítik meg a témát, aszerint, hogy a személyiség mely aspektusának a fejlődéséről van szó. Így beszélhetünk pl Freud pszichoszexuális, Piaget kognitív és Erikson pszichoszociális fejlődésméletről, vagy akár Kolnberg erkölcsi szintjeiről, de sorolhatnánk az elméleteket régről napjainkig. Újabbak és újabbak születnek, és segítenek megérteni a személyiség különböző aspektusainak működését, életkorokra és szakaszokra bontva.

A női személyiség fejlődésének számomra legszebb modellje Clarissa Pincola Estes jungiánus pszichológustól származik, aki a Farkasokkal futó asszonyok c. könyvében ősi meséket használva kíséri végig a női lélek fejlődését a vágy megszületésétől, a farkas kiáltásától kezdve az intuíció felébresztésén, a testiség és a szexualitás felfedezésén és a konfliktusokkal való megküzdésen át a legbelső tudattalanunk felfedezéséig belső identitásunk megismeréséig, és kibontakoztatásáig.

Ez az út küzdelmes és tanulságos, hiszen a gyengeségeink és sérüléseink is felszínre kerülnek, és megismerhetjük magunkat, a másik tükrében. De anélkül, hogy a gyengeségeinkkel ne lennénk tisztában, esélyünk sincs megismerni a valódi erősségeinket, értékeinket, hogy azok segítségével végre el tudjunk indulni azon az egyedi úton, ami számunkra a kiteljesedéshez vezethet.

Mindenkinek egyedi az útja, ebben a tapasztalatok, a külvilág visszajelzései segítenek leginkább. De van olyan, amikor valaki elakad ezen az úton, és egy segítő tudja csak a lendületet visszaadni. És van olyan is, nem kevés, amikor valaki nem érzi igényét a fejlődésnek, mintha a világ megállt volna számára, azt hiszi, ő is egy változatlan és tökéletes lény, aki vak és süket a világ jelzéseire, a saját igazát mindenek felett állónak tartja. De aki rugalmas, mint a viharban a vékony törzsű fácska, az a szélben meghajlik, együtt változik a világgal, együtt fejlődik vele. A kiszáradt, merev fa egy viharban azonban eltörik! Inkább induljunk el a változás és fejlődés útján! A haladás azonban nem mindegy, hogy milyen – csak sodródás, vagy egy tudatos építkezés. Nem kell szégyellni, ha ezen az úton segítséget kérünk, hiszen mindig akadnak segítők – egy jó könyv, egy barát, egy csoportos tréning, akár egy pszichológus. A lényeg, hogy ezen az úton sokan mennek ám mellettünk, nem vagyunk egyedül.

## Női szerepek és elvárások – Hitek és tévhitek

Mindig léteztek szerepek, amik szerint az ember élte az életét. Ezek a szerepek a hivatás, foglalkozás, kor, nem és a vagyoni lét szerint oszlottak meg, és ezek szerint kellett régen is, kell ma is megfelelni az elvárásoknak. A szomszéd kertje mindig zöldőbb, a másik szerepe és helyzete sokkal egyszerűbb a miénknél. Hányszor hallom a gyerekeimtől: “olyan jó neked, hiszen azt csinálsz, mint felnőtt, amit akarsz, senki nem parancsol neked”. És néha az én számból is kikíváncozik: “de jó neked, hiszen amíg iskolába jársz, csak azt csinálnod, amit a tanárok kérnek, és minden rendben van”. Ha alacsony a státuszunk, akkor a magasabb státuszúakat irigyeljük a fizetésért. Ha magas, akkor az alacsonyt irigyeljük a könnyebb felelősségért. Ha nőként van párunk, családunk, akkor a még független barátnőnket irigyeljük egy szabadon átmulatott éjszakáért. Ha nincs családunk, akkor a családos barátnőnket irigyeljük az ideálisnak tűnő társas létért.

Minden szerepnek vannak szabályai, ami szerint élni “illik” azt, és ha nem felelünk meg a fejünkben levő elvárásoknak, akkor azt hisszük, hogy valamit nagyon rosszul csinálunk, bezzeg a többiek ezt mind olyan jól tudják, csak mi nem. Mi a baj velünk? Miért nem tudjuk tökéletesen és boldogan élni a szerepünket? Amióta szerepek léteznek, azóta az elvárások is túlzóak, főleg az ideálisról alkotott elképzelés esik messze a működőképéstől a valóságban. Ezzel a pár sorral azokat a tévhiteket szeretném eloszlatni, amik a női szerepekhez társulnak sok esetben.

### 1. Anya szerepben – Tökéletesség kontra alkalmatlanság?

Az anyaság egy olyan fajfenntartást szolgáló genetikai program, amivel minden nő veleszületik, ki erősebben, ki gyengébben. Van, aki kiskorától erre készül, fő játéka a babázás, hivatásként a gyermeknevelést választja, mint óvónő vagy tanár, és erősen “ketyeg a biológiai óra”, amikor a megfelelő korbá ér. Vannak olyan típusú nők, akik “ősanyának” számítanak, végtelen türelem lengi körül őket, egyszerre tudnak figyelni a számos különböző korú gyermekükre, félszavakból is megértik őket, sőt, minden rezdülésükre gyorsan és tökéletesen reagálnak, a szükségleteiket hiánytalanul ki is elégítik. Szóval tökéletes anyák. Vagy mégsem?





Winnicott megalkotta az “elég jó anya” kifejezést a pszichológiában, ami mintha szemben állna ezzel a tökéletes anya képpel. Hiszen elég jó mindenki lehet, de tökéletes?! Winnicott azonban azt hangsúlyozta ezzel az elméletével, hogy az igazi majomszeretet, amivel csüng néha a tökéletes anya a gyermekén, nem segíti a gyermeket, inkább gátolja őt. Hogyan? Amikor a kisbaba sír, akkor valamilyen nonkomfort érzete van – fáj a poci, álmos, csíp a pisi, vagy csak unatkozik. Ha ilyenkor megszokja, hogy egy pici rezdülésre is ugyanolyan tökéletes kiszolgálást kap, nem fog sírni, hiszen nem éri meg több energiát fektetni a közlésébe. Ha majd nagyobbacskán szeretne valamivel játszani, és nem éri el a csörgőt, valószínűleg nyúlni se fog érte, hiszen már jól tudja, csak a száját kell legörbítene (vagy azt sem), hogy megkapja azt. A mozgás sokkal több energiába kerülne ennél. Aztán amikor gyermekként felhangzik a kérdés: “anyu, unatkozom, mit játsszak?”, akkor anyu tálcán kínálja a megoldást. Majd csodálkozik azon, hogy az iskolában nem találja a helyét, nem motivált, lusta, a nehéz feladatok elől meghátráló, konfliktuskerülő a gyermeke. Szóval ennél a “tökéletes” útnál jobb, ha “csak” elég jók vagyunk – igyekszünk, de néha nem sikerül tökéletesen, azon nyomban minden szükségletet kielégíteni, sőt, a későbbiekben az önállóágra próbáljuk szoktatni a gyermekünket azzal, hogy ha valamit már önállóan meg tud oldani, akkor nem kiszolgáljuk, hanem bátorítjuk abban, hogy ezt meg is tegye. Ugye könnyebb így? nem egészen, mert a gyermeki sírás nagy hatalom ám! Nehéz a gyermekünkkel szemben konfliktust vállalni egy nehéz és fárasztó munkanap után, és következetesnek lenni, elviselni azt az időt, amíg ő maga megoldja ahelyett, hogy én oldanám meg helyette. De megéri!

## 2. Feleség szerepben – Önfeláldozás kontra hűtlenség?

“Milyen az ideális feleség?” – tettem fel a kérdést egyszer egy serdülő lányokból álló csoportban. “ Jött a válasz: hűséges, odaadó, megértő, jó háziasszony, elfogadó, türelmes, mindig ráér mindenre, mosolygós, szerény, az öltözködése visszafogott, halkszavú, nem jár bulizni, csak esetleg a férjével, de ha a férje hívja, akkor megy, mindig hallgat a férjére. Aztán megkérdeztem: “És ti milyen feleség



szeretnétek lenni?” Erre másféle válaszok is jöttek: “modern öltözködésű, divatos, aki ad magára, csinos, akinek van ideje magára is, a férje szereti, önálló, boldog a munkájában, van hobbija, tevékeny, ha van véleménye, elmondhatja, meg is hallgatják. Szóval az ideális nem mindig fedti azt, amiben jól érezzük magunkat? De nem ám!

És vajon a férfi milyennek várja el a nőt az oldalán? Van, aki azt a mintát látta otthon, hogy a nő a másodrendű, feleségként a férfit hivatott szolgálni. És vannak, akiknek egy erőskezű feleség kell, aki megmondja, mit csináljon. Van, akinek egyenrangú partnerre van szüksége, akivel ő maga is

teljes embernek érezheti magát, és nem érzi sem korlátozónak, sem korlátozva magát. És van, akinek egy csinos, reprezentatív partnerre van szüksége, akinek az oldalán a saját önértékelése nyer megerősítést, saját értéke igazolódik általa. Sokféle szerep, sokféle elvárás. Erre mondják: zsák megtalálja a foltját. Ez a kölcsönösség a szerencsés eset. Azonban előfordul, hogy a férfi más mintát tanult otthon, és a feleség nem ennek felel meg, hanem a saját otthonról hozott mintáját követi. Ez sokszor feloldhatatlan és érthetetlen konfliktusokhoz vezet. A párterápiák során sokszor hallom: "Elbeszélünk egymás mellett, amit mondok, nem érti, egész másra válaszol. Nem ért engem." Mi a megoldás? Áldozzuk be magunkat, adjuk fel a saját vágyainkat a másik kedvéért? Sokszor ez is igen kielégítő tud lenni, hiszen, elmondhatjuk, hogy mi mindent megtettünk, erőnk felett, szinte beleroppantunk, tulajdonképpen a másik a hibás azért, hogy mi rosszul érezzük magunkat. Mártírnak lenni kihívás. Megéri? Nem. A másikat sikerül persze büntudatba kergetni, és elhitetni mindenkivel, hogy nem mi vagyunk a felelősek saját életünkért, sorsunkért, a döntéseinkért, így kapunk igazolást a saját rossz döntéseinkre. De ez pillanatnyi élvezet lehet csupán. A "na ugye!" élvezete. Ha viszont megtanuljuk a saját vágyainkat elmondani, és vele együtt törekszünk a másik elfogadására és megértésére, és nem egy folyamatos küzdelemben veszünk részt, amiben vesztes és győztes van, akkor megnyerjük a magunk csatáját, és végre önálló felnőtt nővé (férfivá) válhatunk, azzal együtt, hogy egy másik ember van az oldalunkon. Társ, és nem vetélytárs.

### 3. Szingli szerepben – Magány kontra önmegvalósítás?



- Szegény, még mindig nincs barátod?
- Nincs, de nem is akarok, jól megvagyok egyedül, sőt! Végre van időm magamra is.

Ez a sztenderd párbeszéd, amit elképzelünk a szingli és a nem szingli barátnők között. Hogy ilyenkor a választ a "savanyú a szőlő" effekussal magyarázzuk, vagy őszintén irigykedünk, az a saját tapasztalatunktól függ. Ha mi boldogok vagyunk a párkapcsolatunkban, és mindig is erre vágytunk, a másik nélkül félelmeinket érezzük magunkat, akkor nem irigykedünk a szinglire, sőt, sajnáljuk. Ha azonban úgy érezzük, elvesztettük a szabadságunkat, magunkat, feláldoztuk a vágyainkat a másik kedvéért (? – lsd feleség szerep és mártírság), akkor bizony irigyeljük őt

a függetlenségért, az önállóságért és a belső erőért. De vajon kiről is van szó? Rólunk vagy a barátnőnkéről?

Az előítélet fura dolog. Amikor látok, tapasztalok valamit a világban, megpróbálom logikus magyarázattal alátámasztani, hogyan és miért is van az úgy, amit látok. Ami történik, az van. Ahogy én reagálok erre, az pedig egy szubjektív igazság – helyesnek vagy nem helyesnek tűnik. Ha elbizonytalanodom, hogy jól döntöttem-e, akkor ezt az ún. kognitív disszonanciát, a saját magamban való kételkedést fel kell oldanom valahogy. Ilyenkor alkotok egy elméletet, hogy ami történt, az úgy helyes. Pl. ha Pistit megverik, és én nem avatkozom közbe, akkor nyilván oka van annak, hogy Pistit



megverték, hiszen...úgy áll a szeme, olyan az öltözködése, olyan az orra, stb, stb. Jogos volt az, nyilván nem tévedtem én, hiszen a többség is így csinálta! Hogy jön ez a szingliséghez? Amikor én a társ mellett döntök, akkor az az én döntésem, az én igazságom. Ha egy másik ember amellett dönt, hogy ő egyedül szeretné élni az életét, az az ő egyéni igazsága. Nem rólunk szól a döntése. Persze sokszor előfordul, hogy a döntésemnek nem vagyok a tudatában, úgy érzem, más kényszerített, vagy a sajnálatos véletlen alakította így az életemet. Ha egy döntés rossz tapasztalatokat hoz, megváltoztathatom a döntésemet, kijavíthatom a hibámat. Sokszor azonban felülkerekedik bennünk a félelem – “Járt utat járatlanért el ne hagyj!” – szól a mondás. “Jobb ez így, majd csak kibírom valahogy!” – mondjuk. És marad minden a régiben. Ha pedig továbbra sem jó, akkor gyártjuk az elméleteket: nem is rossz ez, sőt, és a másik, szegény, aki nem így döntött, nem is tudja, mi a jó! “Szegény szingli barátnőm, magányos, én bezzeg tudom, mit miért adok fel!” Vagy: “Szegény anyám, aki már 30 éve szenved az apám terrorját, bezzeg én, végre benőttem a fejem lágya, jobb egyedül!” És ebben a pillanatban elköteleztettek leszünk: a szingli filozófiája, hite mellett, vagy a társas lét mellett. Szóval szerep vagy hit? Mindkettő. A hit elmélete alátámasztja a szerep normáit. Lassan kialakul, hogyan is kell helyesen viselkednie, hitelesnek lennie egy szinglinek és egy társnak. Az ideális feleség. És az ideális szingli. Aztán ha a sors úgy hozza, akarom mondani, a döntésem megváltozik, egyszercsak ott találok magam a másik oldalon, a másik szerepben. Jaj, most mi lesz? Nem kell félni, hamarosan alkotom a másik teóriát. Hiszen hit nélkül nincs szerep.

#### **4. A szerető - Test kontra lélek?**

Na, most lebukik, minden kiderül! Szinte hallom, ahogy a címet olvasva ezt mondja az olvasó.

Pedig nem akarok senkit lebuktatni, nem mocskos titkokról és rejtegetnivalókról szeretném fellebbenteni a fátylat. Épp ellenkezőleg! Arról szeretnék itt írni, milyen fontos és nélkülözhetetlen ez a szerep a női létben. De mit is jelent ez a



szó? Van egy pejoratív értelme is, ami az erkölcstelen szinonimája, de én nem ezt jelentést szeretném taglalni, hanem egyszerűen csak az érzéki, a testi vágyainak és értékének tudatában levő nőre gondolok. Aki nem szégyelli a testét, hanem elfogadja azt, ismeri az értékeit, és azt hangsúlyozni is tudja. Sokszor elfelejtjük, hogy a nő, mint ember, mint élőlény alapvető genetikai programja a fajfenntartás szempontjából a gyermek szülése és nevelése. Ehhez azonban szüksége van a férfirra. A férfit pedig bizony a női bájakkal lehet megszerezni, utódnemzésre rávenni. Így van ez, amióta világ a világ. Pfüj, micsoda erkölcsök! Persze, hiszen az erkölcs egy olyan szabályrendszer, amivel könnyebben lehet az emberek csoportját igazgatni, terelgetni, békésebben lehet együtt élni a segítségével a tömegben. Szükség van rá. De sokan összekeverik az erkölcsöt a szeméremmel, a félelemmel. A testtől való tartózkodással, legyen szó a másik vagy a saját testről. Ne csodálkozzunk ezen, hiszen a test még ma is sok családban tabu témának számít. Nem a szexet mondom, hanem a testet, és ez nem elírás. Mert a szülőnek természetes, hogy amíg a gyermeke kisbaba, tisztába teszi, fürdeti, aztán mikor a gyermek ráébred saját nemi identitására, a szülőben is kialakul egy szeméremérzet, és zavarba jön, innen hogyan tovább? Persze van másik véglet is, amikor a szülő a már serdülő és titkolózó gyermekének minden testi és lelki titkáról tudni akar, az együttlét olyan számára még vele, mint egy kisbabával, együtt alszanak, együtt fürdenek, egyszóval a szülő még nem szeretne leválni saját gyermekéről, és a gyerek egészséges távolodó jelzéseiről nem vesz tudomást. Nem könnyű megtalálni a megfelelő egyensúlyt az egészséges szemérem és a túlzó szégyenérzet között. A határt aközött, hogy elfogadjuk a testünket, és a másikat is tiszteletben tartjuk, vagy attól való félelmünkben, hogy átesünk a ló túlsó oldalára, és kontrollálatlan és végletes testi gyönyöröket hajszolnánk, inkább túlkontrolláljuk magunkat és a másikat is. A félelem nagy úr! De ha sikerül a testünket megismerni, elfogadni, természetesnek venni, annak jelzéseit megérteni, akkor megtapasztalhatjuk, hogy a test segít nekünk. A kontroll a tudatunké, és nem fordítva, de csak ha ismerjük minden porcikáját, minden rezdülését, és el is fogadjuk. Amúgy az ismeretlen veszi át az uralmat. Ilyen esetekben találkozom a praxisomban számtalan pszichoszomatikus betegséggel. De erről majd bővebben a következő részben.

## **A női pszichoszomatikus betegségek**

A pszichoszomatikus betegségekről rengeteg különböző könyv és cikk jelent már meg. Nem ezeket szeretném szaporítani felesleges ismétlésekkel, inkább egy olyan megközelítésben szeretném ezt a témát említeni, ami túlmutat a tudományos-ismeretterjesztő stíluson, mint az oly sok erről megjelent írás. Na nem kell megijedni, nem szeretnék itt egy mindent átfogó elméletet feltárni. Inkább azt a tévhitet szeretném eloszlatni, hogy valaki már feltalálta ezzel kapcsolatban a spanyol viaszt.

Nagyon röviden a szó jelentéséről: pszichoszomatikus betegségnek hívjuk azokat a testi, azaz szomatikus betegségeket, amiknek a háttérében lelki ok áll, tehát a kiváltó oka valamilyen pszichés tényező. Ezek nem képzelt betegségek, hanem valódi tünetekkel, akár elváltozásokkal járó betegségek. Sokan összekeverik ezt a hipochondriával, amikor valaki a tüneteit "bemagyarázza" magának, vélt testi tüneteket fedez fel magán. A pszichoszomatikus betegségek esetén nem erről van szó, hanem egy lelki trauma, stressz hatására kialakulhat valamilyen szervi probléma, vagy a tünet teljesen valódi, de szervi elváltozás nem kíséri. Akár egy

gyomorfekély is lehet pszichoszomatikus betegség, hiszen sok esetben a stressz borítja fel az emésztés egyensúlyát, de egy organikus elváltozás nélküli hányás is lehet pszichoszomatikus betegség. A lényeg, hogy a kiváltó ok mindig visszavezethető valamilyen lelki sérülésre. A betegség tehát valamilyen pszichés hatásra alakul ki, de sokszor akár genetikai minta hajlamosíthatja az embert arra, hogy épp az a betegség alakuljon ki nála.

Az emberben él az az igény, hogy megértse az ismeretlent. A test jelez, és ezt a jelzést akkor vesszük észre, amikor már jól megfogható: fáj, viszket, görcsöl, szúr valami, láz, kiütés, esetleg seb keletkezik, stb. Ez a test jelzése arról, hogy valami belül megváltozott, valami felborította az egyensúlyt. De azt a valamit még ebből nem tudjuk. Ha az orvos erre azt mondja: "Ja, kérem, ennek nincs szervi oka, menjen pszichológushoz!", az a jobbik eset, mert egyébként kapunk valami pirulát, kenőcsöt, és kezelgetjük ugyanazt a bajt éveken keresztül, de valójában a kialakító okot nem szüntetjük meg, nem is foglalkozunk vele. Egy infarktusnál ma már egyértelmű, hogy nagyobb részben a stressz okozza, és bizony érdemes elgondolkozni, mit kellene változtatni az életmódon, a gondolkodásmódon, hogy ez legközelebb ne forduljon elő. De a mai kutatások kimutatták, hogy a felnőttkori allergiának is közel 90%-ban lelki okai vannak, és ezt még az allergológusok nem tudják, vagy tudják, de nem közvetítik az emberek felé. Hát hogyne, hogy a gyógyszerbiznisz gyengüljön? És nekünk is kényelmesebb egy antiallergént vagy fájdalomcsillapítót bedobni, mint ahogy a TV reklámok is sulykolják belénk, hiszen gyors és kényelmes megoldás, gyorsabb és kényelmesebb mindenképp, mint elgondolkozni, mi okozza, és esetleg szembenézni egy konfliktussal, változtatni a jól megszokotton, és lépni valami más felé, a bizonytalanba.

Na de azt sem könnyű ám kideríteni, minek mi az oka! Pedig de jó lenne egy értelmező szótár a lelkünkhöz! Mint az álmoskönyv, amit felcsapunk, és "no, asszongya, kutyával álmodtam, akkor vihar lesz!" De akkor mindenkinek egy névre szóló álmoskönyv és kezelési útmutató kellene, amiben le van írva: K. Lajos, született 1965. 06. 12., anyja neve: Nagy Rozál, ha kutyával álmodik áprilisban, akkor előző nap egy kutya megijesztette. De ilyen nem létezik. Vagyis mindenkinek a saját elméjében van, amit meg lehet ismerni, az igazságot ki lehet kutatni. Hiszen ahány ember, annyi igazság. Sorsok, tapasztalatok, emlékek, érzések azok, amik ezeket a személyes történeteket, igazságokat alakítják. Na persze léteznek általánosabb igazságok, jelentések is. Erről Jung kollektív tudattalan elmélete mesél nekünk érthetőbben. Amikor az emberek hisznek egy igazságban, jelentésben, kialakul egy szokás, akkor ezek a szokások, az azokat megalapozó meggyőződések akár generációról generációra tovább léteznek, akár logikus magyarázat nélkül is. Így a test nyelvére is vannak általánosabb jelentéstartalmak, szimbolikus értelmezések, amik segíthetnek a test nyelvének megértésében. Hiszen a szív a szeretet szimbóluma az idők kezdete óta. Miért? Ki tudja, talán azt hitte az ember az orvostudomány születése előtt, hogy a szív, mint a test mozgató rugója a lélek, a szeretet szerve. És ha valaki ezt hiszi, bizony van úgy, hogy a szíve hasad fájdalmában, ha valakit elveszít. Akár még valódi fájdalom és fiziológiai elváltozás is keletkezhet.

De a jelentés sosem általános! Van páciensem, akinél a testi tünet migrénes fejfájás volt, és ennek hátterében a terápia során kiderült, hogy az édesapja szigorú elvei és az ő tapasztalatának küzdelme állt, és megértette, hogy az apja számára megalkuvásnak tűnő lazaság, könnyedség és humor számára célravezetőbb, és nem kell emiatt szégyellnie magát. Mihelyst ezt a lelkiismeretfurdalást elengedte, azonnal megszűnt az évek óta tartó fejfájása. Egy

másik esetben azonban a fejfájás oka az agresszív indulatok visszafojtása volt, a félreértelmezett jólneveltség harcolt a fejben a kikíváncozó ellenkezéssel, frusztrált dühvel. Mihelyst megtanulta az érzéseit kifejezni, hangot adni a véleményének, a fejfájás megszűnt. Mind a két esetben valami ellentétes meggyőződés harcolt a gondolatokban egymással, de hogy micsoda, az az egyéni sorson múlt. És sok esetben még ilyen általános következtetést sem érdemes levonni egy-egy szervi tünetről.

De ha elgondolkozunk, hogy az a testtájék, az a szerv mit jelent számunkra, minek a szimbóluma nekünk, akkor közelebb kerülhetünk a saját igazságunkhoz, a testi nyelvünket talán jobban értelmezhetjük.

Így van ez a női betegségekkel is. A nő teste sokmindent szimbolizál. A mell a szoptatás, a táplálás szimbóluma, a kapcsolat szerve a gyermekkel, a családdal, de persze egy igen felhívó jellegű szexuális jelentéstartalom is arról, hogy az illető bizony nő a javából. A nemi szerv környékén több funkcionális szerv van, a húgycsótól a méhig, ami mind a női nemi szerv része, a nőiség valódi identitását hordozó tájéka, a befogadás, a bizalom, az élelet adás, a szemérmes, mély titok és az őszinte, odaadó feltárulkozás szimbóluma egyszerre. Azonban megérteni ezek személyes jelentéseit, az ezekhez kapcsolódó emlékek, élmények és meggyőzések nélkül lehetetlen. Ezek a pszichoszomatikus betegségek üzenetek számunkra, hogy érdemes egy kis időt fordítani magunkra, itt az ideje elmélyedni, valamit megérteni magunkból, ami előrevisz minket a saját utunkon. A testünk mindig segíteni akar, bízunk hát benne, és legyünk hálásak, ha a jelzése által esélyt kapunk a változtatásra, vátozásra, a fejlődésre!