

Velünk élő veszteségeink

Az életet veszteséggel kezdjük. Kizáratunk az egybeolvadt létezés állapotából, aztán egész életünkön át igyekszünk újra megszerezni azt. Már életünknek ebben a korszakában megkezdődik a lemondások hosszú folyamata, amelynek során lépésről lépésre feladjuk mindazt, amit fel kell adnunk ahhoz, hogy különálló emberi lények legyünk.

Nagyon nehéz kialakítani saját elkülönült önmagunkat, különválni, egyedül képviselni magunkat a külvilág felé, elkülönültnek érezni magunkat belül. Vannak veszteségek, amelyeket megkerülhetetlenül el kell szenvednünk, hogy ez bekövetkezhesék.

A veszteségélmények pedig eltorzíthatják az étellel szembeni elvárásainkat; válaszainkat. Eltorzíthatják azt a képességünket, hogy megfelelően fel tudjuk dolgozni életünk későbbi veszteségeit. Lehet, hogy a hiányérzet többé nem hagy el bennünket, velünk marad, amíg csak élünk. De csak így tudunk az önálló énné válás útjára lépni.

Az elkülönültség felé tartva

Az elszakadás veszélyes, de mi mégis egyre távolodunk. Az alapvető vágy, hogy önmagunkká váljunk, éppen annyira erős, mint az, ami az egyé válás felé hajt bennünket. Az önmagunkká válás igénye a saját elkülönült önmagunk felépítésének a vágya. Az elszakadás azon a tudáson alapul, hogy az „én” nem folytonos a „te”-vel. Azon a tudáson, amely felismeri a határokat, amelyek korlátoznak, határolnak és meghatároznak bennünket. Ezt a tudást meg kell szerezni, el kell sajátítani. Az önmagunkká válás kényszerítő ereje ilyen irányba visz bennünket. Elkülönült énként létrejött azonban nem hirtelen megvilágosodás, hanem egy folyamat eredménye. Ez a folyamat lassan halad előre az időben, utazás az egységből az elkülönültségbe. Nehéz kételyek között.

Vajon elpusztulok-e, ha elmegyek? Ha elmegyek, visszatérhetek-e majd? Életünkben sokszor kell szembenéznünk ezzel a dilemmával. Sokszor kérdezzük, hogy menjek, vagy mégis maradjak inkább. Milyen messzire távolodhatok, ha meg szeretném őrizni a kapcsolatot? Pontosan mennyit vagyok képes feladni saját magamból a szeretetért vagy a menedékért cserébe?

Életünk bizonyos szakaszaiban esetleg kitarunk amellett, hogy „egyedül akarom csinálni!”, „egyedül akarok élni!”, „én akarom meghozni a saját döntésemet!”. Azután pedig, meghozván ezeket a döntéseket, esetleg halálra ijedünk, mert egyedül találjuk magunkat. Ragaszkodunk saját mindenhatóságunkhoz, és dühöngünk tehetetlenségünkön, fokozódnak szeparációs szorongásaink. Vágyunk az édes egybeolvadásra, de rettegünk az elnyeléstől. Előremegyünk, majd meghátrálunk – a gyötrő kétely állapota ez, amit az elkülönültségbe tartva elkerülhetetlenül megélünk.

Az egységből az elkülönültségbe való utazásunk következő szakasza az, amelynek során megszilárdulnak a saját magunkról és másokról alkotott képeink. Ami jókora munkát igényel tőlünk. Éretlenebb korunkban ugyanis képtelenek vagyunk felfogni azt a tényt, hogy ugyanazok a személyek, akik jók hozzánk, máskor lehetnek rosszak is. Ennek következtében a róluk alkotott belső képeink, éppúgy, mint a saját magunkról alkotottak, kettéhasadtak. Van egy jó énünk. Én egy csodálatos személy vagyok, állítja ez a kép. Van ugyanakkor egy totálisan rossz énünk. Én egy rossz ember vagyok, mondja ez a másik kép önmagunkról. Az élet korai szakaszában ez a kettéválasztás általános. Védjük a jót azzal, hogy távol tartjuk tőle a rosszat. Fokozatosan tanulunk meg együtt élni ellentmondásainkkal, ami fokozatosan vezet oda, hogy megtanuljuk összeszoptolni a hasadást. A félelemteli, fekete-fehér le-

egyszerűsítéseink feladása és a való élet nehéz kétértelműségeinek elfogadása szükséges veszteségeink egyike.

Tökéletlen kapcsolataink

Érett felnőttként képesek vagyunk arra, hogy elviseljük, ha elhagynak bennünket, és azt is, ha mi hagyunk el másokat. Biztonságosan túléljük ezeket a krízishelyzeteket a saját erőnkéből. De képesek vagyunk arra is, hogy elkötelezzük magunkat, hogy közel kerüljünk másokhoz. Képesek vagyunk elvegyülni és kiválni, együtt lenni és egyedül lenni. Ki tudunk alakítani olyan kötődéseket, amelyek a kölcsönösségen alapulnak. Érett felnőttként biztosak vagyunk abban, hogy szerethetőek vagyunk, értékesek és valódiak. Azonosak vagyunk önmagunkkal, ugyanakkor egyedülállóak. Nem tartjuk magunkat külső és belső világunk passzív áldozatának, tehetetlennek, gyengének. Elfogadjuk, hogy életünkért mi magunk vagyunk felelősek, mi határozunk saját magunkról. Felnőttként az életet egyszerre több nézőpontból tudjuk szemlélni. Felfedezzük, hogy egy nagyon fontos igazság ellentéte esetleg egy másik nagyon fontos igazság.

Felnőttként megtaláljuk és élvezzük örömeinket, de képesek vagyunk szembenézni a fájdalommal is, sőt túlélni őket. Alkalmazkodóképességünk lehetővé teszi, hogy elérjük a számunkra fontos céljainkat. Megtanuljuk, hogyan szerezzük meg azt, amit akarunk. El tudjuk utasítani a tiltott és lehetetlen vágyainkat. Képesek vagyunk arra, hogy elfogadjuk a valóságot. Ráébredünk, hogy nem elég kívánni, a fantázia nem melegít, nem táplál, nem vigasztal bennünket. Ekkor jelenik meg a valóságérzékelés, ami annyit jelent, hogy képessé válunk meglátni, hogy valami valójában létezik-e, vagy sem. A valóságérzékelés azt is lehetővé teszi, hogy meglehetősen pontosan becsüljük meg saját magunkat és a világot is. A valóság elfogadása annyit jelent, hogy megbékülünk a világgal, elfogadjuk saját korlátainkat és hiányosságainkat. Azt is jelenti, hogy elérhető célokat tűzünk ki magunk elé. Korábbi vágyainkkal kompromisszumokat kötünk. Mert érett felnőttként tudjuk, hogy a valóság nem kínál tökéletes biztonságot vagy feltétlen szeretetet,

hogy nagyon kevesen vagyunk következetesen, minden téren felnőttek. Tudatos céljainkat gyakran bénítják meg, fertőzik be tudattalan céljaink.

Kilépve a világba, megpróbáljuk megkülönböztetni az álmokat a tényektől. Gyerekként azt hittük, hogy a barátaink akkor a barátaink, ha feltétlen az egymás iránti bizalmunk, ha ízlésünk, céljaink azonosak, ha megoszthatjuk egymással legmélyebb titkainkat, ha mi sem természetesebb, mint hogy a bajban segítünk egymásnak. Egykor azt hittük, hogy a barátaink csak akkor lehetnek a barátaink, ha megfelelnek ezeknek az elvárásoknak. Felnőttként azonban már feladjuk ezeket a romantikus tévhiteket. Még ha sikerül is egy, két vagy három „legjobb barátira” szert tennünk, akkor is meg kell tanulnunk, hogy a barátság legjobb esetben is csak tökéletlen kapcsolat lehet. Mert a barátságot terheli az ambivalencia: szeretünk és irigylünk, vagy szeretünk és versengünk a barátságban.

Húszas éveinkben kialakítjuk saját életünket, amely független a szüleinktől, vagy legalábbis azt hisszük, hogy független. Azt az illúziót dédelgetjük magunkban, hogy miután meghoztuk önálló döntéseinket, nem vagyunk olyanok, mint ők. Legalábbis azokban a vonatkozásokban, amelyekben különbözni akarunk tőlük. De amikor a harmincas éveinkbe jutunk, felfedezzük, hogy milyen sok tekintetben hasonlítunk szüleinkhez, saját szándékaink ellenére is. Kezdjük megismerni saját azonosulásainkat, mert félre tudjuk tenni különbözőségünket.

Felismerjük, hogy módszereink tán finomabbak, de éppen úgy kontrollálni akarunk, mint ők. Ráismerünk magunkban olyan hangszínekre, arckifejezésekre, kényszerekre, amelyek hozzájuk tartoztak, és amelyeket gyakran gyűlöltünk bennünk. Ha felismerjük magunkban ezeket a nyugtalanító azonosulásokat, akkor már tettünk egy lépést abba az irányba, hogy ne ismételjük meg őket. Húszas éveinkben arra összpontosítottunk, hogy miben különbözünk szüleinktől, harmincas éveinkben inkább ráhangolódunk azokra a jellemzőkre, amelyekben osztozunk velük.

Amikor mi magunk is szülővé válunk, sokkal jobban megértjük, hogy milyen problémákkal kellett szembenézniük, min mentek keresztül. Ha jobban megértjük őket, akkor már nem tudjuk ugyanolyan módon hibáztatni őket mindazért,

amit elszenvedtünk tőlük, mint azelőtt. A szülővé válásunk lehetőséget ad arra, hogy gyermekkorunk sok sebét begyógyítsuk.

Középkorúan megpróbálunk kapcsolódni gyökereinkhez. Menekülés helyett most már keressük az azonosságot. Jól tudjuk ugyan, hogy saját életünkért teljes egészében mi vagyunk a felelősök, de most már azt is tudjuk, hogy minden segítség jól jön ehhez, amit csak kaphatunk. Beleértve azokat a jó dolgokat is – legyen az tehetség, üzleti vállalkozás vagy bármi más –, ami azáltal a miénk, hogy családjunk tagjai vagyunk. Ha múltunk felé fordulunk, akkor szüleinket is más fényben kezdjük látni. Látjuk azt is, hogyan formálta őket saját élettörténetük. Felfedezzük, hogy a finom módosítások és irányítások mögött milyen emberek is ők. De sohasem teljesen. A határok mindig megmaradnak, és a remények is, beteljesületlenül.

Életünk középső szakaszában megtanuljuk, hogy sok remény beteljesületlenül marad. Sok mindent szerettünk volna megkapni, de nem kaptunk meg. Ideje elfogadni, hogy soha nem is fogjuk. De amikor középkorúak leszünk, anyánk és apánk pedig öregedni, betegeskedni kezd, akkor rendszerint újraírjuk szeretetszabályainkat. Mert most, hogy a világ a mi nemzedékünké, és nem az övék, felfedezzük, hogy milyen kevés hatalommal is rendelkeztek valójában. Nem állt a hatalmukban tökéletesen szeretni bennünket. Sem tökéletes módon megérteni. Sem megvédeni a szomorúságtól és a magánytól.

Veszteségeink irányt mutatnak

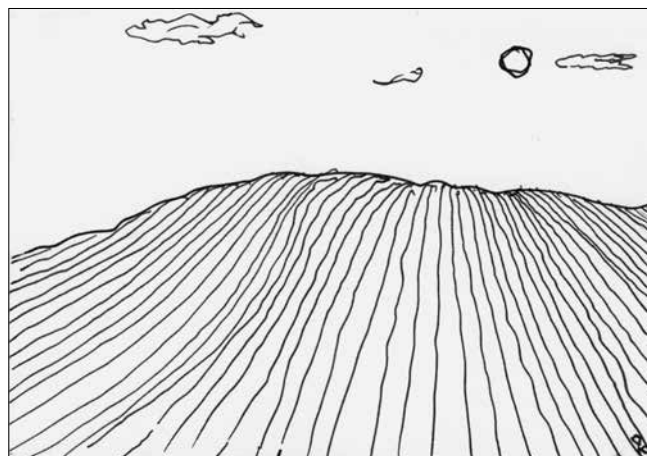
Életünk során sok-sok mindent elhagyunk, feladunk abból, amit szeretünk, és bennünket is elhagynak. A veszteség az ár, amit az életért fizetni kell. Ahogyan végigjárjuk életünk útját, újra és újra találkozunk azzal a fájdalommal, hogy fel kell adnunk valamit abból, amit annyira szeretünk. De valamit kezdeni kell az elkerülhetetlen, szükséges veszteségekkel!

Meg kell próbálnunk megérteni, a veszteségeink hogyan kapcsolódnak a nyereségeinkhez.

Akkor válhatunk önálló, egyedi emberré, ha a tökéletes védettség és biztonság illúzióját a győzedelmeskedő önállóság szorongásaira cseréljük fel. Meghajolva a tiltott és a lehetetlen előtt, felelős felnőttekké válunk, és felfedezzük – a szükség által szabott határok között – saját szabadságunkat és választásainkat. Feladjuk túlzott elvárásainkat, lemondunk a tökéletes barátság, szerelem, házasság, családi élet illúziójáról a tökéletlen emberi kapcsolatok édességéért.

Jelenünket nagymértékben formálja múltunk. De a megjelenő új életkörülmények megkérdőjelezhetik és átírhatják a régi megoldási módokat. Ennek belátása – bármely életkorban teszünk rá szert – felszabadíthat bennünket a kényszer alól, hogy mindig ugyanazt a régi, szomorú dalt énekeljük.

Szembesülve a veszteségekkel, amelyeket az idő múlása mér ránk, megtaláljuk gyászoló és alkalmazkodó énünket, amely életünk minden szakaszában képes az alkotó változásra. Mert a velünk élő veszteségeink irányt mutatnak.



Pécs és Budapest között