

*John Bradshaw*

**A mérgező szegény  
gyógyítása**



*John Bradshaw*

**A mérgező szegény  
gyógyítása**

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Healing the Shame that Binds You

Copyright © 1988 John Bradshaw

Revised edition © 2005 John Bradshaw

Published by HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, USA

All rights reserved

Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS INC.,

Deerfield Beach, Florida, USA

All rights reserved

Hungarian translation and edition © Casparus Kiadó Kft., 2015

All rights reserved

A fordítás és a kiadás a kiadó engedélyével történt.

Fordítás és magyar változat © Casparus Kiadó Kft., 2015

Minden jog fenntartva

A borító B. Horváth Brigitta festménye felhasználásával készült.

Casparus Kiadó Kft.

casparus.hu

facebook.com/casparus.hu

A könyv – a kiadó írásos engedélye nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármilyen formáját.

Első kiadás

Felelős kiadó: *a Casparus Kiadó Kft. ügyvezetője*

Szerkesztette: Labancz Emőke

Műszaki szerkesztő: Korcsmáros Gábor

Fordította: Bratinané Lazányi Krisztina

Szakmai lektor: Geszvein Erika – pszichologin.blog.hu

Korrektor: Vass Gabriella

Tördelés: Tóth Klára

Nyomta: Aduprint Kiadó és Nyomda Kft.

ISBN 978-963-89924-5-1

*Karennek, csodálatos feleségemnek,  
akinek aranyló mosolya a legsötétebb szegényt is  
képes elűzni, és aki feltétel nélkül szeret engem.*

*Régi barátaimnak  
(akik valaha a gyermekeim voltak),  
vagyis Bradnek, Brendának és Johnnak.  
Bocsássatok meg minden alkalomért, amikor  
a szégyenemet átvittem rátok.*

*Apámnak, Jacknek.  
A mérgező szégyen elvette az életed,  
tőlünk pedig az időt,  
amit veled tölthettünk volna.*



# Tartalom

<i>Köszönetnyilvánítás</i> . . . . .	9
<i>Előszó az átdolgozott kiadáshoz</i> . . . . .	11
<i>Az eredeti kiadás előszava</i> . . . . .	17

## I. RÉSZ: A PROBLÉMA

– A SPIRITUÁLIS CSŐD . . . . .	21
--------------------------------	----

### Bevezető: A démoni erővel bíró szégyen

(Az internalizáció folyamata) . . . . .	23
1. A szégyen egészséges oldala (HDL-szégyen) . . . . .	27
2. A szégyen mérgező megnyilvánulásai (LDL-szégyen). . . . .	47
3. A mérgező szégyen főbb forrásai . . . . .	77
4. A szégyen búvóhelyei . . . . .	145

## 2. RÉSZ: A MEGOLDÁS

– A FELTÁRÁS ÉS A GYÓGYULÁS FOLYAMATA . . . . .	203
---	-----

### Példázat a sötét barlangba vetett fogolyról . . . . .

5. Kiút a rejtőzködésből és az elszigeteltségből . . . . .	209
6. 12 lépés, amely a mérgező szégyent egészséges szégyenné alakítja . . . . .	217
7. A sérült belső gyermek felszabadítása és a szégyennel áthatott élmények újrajátszása . . . . .	227
8. Leválasztott személyiségrészeid integrálása . . . . .	255
9. A mérgező belső monológ megismerése és megváltoztatása . . . . .	267
10. Dönts úgy, hogy szereted magad és megbocsátod a hibáidat!. . . . .	297
11. Mérgező szégyen a kapcsolatainkban . . . . .	311

### 3. RÉSZ: SPIRITUÁLIS ÉBREDÉS

– A FELFEDEZÉS FOLYAMATA . . . . . 331

Bevezetés: az egészséges szégyen mint

a spiritualitás forrása és őre . . . . . 333

12. Spiritualitás és szexualitás . . . . . 337

13. A forradalmi, kinyilatkoztatást hordozó szégyen:

spirituális célunk feltárása . . . . . 361

14. Az egészséges szégyen hét fő áldása. . . . . 371

*Utószó* . . . . . 402

*Tekints magadra Isten szemével!* . . . . . 402

*A szerzőről* . . . . . 404

*Források* . . . . . 405



## Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet mondani Silvan Tomkinsnak a szégyennel kapcsolatos úttörő munkájáért, valamint Gershan Kaufmannak *Shame* (Szégyen) című könyvéért, ami nagyban hozzájárult ahhoz, hogy megismerjem Tomkins munkásságát és nevéen nevezzem a mérgező szégyen démonát. Kaufman munkássága sok mindennel gazdagította saját könyvemet.

Szintén adósa vagyok a Hazelden kiadónál megjelent *Shame* (Szégyen) című kiadvány ismeretlen szerzőjének, aki felhívta a figyelmet arra, hogy az egészséges szégyen alapvető emberi korlátosságunkra, illetve a mérgező szégyenhez köthető több mint emberi – kevesebb mint emberi polarításra mutat rá.

Más szerzők is fontos szerepet játszottak abban, hogy jobban megértsem a szégyen dinamikáját. Dr. Donald Nathanson arra mutatott rá, hogy Tomkins szerint az érzelmek emberi viselkedésünk elsődleges motiválói. Hasonlóan nagy segítséget jelentett Carl D. Schneider, Charles Darwin, Havelock Ellis, Vlagyimir Szolovjov, Max Scheler, Marilyn Mason, Merl Fossem és Sheldon Kopp munkássága, valamint Pia Mellodyé is, aki munkatársam a Meadows Terápiás Központban.

Kip Flock, a Los Angelesben élő barátom és terapeuta kollégám óriási segítséget nyújtott az első kiadás koncepciójának kialakításában. Kippel rengeteg órát töltöttünk a szégyen fogalmának tisztázásával és megvitatásával.

Köszönettel tartozom kollégáimnak a houstoni Családterápiás Központban is (különösen Mary Bellnek, nyugodjék békében).

Hálás vagyok a legjobb barátaimnak, testvéremnek, Richardnak, George Pletchernek és Mike Falls atyának, akik feltárták előttem fájdalmukat és sebezhetőségüket. Megszégyenítéstől mentes, elfogadó szeretetük lehetővé tette, hogy megosszam velük mérgező szégyenemet.

Közösen képesek voltunk megfékezni a mérgező székely hatalmát az életünkben.

Köszönet kiadóimnak: Peter Vegsonek és Gary Seidlernek a munkám elkötelezett támogatásáért. A Health Communications egész stábjának hálával tartozom. A sajtósom, Diane Glyny, valamint nagyszerű munkatársa, Jodee Blanco mindent (sőt, annál is többet) megtettek a könyv első kiadásának népszerűsítése érdekében.

Az eredeti könyv nem születhetett volna meg Barbara Evans hihetetlen türelme nélkül, aki szorgalmasan legépelte, majd újragépelte a kéziratot (a nap bármely órájában). Köszönöm üzlettársam, Barbara Bradshaw segítségét, akit oly sokan szeretnek. Hálás vagyok ragyogó feleségemnek, Karennek, akitől az új kiadás ötlete származik, és aki mindent tud a számítógépekről!

Mielőtt elfelejteném (ami gyakran előfordul), a lehető legnagyobb hálával tartozom Istennek, akinek kegyelme megmentett engem a mérgező székelytől.

## Előszó az átdolgozott kiadáshoz

Tizenhat év telt el azóta, hogy megírtam *A mérgező szegény gyógyítása* első kiadását. A könyv akkoriban óriási segítséget nyújtott nekem, arról azonban fogalmam sem volt, milyen hatással lesz az olvasókra. A fogadtatás nagy örömmel töltött el, és ezúton szeretnék köszönetet mondani a számtalan elismerésért. A könyv napjainkig tíz nyelven jelent meg, több mint 1,5 millió példányban kelt el az Egyesült Államokban és további 100 ezer példányban külföldön. Legnagyobb örömömre a New York Times bestseller-listáját is vezette. Ez olyan megtiszteltetés, amiről mérgező szegényem miatt korábban álmodni sem mertem.

Az elmúlt években mélyebben megértettem, mekkora jelentősége van az egészséges szegénynek identitásunk formálásában, becsületünk és méltóságunk megőrzésében, spiritualitásunk oltalmazásában, valamint lelkiismeretünk kialakításában. 2006-ra készül el új könyvem arról a különleges morális intelligenciáról, ami az erényesség és az erkölcsi érzékenység forrásául szolgál. Az egészséges szegény nélkül a morális viselkedés és felelősségvállalás lehetetlen lenne.

A családi titkokról szóló könyvemhez végzett kutatómunka közben több olyan, a szegényre vonatkozó tanulmányra bukkantam rá, melyeket *A mérgező szegény gyógyítása* első kiadásának megírásakor még nem ismertem.

A pszichiáter Donald Nathanson *Shame and Pride* (Szegény és büszkeség) című könyvéből tudtam meg, hogy a szegényről született első tudományos munka a reneszánsz géniusz, Annibale Pocaterra nevéhez köthető, aki 1592-ben írta meg művét *Két dialógus a szegényről* címmel. Pocaterra számára világos volt, hogy a szegény egy természetes, velünk született érzés, amit romboló identitássá is internalizálhatunk.

Azt is felfedeztem, hogy Charles Darwin 300 évvel később az elpirulásban, és annak forrásában, a szégyenben találta meg azt az érzelmet, ami megkülönböztet minket, embereket az állatoktól. A századfordulón Havelock Ellis írta meg átfogó tanulmányát *The Psychology of Sex* (Szexuálpaszichológia) címmel, melynek első része, a *The Evolution of Modesty* (Az önmérséklet evolúciója) a szégyenről és az elpirulásról szól, Darwin elméletét továbbgondolva. A XIX. század nagy orosz filozófusa, Vlagyimir Szolovjov a szégyent helyezte filozófiája középpontjába. Mint *The Justification of the Good* (A jó indoklása) című művében írja: „A szégyenérzet az egyik olyan tény, ami teljes mértékben megkülönbözteti az embert az alacsonyabb létezőktől.” Szolovjov meghatározása szerint az ember „szégyenre képes állat”.

A mesterképzésen a német filozófusról, Nietzschéről írtam a diplomamunkámat, kinek állítását, miszerint a szégyen „a spiritualitás forrása és oltalmazója” az első kiadásban is idéztem. Nietzsche, miközben azt kutatta, mit jelent embernek lenni, igen mélyre hatolt a szégyen jelentésének megértésében. A bővített kiadás III. részében, amit megtoldtam két új fejezettel, részletesebben írok arról, amit Nietzsche a szégyen és a spiritualitás közötti kapcsolatként felfedezett.

Felismertem, hogy az egészséges szégyen egyik legalapvetőbb tulajdonsága a szexuális ösztön alakítása, irányítása és beteljesítése, valamint az érett és lélekkel áthatott szexualitás kialakítása. Hálával tartozom Carl D. Schneidernek, aki *Shame, Exposure and Privacy* (Szégyen, kitárulkozás és magánélet) című könyvében bemutatja a német filozófust, Max Schelert. Scheler a XX. század közepén írta meg *Über Scham und Schamgefühl* (Szégyen és szégyenérzet) című tanulmányát, amit sajnos csak francia nyelvre fordítottak le. Nagyon köszönöm Schneidernek, hogy ezt a kiemelkedő értekezést angol nyelven is megismertette az érdeklődőkkel. A Spiritualitás és szexualitás címet viselő 12. fejezetben írok bővebben Scheler munkásságáról. Itt írom le, hogy az egészséges szégyen miként alakítja, irányítja és teljesíti be az egészséges szexualitás fejlődését.

Scheler elméletét továbbgondoltam, a végső produktumért pedig teljes felelősséget vállalok. Napjainkban, amikor a szégyentelen pornográfia több pénzt termel, mint az Egyesült Államok legnagyobb televíziós csatornáit (ABC, NBC, CBS) együttvéve, Scheler gondolatai aktuálisabbak, mint valaha.

Az egészséges és a mérgező szégyen megértésében a legnagyobb segítséget Silvan Tomkins jelentette, akit Donald Nathanson az „amerikai Einsteinnek” nevezett. Gershan Kaufman, aki végigkísérte *A mérgező szégyen gyógyítása* első kiadását, és Donald Nathanson, aki a bővített kiadás számos témáját segítette tisztázni, saját munkásságukat Silvan Tomkinsra vezetik vissza. Ezzel nem szeretném kisebbiteni gondolataik eredetiségét, ugyanakkor ők maguk is gyakran kifejezik hálójukat Tomkins felé.

Tomkins munkája nagyon elméleti, ami gyakran megnehezíti az olvasást és a megértést. Mégis, nyilvánvaló, hogy egy új és igen eredeti elméletet dolgozott ki az érzetek jelentőségéről az emberi viselkedés motiválásában. Az érzetek Tomkins szerint biológiai mechanizmusok, melyek pontosan megírt forгатókönyv szerint bontakoznak ki. Amikor egy érzetet nevével nevezünk, az érzelem szót használjuk rá. Ez a kifejezés arra utal, hogy az egyén valamilyen tudatában van a benne felkelt érzetnek. Amikor Tomkins egy érzetről emócióként beszél, azzal valamilyen biográfiai élmény lejátszódására utal, mivel egy kiváltott érzet (az érzelem) mindig olyan helyzetben vagy interakcióban jelenik meg, amely érzelmi jelenetként korábban az emlékezetünkbe kódolódott.

Tomkins tehát az emóciót bonyolult kombinációként írja le, amiben egy adott érzet keveredik annak a helyzetnek az emlékeivel, amikor először éreztük ezt az érzetet, illetve minden további érzettel, amelyeket az adott emóció a továbbiakban kivált. Amikor a könyvben az érzet, érzelem és emóció szavakat használom, a fent leírtaknak megfelelően teszem.

Ha például elmesélem, hogy haragudtam az apámra, amiért sosem tartotta be az ígéreteit, felbukkannak benned a saját emlékeid,

amikor hasonló okból haragudtál az apádra, de azt nem tudod pontosan, hogy belőlem mi váltotta ki a haragot. Ehhez részletesen le kell írnom, hogy mi történt velem. Az én esetemben arról van szó, hogy az apám két éven keresztül minden hónapban megígérte, hogy elvisz golfozni, de amikor indultunk volna, azt mondta, hogy be kell mennie a városi irodájába, hogy megkapja a fizetését. Nem volt autónk, ezért busszal mentünk, magunkkal cipelve a golfütőket. Emlékszem, ahogy ott állok Houstonban a Franklin sugárút 504-es számú háza előtt, amíg apám felmegy az irodába. Huszonöt percig volt bent az épületben, ami egy izgatott tizenkét évesnek maga az örökkévalóság. Amikor végül lejött, közölte, hogy közbejött valami sürgős dolog és bent kell maradnia dolgozni. Tudtam, hogy hazudik és a haverjaival megy inni. Az apám súlyos alkoholista volt, én viszont túlságosan félős voltam, és túlságosan sóvárogtam a szeretetére, ezért nem szembesítettem a hazugságával. Fogtam a golfütőimet és visszaszálltam a buszra. Nem sokkal később erős fájdalom, harag és szégyen öntött el. Hisztérikus lettem – zokogtam és üvöltöztem a buszvezetővel, hogy nyissa ki az ülém melletti ablakot. Ki akartam hajítani az ütőimet, pedig vadonatújak voltak, a nagyapámtól kaptam őket. Annyira pánikba estem, hogy a vezető végül leállította a buszt, amíg az utasok közül néhányan próbáltak lenyugtatni engem. Ez persze csak még erősebb szégyent és megalázottságot váltott ki belőlem.

A fenti jelenet leírása előhívhatta saját emlékeidet és érzéseidet, vagy talán velem együtt haragudtál az apámra, és elszomorított, hogy mi történt velem. Bárhogy is történt, most már megérted, sőt világosan látod azt a jelenetet, melyből az apám iránti haragom táplálkozik.

Tomkins kilenc alapvető érzetet fedezett fel: az izgatottságot, az örömet, az ijedtséget, a szomorúságot, a félelmet, a haragot, a szégyent, az undort és a kellemetlen szagok keltette undort. Az utolsó három esetében a szégyen egyfajta segédérzelem, ami természetes

korlátot állít az izgatottság és az öröm elé. Ha az izgatottság vagy az öröm túl sokáig tart, vagy túl erőteljes, a szégyen közbelép, hogy leállítsa. Erről bővebben írok majd a könyvben.

Az undor és a kellemetlen szagok keltette undor eredetileg az éhség és a szomjúság monitorozását szolgálta, később azonban összetettebb és elvontabb érzetekké váltak. Az undor megjelenik az előítéletben, de a szexuális kapcsolatokban is meghatározó szerepe van. Gondoljunk csak a parfümökre és intim dezodorokra költött milliókra! Az undor a haraggal és a szégyennel is kapcsolatban áll. A válások során például gyakran és igen erőteljesen jelentkezik. A nemi erőszakban és az elutasításban is fontos szerepe van. A nemi erőszak elkövetőinél a szexuális készítés gyakran haraggal és undorral keveredik.

Tomkins szerint a gondolkodás, a döntés és a cselekvés során elengedhetetlen az érzetek jelenléte. Ez azt jelenti, hogy az érzetekre a gondolkodás egy formájaként tekint, melyek szorosan kapcsolódnak a döntéshozatalhoz és a cselekvéshez. Az idegkutató Antonio Damasio *Descartes tévedése* című könyvében Tomkins elméletét támasztja alá. Bebizonyította, hogy amikor az agy érzelmekért felelős része károsodik, a sérült személy képtelen döntéseket hozni.

Tomkins szerint az érzeteink rendszere szervezetünk fontos része, akárcsak az idegrendszer vagy az immunrendszer. Úgy találta, hogy Freud tévedett, amikor a libidót (a szexuális energiát) nevezte meg az emberi viselkedés fő motiváló erejének. Mint írja:

„Az érzetek vagy érzelmek a legfőbb velünk született biológiai motiváló erők, jelentősebbek, mint a hiányból fakadó szükségletek, az élvezet vagy a fizikai fájdalom.”

Továbbmegy, és azt állítja, hogy érzelmek nélkül semmi sem fontos, érzelmekkel viszont bármi fontos lehet. A modern idegtudomány megállapításai alátámasztják Tomkins álláspontját. Saját könyvem is Tomkins felvetésén alapul, miszerint az érzelmek mindennél fontosabbak.

## A SZÉGYENÉRZET

Ez a könyv a szégyenérzetről szól. Egyetlen más érzelmünk sem befolyásolja ilyen erősen önmagunk érzékelését, az identitásunkat, a méltóságunkat és a becsületünket. Nincs más érzés, ami fontosabb lenne erkölcsi és spirituális életünk szempontjából. Úgy tűnik, hogy a mérgező szégyen legneurotikusabb, jellemzavarról árulkodó viselkedésmintáink, illetve az önmagunk és mások ellen irányuló erőszak forrása.

Az eredeti könyv néhány fejezetét átdolgoztam. Kitoröltem az álmokra, az új önkép felépítésére használt NLP-technikára, valamint a mérgező belső hangok feltárására vonatkozó részeket. Az olvasók visszajelzései alapján ezek a gyakorlatok és stratégiák nem bizonyultak elég hasznosnak.

A III. részt kibővítettem, új fejezeteket írtam a spiritualitás és a szexualitás összefüggéséről, valamint az egészséges szégyen szerepéről a valódi önmagunkhoz, spirituális sorsunkhoz és életfeladatunkhoz vezető úton. Az utolsó fejezetben az egészséges szégyen hét ajándékáról írok.

Szeretnék köszönetet mondani mindenkinek, aki az Egyesült Államokban vagy külföldön olvasta *A mérgező szégyen gyógyításának* első kiadását. Megtisztelő figyelmük meghaladta legmerészebb elképzeléseimet is. Bízom benne, hogy az új kiadást is értékesnek találják majd.



# Az eredeti kiadás előszava

*...de nem szégyenkeztek egymás előtt.*

*– Teremtés könyve*

Tíz évvel ezelőtt olyan felfedezést tettem, ami alapvetően megváltoztatott mindent az életemben. Nevén neveztem életem legnagyobb démonát, a szégyent. Tudatára ébredtem annak, hogy a szégyen milyen elsöprő, romboló hatással van az életemre. Rájöttem, hogy egész életemben rabságban tartott. Olyan volt, mint egy függőség, ami időnként kitört belőlem. Durvább és kifinomultabb módszerekkel igyekeztem elfedni, ugyanakkor továbbadtam a családtagjaimnak, a klienseimnek és a tanítványaimnak.

A szégyen volt az a tudattalanban rejtező démon, amiről sosem tudtam korábban. Azáltal, hogy felismertem a működését, megláttam, hogy a szégyen egyike az emberi élet legrombolóbb erőinek. A szégyen megnevezésével uralmat szereztem felette.

A szégyen önmagában nem rossz. Normális emberi érzelem. Sőt, a valóban emberi léthez szükségünk is van rá. A szégyen emberi korlátaink között tart minket, engedélyt ad, hogy emberek legyünk. Figyelmeztet, hogy nem vagyunk istenek. Az egészséges szégyen az alázat alapja, a spiritualitás forrása.

Felfedeztem, hogy a szégyen, egy egészséges emberi érzelem könnyen átalakulhat létállapottá. A szégyen mint állapot eluralhatja a teljes identitásunkat, ami azt jelenti, hogy alapvetően rossznak és selejtesnek tartjuk magunkat. Amint a szégyen identitássá alakult, mérgezővé válik és megfoszt emberi mivoltunktól.

A mérgező szégyen elviselhetetlen, ezért szükségszerűen előhívja az azt elfedő hamis ént. Mivel úgy érezzük, hogy valódi énünk hibás és selejtes, szükségünk van egy hamis énrre, ami nem ilyen. Ha a hamis én átveszi az uralmat, pszichológiai értelemben

megszűnünk autentikus emberként létezni. A hamis én kialakításának folyamatát Alice Miller „lelki gyilkosságnak” nevezi.

A hamis én elhitei velünk, hogy többek vagy kevesebbek vagyunk, mint emberek. A mérgező szégyen a tanult családon belüli erőszak elsődleges formája, ami tönkreteszi az életünket. A legtöbb érzelmi zavar gyökerénél a mérgező szégyent találjuk. Mint Gershen Kaufman írja:

„A szégyen számos összetett és kellemetlen lelkiállapot forrása, melyek között megemlíthetjük a depressziót, az elidegenedést, az önbizalomhiányt, a magányt, a paranoid és skizoid személyiségzavart, a kényszerességet, a hasítást, a perfekcionizmust, a kisebbségi érzést, az alkalmatlanság és kudarc érzését, valamint a borderline és narcisztikus zavarokat.

A mérgező szégyen lerombolja valódi énünk működését, ami leépíthetné a hamis én álcájának tüneteit. Valamennyi tünetnek megvan a maga jellemző mintázata. A mérgező szégyent találjuk a neurózis, a személyiségzavarok, a politikai erőszak, a háborúk és a bűnözés gyökerénél is. Véleményem szerint ez az, ami a lehető leginkább megköt, rabul ejt minket.

A Biblia a bűnbeesés következményeként ír a szégyenről. Héberül az Ádám név egyenlő az emberiséggel. Ádám szimbolizál minden embert. A Biblia azt sugallja, hogy Ádám elégedetlen volt saját létével, több akart lenni, mint ami volt. Több akart lenni, mint emberi. Nem tudta elfogadni alapvető korlátait, így elvesztette az egészséges szégyent. A Biblia szerint az emberi megkötöttség (a bűnbeesés) abból a vágyból fakad, hogy mások akarunk lenni, mint akik vagyunk. Mérgező szégyenében (gőgijében) Ádám hamis énré vágyott, ami rombolásba vitte őt.

Miután Ádám elidegenedett valódi önmagától, elbujdosott. „Az Úristen hívta az embert, és így szólt hozzá: hol vagy?” (Ter. 3:9.) Ádám így válaszolt: Hallottam hangodat a kertben, és elrejtőztem.” (Ter. 3:10.) A bűnbeesés előtt a férfi és a nő is meztelenek voltak, de „nem szégyenkeztek egymás előtt” (Ter. 2:25.). Miután úgy

döntöttek, hogy mások akarnak lenni, mint akik, szégyenkezni kezdtek meztelenségük miatt.

A meztelenség valódi énüket jelképezte, amivel korábban semmi problémájuk nem volt. Nem volt rejtegetnivalójuk, tökéletesen és kíméletlenül őszinték lehettek.

Ádám és Éva szimbolikus és metaforikus története az egész emberiség állapotának leírása. Úgy tűnik, hogy önmagunk feltétel nélküli szeretete és elfogadása a legnehezebb előttünk álló feladat. Amikor nem vagyunk hajlandók elfogadni valódi önmagunkat, megpróbálunk kialakítani egy még erősebb hamis ént, vagy épp ellenkezőleg: feladjuk, és kevesebbek leszünk, mint emberi. Az eredmény: egy életen át tartó rejtőzködés és titkolózás, ami az emberi szenvedés alapvető oka.

Önmagunk szeretete és elfogadása csupán megalapozza a boldogságot és mások szeretetét. Ennek hiányában nincs más lehetőség, mint létrehozni a hamis ént, ami rengeteg munkát és energiát kíván. Ez a szimbolikus jelentése a Biblia szavainak, miszerint a bukás után a férfi és a nő szenvedésre van ítélve a szülésben és a munkában is.

Hogyan gyógyíthatjuk a minket rabul ejtő szégyent? Miben bízhatunk? Erről szól ez a könyv. A következőkben szeretném megosztani az olvasóval a szégyen gyógyítása során bejárt utamat, ami talán a legfontosabb dolog volt az életemben. A mérgező szégyen mindenhol jelen van. Ravasz, erőteljes és nehezen megismerhető. Ereje éppen a sötétben és a rejtőzködésben rejlik.

Az I. részben megpróbálom lerántani a leplet a szégyenről azáltal, hogy megvizsgálom az álcáit és az eredetét. Elmagyarázom, miként vezet reménytelenséghez és spirituális csődhez.

A II. részben az olvasó elé tárom mindazokat a módszereket, melyek hatékonyan bizonyultak a mérgező szégyen csökkentésében és egészséges szégyenné alakításában. Őszintén remélem, hogy a könyvem segítséget nyújt majd minden olvasónak, aki a mérgező szégyen rabságában sínylődik.



# 1. rész

## A probléma: a spirituális csőd

*Nem tudjuk elképzelni a Gonoszt,  
de a Gonosz a markában tart minket.*

– C. G. Jung



## Bevezető: A démoni erővel bíró szégyen (Az internalizáció folyamata)

Miközben egyre inkább elmerültem a mérgező szégyen romboló erejének vizsgálatában, felfedeztem, hogy közvetlen kapcsolatba hozható a gonosz kérdéskörének ősidőkig nyúló teológiai és metafizikai vitájával. Helyesebb lenne, ha a gonosz problematikáját inkább a gonosz misztériumának neveznénk, hiszen még soha senkinek nem sikerült megmagyaráznia, miért létezik a gonosz a világunkban. Évszázadokkal ezelőtt a judeokeresztény nyugati szemlélet szerint a gonosz az Ördög, a Sátán, vagyis a bukott angyal birodalmához tartozott. A bibliakutatók szerint a tisztán gonosz létező, tehát az Ördög vagy Sátán gondolata a Biblia kialakulásának történetében viszonylag későn jelent meg. Jób könyvében a Sátán tulajdonképpen a mennyország államügyésze, akinek az a feladata, hogy próbára tegye az Isten számára kedves emberek, így például Jób hitét.

A perzsa hódítás során a zsidók Sátánról alkotott elképzelése is átalakult. A perzsák dualisztikus, zoroasztriánus vallása szerint két erő áll örök harcban egymással: Ahura Mazda, a jó, a teremtő isten, illetve Ahrimán, az abszolút gonosz istene. Ez a szélsőséges dualizmus az esszénusok teológiájában, majd a kereszténységben is megjelent, ahol Isten és az ő egyszülött fia, Jézus Krisztus vív örök harcot az emberi lelkekért a Sátánnal, a bukott angyallal. Ez a dualista elképzelés ma már csak a szélsőséges vallásokban él tovább (a muszlim terroristák, a tálibok, a szélsőjobboldali keresztények körében, valamint a protestáns keresztény irányzatok többségében).

A modern kori keresztény bibliakutatók, teológusok és filozófusok a Sátán alakját és a pokol tüzét végül megfosztották mitológiai köntösétől.

Az Ördög demitologizálása azonban nem oszlatta el a gonosz misztériumát. Sőt, a XX. században még intenzívebben előtérbe került a kérdés a két világháborúnak, a nácizmusnak, a sztálinizmusnak, a kambodzsai vörös khmerek által elkövetett népirtásnak, vagy ugyanott a tibetiek és a tibeti buddhizmus Pol Pot vezetésével

történő kegyetlen és szégyenletes kiirtásának következményeképpen. Az uralomra törő gonosz fenti példáit az emberiség kollektív árnyékának is nevezhetjük. Ezek az esetek rámutatnak, milyen naiv és tudatlan az ember a gonosszal szemben. A gonosz tagadása, úgy tűnik, tanult magatartás, és szinte minden esetben ilyen módon közelítünk a gonosz gondolatához, megjelenéséhez.

A gonosz azonban nagyon is valóságos, elválaszthatatlan része az emberi létnek. „Annak tagadása, hogy a gonosz állandó kísérője az emberi létnek, talán a legveszélyesebb gondolkodásmód” – írja a filozófus Ernst Becker *Escape from Evil* (Menekülés a gonosztól) című könyvében. Sőt, felveti azt a gondolatot, hogy pont a tagadással adtunk egyre nagyobb teret a gonosznak. A nagy szerencsétlenségeket a történelemben mindig azok az emberek okozták, akiket elvakított a gonosz jelenléte, akik azt hitték, valami jót cselekszenek, holott sokkal nagyobb nyomorúságot hoztak a világra, mint amit szándékuk szerint eltörölni akartak. Elég csak a középkori keresztes hadjáratokra vagy a vietnami háborúra gondolnunk.

Miközben kritikus elménk demitologizálja a démonokat, a Sátánt és a pokol tüzét, a gonosz lenyűgöző kollektív ereje változatlan marad. Számos teológus és pszichológus a gonoszt démoni dolognak tekinti az ember életében. Kiteljesedésre és tudatosságra hívnak minket, különösen a bennünk élő mérgező szégyennel és árnyékkal kapcsolatban, ami pont azért rejtőzik a tudattalanban, mert a szembesülés oly sok fájdalommal járna. Felhívják emellett a figyelmet a polarizáció és a dualitás veszélyeire. „Óvakodjunk attól, hogy a jóra és gonoszra egymással szemben álló abszolút erőként gondoljunk” – írja Carl Jung. A jó és a rossz minden egyes emberben ott rejlő lehetőség, egy látszólagos ellentétben alapuló teljesség két fele. Mindkettő valamilyen értékítélet eredménye, „azt pedig nem hihetjük, hogy mindjárt helyes ítéletet hozunk.”

Nem spórolhatjuk meg a morális döntésekkel járó gyötrelmet. Régen, még Hitler, Sztálin és Pol Pot uralma előtt az emberek hittek benne, hogy a morális ítéletek valamilyen erkölcsi kódexen alapulnak,



ami pontosan meghatározza, mi helyes és mi helytelen. Ma már azonban tudjuk, hogy bármilyen vezető, akár egy vallási vezető is képes kegyetlen és erőszakos döntéseket hozni. A morális döntés bizonytalan, és végső soron teremtő jellegű tett. A morális intelligenciáról szóló könyvemben a fenti diktatúrákat a „behódolás kultúrájának” nevezem, és felvázolom azokat az erényeket, melyek segítségével elkerülhetjük az ehhez hasonló parancsuralmi rendszerek térnyerését.

Azokat a zsidókat, akik megölték náci őreiket vagy az otthonaik átkutató SS-katonákat, a közvélekedés morális értelemben felmentette, függetlenül attól, hogy az abszolút erkölcsi mérce mit mond a gyilkosságról. A gonosz egyik sajátossága, hogy képes felülírni bármely egyéni tett megítélését. Az Ágoston-rendi szerzetes, Gregory Baum nevezte elsőként a gonosz ezen tulajdonságát „démoninak”.

Meglehet, egy tett a legjobb szándékból ered, abból a meggyőződésből, hogy valami jót szül, hogy eltörli a gonoszt – akárcsak a vietnami háború esetében – a végeredménye azonban a legkegyetlenebb gonoszság. „Az élet abból áll, hogy jóra törünk – nem a gonosztól függetlenül, hanem éppen annak ellenében” – vallja a pszichológus Rollo May. Az emberi kapcsolatok területén nem létezik szintiszta jó. Aki ennek ellenkezőjét állítja, az komoly félrevezetés áldozata, és feltehetően hajlamos gonosz tettek elkövetésére is.

Mint arra a bővített kiadás előszavában rámutattam, a szégyen ránk gyakorolt hatása a legmélyebb gonoszságtól a legnagyobb emberi jószágig terjed. Ebben az értelemben nevezhetjük a szégyent démoninak. „Démonivá válhat bármilyen természetes működés, ami képes teljes uralomra szert tenni az ember egésze felett” – írja a pszichológus Steven A. Diamond. A szégyen egy természetes érzés, ami – ha lehetőséget kap a normális működésre – ellenőrzése alatt tartja az egyén örömeit és izgatottságát. De amikor a szégyen valamilyen kényszerítő erejű és perfekcionista vallás vagy kultúra hatása alá kerül – különösen a vallás és a kultúra között

közvetítő, illetve forrásként szolgáló személyeknek köszönhetően –, akkor végül áthatja egész személyiségünket. Az egyénnek, aki a szégyent teljesen belsővé tette, meggyőződése, hogy ő maga eredendően hibás, silány és selejtes. Ez az érzés annyira fájdalmas, hogy elfedésére különböző sorskönyveket (stratégiákat) találunk ki. Ezekre a sorskönyvekre vezethető vissza az erőszak, a bűnözés, a háborúk, valamint a függőség minden formája.

A könyv első részében főképp azt vizsgálom, hogyan válik a szégyen az önmagunk és mások ellen irányuló gyűlölet, erőszak, brutalitás, előítéletek és a különböző romboló függőségek forrásává. Az identitássá vált mérgező szégyen az emberi életben megnyilvánuló egyik legdémonibb erő.

## A szégyen egészséges oldala (HDL-szégyen)

*Mindenkinek szüksége van rá, hogy megélje  
a szégyent, de senkinek nem kell  
megszégyenülnie. – Friedrich Nietzsche*

Mivel a szégyen az értelmes beszéd előtti szakaszban alakul ki, nehéz pontos meghatározást adni róla. Egészséges emberi érzés, ami ugyanakkor képes megbetegíteni a lelket. Ahogy a koleszterinnek is két fajtája létezik, a HDL (egészséges) és az LDL (mérgező), ugyanígy a szégyen esetében is két típusról beszélhetünk: a velünk született, természetes szégyenről, és a mérgező, romboló szégyenről. A mérgező szégyen a váratlan lelepleződés gyötrelmes belső élménye. Mintha mély sebet ejtettek volna a bensőnkön. Elválaszt minket önmagunktól és másoktól is. Amikor a szégyen mérgező lesz, megtagadjuk önmagunkat, így viszont különböző álcákra van szükségünk. A mérgező szégyen sokféle öltözetben és álruhában megjelenhet. Kedveli a sötétet és a titkokat. Épp e sötét, titkolózó vonása miatt sikerül elkerülnie figyelmünk reflektorfényét.

Mivel a mérgező szégyen a sötétben bujkál és álcázza magát, tudatos erőfeszítésre van szükség, hogy leleplezzük különböző megnyilvánulásait és elterelő hadműveleteit.

## A SZÉGYEN MINT EGÉSZSÉGES EMBERI ÉRZÉS

Az egészséges színben feltüntetett szégyen az angol nyelvet beszélőknek idegenül hangzik, mivel a szégyen kifejezésére egyetlen szavunk van csak. Amennyire tudom, a nyelvek többségében legalább két szó létezik a szégyen leírására (lásd az 1.1 táblázatot).

1.1 táblázat  
A szégyen a különböző nyelvekben

BELÁTÁS/MEGFONTOLÁS Cselekvés előtt HDL-SZÉGYEN		SZÉGYEN Cselekvés után LDL-SZÉGYEN	
Latin	<i>Pudor</i> <i>Verecundia</i>	Latin	<i>Foedus</i> <i>Macula</i>
Görög	<i>Entrope</i> <i>Aidos</i>	Görög	<i>Aischyne</i>
Francia	<i>Pudeur</i>	Francia	<i>Honte</i>
Német	<i>Scham</i>	Német	<i>Schande</i>

### ANNIBALE POCATERRA

A szégyenről írt legkorábbi tanulmány az 1562-ben született Annibale Pocaterra nevéhez köthető. *Due dialoghi della vergogna* (Két dialógus a szégyenről) című művére Donald Nathanson hivatkozik *Shame and Pride* (Szégyen és büszkeség) című átfogó könyvében. Pocaterra harmincévesen írta könyvét a szégyenről, amely 300 évig, vagyis Darwin művének születéséig az egyetlen tudományos mű maradt ebben a témában. Pocaterra néhány hónappal könyve megjelenése után meghalt. A műből tudomásunk szerint

ma mindössze 38 példány létezik, az egyik épp Nathanson tulajdonában, akinek lekötelezettje lettem, amiért megismertette velem (lásd *Shame and Pride*, 443–445. o.).

Mint Pocaterra könyve elején írja: „a szégyen végeredményben jó dolog, része mindennapi létezésünknek”. A szégyen szerinte bátorlanná, szerénnyé és bűnbánóvá tesz minket, megtöri egoizmusunkat.

Amikor ránk tör a szégyen, Pocaterra szerint „legszívesebben elfutnánk, elbújnánk a világ szeme elől”. A szégyent máshol a „becstelenségtől való félelemnek” nevezi, ami arra késztet, hogy szembe szálljunk az ellenfeleinkkel. A szégyen tehát gyávaságra és bátorságra is sarkallhat minket. Jóval Silvan Tomkins tanulmányának születése előtt Pocaterra azt állította, hogy érzéseink természetesek, ösztönösök, „az pedig, hogy jók-e vagy rosszak, csakis attól függ, hogy mi végre használjuk őket”. Az érzések ösztönös és tanult elemekből állnak össze. „Éppen ezért” – írja Pocaterra – „kétféle szégyennek kell léteznie, egy ösztönös, öntudatlan, illetve egy tanult, szerzett érzésnek.”

Pocaterra meglátása szerint a szégyen a tanítónk. A gyermeki szégyenre úgy tekint, mint egy magra, amelyből fiatalkorban palánta lesz, felnőttként pedig erényeket gyümölcsozók. Az elpirulás mint a szégyen külső megnyilvánulása szerinte egyszerre utal a vétek felismerésére és a jóvátétel vágyára. 300 évvel később Darwin az elpirulásban fedezte fel azt, ami megkülönböztet minket az állatoktól. Tudta, hogy a pirulás édesanyja a szégyen, és szerinte ez az, ami a legjobban kifejezi emberlétünk lényegét. Silvan Tomkins olyan ösztönös érzésnek látja a szégyent, ami határt szab érdeklődésünknek, kíváncsiságunknak és örömünknek.

## A SZÉGYEN TESZI LEHETŐVÉ, HOGY EMBEREK LEGYÜNK

Az egészséges szégyen figyelmeztet a határainkra. Emlékeztet rá, hogy embernek lenni annyi, mint korlátok között élni. Valóban, az emberi lét *lényegét tekintve* korlátozott. Egyetlen embernek sincs, és nem is lehet korlátlan hatalma. Azok a guruk, akik végtelen hatalmat ígérnek, hamis reményt keltenek bennünk. Programjaik, képzéseik nem minket tesznek gazdagabbá, hanem kizárólag őket. Hamis énünket szólítják meg, és a bennünk élő mérgező szégyenből táplálkoznak. Mi, emberek végesek vagyunk, „tökéletesen tökéletlenek”. A korlátotság emberi természetünk alapvető vonása. Komoly következményekkel járhat, ha nem vagyunk hajlandók elfogadni ezt aényt.

Az egészséges szégyen a korlátainkra hívja fel a figyelmet. Többi érzelmünkhöz hasonlóan a szégyen is közelebb visz minket alapvető szükségleteink kielégítéséhez.

### ÉNHATÁROK

Az egyik ilyen alapvető szükségletünk a rendre irányul. Úgy próbáljuk megőrizni a rendet, hogy kialakítjuk határainkat, melyeken belül biztonságosan mozoghatunk. Ez a struktúra ad keretet az életünknek. A határok biztonságot nyújtanak, és gazdaságosabb energiafelhasználást tesznek lehetővé.

Ismerek egy régi viccet az emberről, aki „felült a lovára és elvágatott a szélrózsa minden irányába”. Határok nélkül nincsenek kereteink, és így könnyen összezavarodunk. Egyszer erre megyünk, egyszer arra, és ezzel rengeteg erőt elpazarolunk. Eltévedünk és függővé válunk, mivel nem tudjuk, mikor kell leállni, hogyan kell nemet mondani.

Az egészséges szégyen leföldel minket. Sárgás színű fény, ami figyelmeztet a korlátainkra. *Az egészséges szégyen jelöli ki minden*

*ember alapvető metafizikai határát.* Olyan érzelmi energia, ami emlékeztet rá, hogy nem vagyunk Istenek – hogy hibázni fogunk, hogy segítségre szorulunk. Az egészséges szégyen megengedi nekünk, hogy emberek legyünk.

Az egészséges szégyen szerves része minden ember személyes erejének. Segít, hogy felismerjük határainkat, s így hatékonyabban éljünk energiáinkkal. Könnyebb iránymutatást találni, ha ismerjük a korlátainkat. Nem pazaroljuk az erőnket elérhetetlen célokra, vagy olyan dolgokra, amiken úgysem tudunk változtatni. Az egészséges szégyen segítségével könnyebb összpontosítani az energiáinkat.

## AZ EGÉSZSÉGES (HDL-) SZÉGYEN FEJLŐDÉSI FÁZISAI

Az 1.2 táblázat összefoglalja, hogy az idő múltával a szégyen miként nyer egyre nagyobb teret az életünkben. A táblázat epigenetikus, tehát mindegyik fázis az azt megelőzőre épül.

Kezdetről fogva szükségünk van rá, hogy tudjuk: bízhatunk a világban. A külvilággal először szüleink, gondozóink személyében találkozunk. Tudnunk kell, hogy van valaki, aki emberileg kiszámítható módon mindig ott van velünk, akire számíthatunk. Ha volt valaki mellettünk, aki az esetek többségében kiszámíthatóan viselkedett, aki megérintett minket és visszatükrözte a viselkedésünket, megszületett bennünk az ősbizalom. Ha megvan a biztonság és a bizalom, kialakul köztünk a kötődés, a kölcsönös empátia hídja, ami elengedhetetlen az egészséges önértékelés szempontjából. Az egyetlen módja annak, hogy kialakuljon bennünk önmagunk érzékelése, ha kapcsolatban vagyunk másokkal. Mielőtt „én” lennénk, mindig „mi” vagyunk.

Életünk első szakaszában egyedül szüleink szemében tükröződve látjuk önmagunkat.

## 1.2 táblázat

### Az egészséges (HDL-) szégyen fejlődési fázisai

TRANSZCEN- DENCIA	<p>A szégyen BÖLCSESSÉGGÉNT jelenik meg, tudjuk, mi értékes, és mi az, amire nem érdemes időt szánni.</p> <hr/> <p><b><i>Időskor</i></b></p> <p>A szégyen a TERMÉSZETFELETTI SZENTSÉG ÉS A MAGASABB HATALOM MEGTAPASZTALÁSA, a spiritualitás forrása és védelmezője.</p>
SZABAD EGYÜTT- MŰKÖDÉS	<p><b><i>Felnőttkor</i></b></p> <p>A SZENVEDÉS ÉS A HALÁL, VAGYIS ÉLETÜNK KORLÁTAINAK MEGTAPASZTALÁSA. A szégyen rámutat, hogy nem tudunk mindent, ugyanakkor nyitottá tesz az újdonság és a kreativitás felé.</p> <hr/> <p><b><i>Fiatal felnőttkor</i></b></p> <p>Biztonságos kötődés életünk új szereplőivel. A SZERELEMBEN FELTÁRJUK SEBEZHETŐSÉGÜNKET. A szégyen szerénységet szül.</p>
FÜGGET- LENSÉG	<p><b><i>Serdülőkor</i></b></p> <p>A SZÉGYENT IDENTITÁSUNK KORLÁTJAKÉNT ÉLJÜK MEG. A szégyen szab határt az elme kíváncsiságának – <i>studiasitas</i> (az elme uralása).</p> <hr/> <p><b><i>Serdülőkor</i></b></p> <p>Az egészséges szégyen szab határt a csodálatosnak megélt, ébredező nemi ösztönnek. A szégyen meghatározó szerepet játszik a kortársaknak való megfelelésben.</p> <hr/> <p><b><i>8 éves kortól a serdülőkorig</i></b></p> <p>A szégyent ALSÓBBRENDŰSÉGI ÉRZÉSKÉNT, képességeink korlátjaként éljük meg – etnikai hovatartozáshoz, nemhez, társadalmi státuszhoz köthető társas szégyen.</p> <hr/> <p><b><i>8 éves kortól a serdülőkorig</i></b></p> <p>A szégyent a hibázást követő SZÉGYENKEZÉSKÉNT éljük meg, különösen a társas játékokban és a fiatalkori szexuális játékokban. A társas szégyen a hozzátartozókkal kapcsolatban jelenik meg.</p>



FÜGGET- LENSÉG	<b>3,5–8 éves kor között</b> A morális szégyen BÜNTUDATKÉNT nyilvánul meg, az interna- lizált szülői szabályok alakítják lelkiismeretünket. Korai szexuális kíváncsiság – erkölcsi szokások és mértékletesség.
ELTÁVOLODÁS	<b>18 hónapostól 3,5 éves korig</b> TELJES SZÉGYENÉRZET, ami korlátozza gyermeki vágyunkat, hogy eltávolodjunk szüleinktől és a magunk útját járjuk.
	<b>6–18 hónapos korig</b> A szégyen határt szab kíváncsiságunknak és érdeklődésünk- nek – amikor egy gyermek bajba kerül, gyakran ELTAKARJA A SZEMÉT.
KAPCSOLATI HÍD, SZIMBIÓZIS	<b>6 hónapos kor</b> Amint kialakult a biztonságos kötődés, a szégyen FÉLÉNKSÉG- KÉNT jelenik meg, amikor a gyermek idegen arcokkal talál- kozik.

## A KÉT EMBERT ÖSSZEKÖTŐ HÍD

A gyermek és nevelője közötti kapcsolat fokozatosan alakul a kölcsönös érdeklődés és a bizalommal teli közös élmények hatására. A bizalmat éppen az táplálja, hogy kölcsönösségre számítunk a kapcsolatban. A bizalom növekedésével kialakul a kötődés, ami lehetővé teszi, hogy a gyermek belevágjon a világ felfedezésének kockázatos kalandjába. Ez a kötődés épít hidat a gyermek és a gondozója között, a híd pedig megalapozza a kölcsönös fejlődést és megértést. A köztük lévő hidat pedig tovább erősítik azok az élmények, amikor el kell fogadniuk egymást, vagy valamilyen módon egymásra szorulnak. Elsődleges gondozónk abban az értelemben is kiemelkedik a többi ember közül, hogy az ő szeretete, tisztelete és gondoskodása különösen fontos nekünk. Amikor elismerjük, hogy szükségünk van a másakra, megengedjük magunknak, hogy sebezhetőek legyünk.

## A SZÉGYEN MINT FÉLÉNKSÉG

Amint kialakult a gyermekben az ősbizalom, felébred benne a szégyen is, először hat hónapos kora körül. A kicsi ennyi idősen már felismeri édesanyja arcát. Amikor egy ismeretlen arcot pillant meg (mondjuk egy rokont, akivel először találkozik), a csecsemő félénkséggént éli meg a szégyent. Vannak gyerekek, akik természetükből adódóan alapvetően félénkek és visszahúzódóak, de az ismeretlen jelenlétében érzett szégyenlősséget mindannyian átéljük.

### A KÍVÁNCISISÁGOT KORLÁTOZÓ SZÉGYEN: AZ EGÉSZSÉGES SZÉGYEN FEJLŐDÉSE

#### *6–18 hónapos kor*

6 és 18 hónapos kora között fejlődni kezd a gyermek izomzata. Még kell tanulnia egyensúlyt teremteni a „megtartás és elengedés” között. Az izomfejlődés kezdetben a mászást segíti, majd amikor a kicsi megtanul állni és járni, az egyensúly megszerzését. Ezeknek a képességeknek a birtokában a gyermekben felébred a felfedezés vágya, ehhez azonban el kell távolodnia elsődleges gondozóitól. A korai felfedező szakaszban a gyermek környezete minden izgalmas részletét megérinti, megízleli és megvizsgálja, de itt még hiányzik a koordináció és a tudás. Az unokám, Jackson ebben az időszakban például imádta beledugni a fejét a vécébe. Amikor rászóltak, hogy ne csináljon valamit (például ne vágja a kis vonatát a tévéhez), eltakarta a szemét. Ebben a korban a gyerekek mágikus gondolkodással bírnak, így aztán amikor Jackson eltakarta a szemét, mi eltűntünk a számára. Úgy gondolta, hogy ha ő nem lát minket, akkor mi sem látjuk őt. A szem eltakarása a szégyen jellegzetes megnyilvánulása, hiszen a szégyen véd minket attól, hogy túl sokat mutassunk meg magunkból. Amikor védtelen állapotba kerülünk, a szégyen fájdalmát éljük meg. Ha ez az élmény állandósul, a szégyen mérgezővé válik.

### *18 hónapostól 3 éves korig*

A pszichológus Erik Erikson szerint a fejlődésnek ebben a szakaszában az a feladat, hogy egyensúlyt teremtsünk az önállóság, illetve a szégyen és kételkedés között. Ezt az időszakot nevezik „dackorszaknak”, amikor a gyerekek folytatják a felfedezést az érintés, ízlelés és kísérletezés útján. A kétévesesek már az eltávolodás fejlődési fázisában vannak. Elkezdnek leválni a szüleikről és gyakran megmakacsolják magukat. Saját elképzelésük szerint akarnak csinálni mindent (de közben azért gondolójuk látókörén belül maradnak). Amikor valamilyen akadállyal szembesülnek (nagyjából hárompercenként), dühösek lesznek és hisztizni kezdenek. Ebben a korszakban fontos, hogy a kicsik megszerezzenek maguknak dolgokat, és aztán újra és újra megvizsgálják őket. A világ tele van újdonsággal – képekkel, hangokkal és illatokkal, amiket többszöri találkozás révén tesznek magukévá.

### *A gyermek szükségletei*

Ehhez a fejlődési fázishoz kapcsolódik az úgynevezett „második” vagy „pszichológiai születés”. A gyermek elkezd leválni a szüleiről. Amikor hisztizik, vagy azt mondja, hogy „nem” és „ez az enyém”, a határait próbálgatja. A gyermek leginkább egy határozott, de megértő szülőt igényel, akinek viszont arra van szüksége, hogy a párkapcsolatában, illetve saját erejéből kielégítse a szükségleteit. Erre az a szülő képes, aki már megoldotta a saját származási családjából hozott problémákat és felelősséget vállal önmagáért. Az ilyen szülő képes rá, hogy mindig elérhető legyen a gyermek számára és megadja neki mindazt, amire szüksége van. Persze egy szülő sem tökéletes, senki sem tudja tökéletesen ellátni ezt a feladatot. A cél csupán az, hogy „elég jók” legyünk.

## MODELLEK

Fontos, hogy a gyermek jó példát lásson az egészséges szégyen és más érzések megélésére. Szüksége van emellett a szülő idejére és figyelmére, de ami ennél is fontosabb, arra, hogy a szülő megfelelő határokat húzzon. A szülőnek képesnek kell lennie rá, hogy kijelölje a határokat és megszegés nélkül fejezze ki a haragját. A külső kontrollnak határozottnak, ugyanakkor megerősítőnek kell lennie. Dr. Maria Montessori úgy találta, hogy az „előkészített környezet” nagy terhet vesz le a szülők válláról. Az előkészített környezetet úgy alakítják ki, hogy minden fejlődési fázisban megfeleljen a gyermek egyedi szükségleteinek. Dr. Montessori ezeket a szükségleteket „érzékeny fázisoknak” nevezi. A gyermeknek éreznie kell, hogy a szülőhöz fűződő kapcsolatának nem árthat, ha a maga módján teszi a dolgát, vagyis ha egyre nagyobb önállóságra vágyik. Mint Erikson írja *Gyermekkor és társadalom* című könyvében:

„Ez az állandóság védi a gyermeket a potenciális anarchiától, amit gyakorlatlansága okozna a megkülönböztetés terén, illetve abban, hogy belássa, mihez ragaszkodjon, és mit kell elengednie.”

Amikor a gyermeket szilárd, ugyanakkor együtt érző határok védik, amikor felfedezheti, kipróbálhatja a dolgokat, és akár hisztizhet is anélkül, hogy a szülő megvonná tőle a szeretetét, vagyis a kettejüket összekötő hidat, a gyermekben kialakulhat az egészséges szégyen. Ez megnyilvánulhat abban, hogy a gyermek zavarba jön a hibái miatt, félénk és szégyenlős idegenek jelenlétében, vagy abban, hogy belsővé teszi szülei élvezetekre és izgalomra irányuló korlátait, és elkezd büntudatot érezni. Ez a szégyenérzet elengedhetetlen ahhoz, hogy az egyén egyensúlyt teremtsen, és határokat szabjon frissen megszerzett önállóságának. Az egészséges szégyen emlékeztet rá, hogy nem vagyunk mindenhatók.

A félénkség mindig bennünk van, amikor ismeretlen emberekkel vagy élményekkel találkozunk. Az „ismeretlen” szó azt jelenti, hogy nem ismerjük, nem tagja a családuknak. Az ismeretlen magában

hordoz valami fenyegető idegenséget. Félénkségünk az egészséges szégyen megnyilvánulása az ismeretlen jelenlétében. A többi érzéshez hasonlóan a félénkség is üzen valamit: arra int, hogy legyünk óvatosak, nehogy megsérüljünk vagy lelepleződjünk. Határt képez, ami legbensőnket védi egy idegen jelenlétében. A félénkség akkor válik komoly problémává, amikor a mérgező szégyenben gyökerezik.

## A SZÉGYEN MINT BÜNTUDAT

Az egészséges büntudat nem más, mint morális szégyenkezés. A szülőktől vagy a környezetüktől kapott szabályok és korlátok belsővé válnak a gyerekekben, és egyfajta belső hangként irányítják és korlátozzák viselkedésüket. A büntudat a lelkiismeret szava, ami óvodáskorban kezd kialakulni a kicsiknél.

## A SZÉGYEN MINT ZAVAR ÉS ELPIRULÁS

*Ahogy az óvodások cseperednek, elkezdik felfedezni a testüket és nemi identitásukat. Az egészséges szégyen az alapja az erkölcsi szokások és a mértékletesség kialakulásának. Utóbbiak kifinomult és összetett módon ébresztik fel a szégyent, ami úgy nyilvánul meg, hogy a gyermek zavarba jön és elpirul. Óvodás- és iskoláskorban a gyerekek egyre több társas kapcsolatra tesznek szert, így egyre gyakrabban előfordulhat, hogy váratlanul kínos helyzetbe kerülnek, amitől zavarba jönnek és elpirulnak. A zavarba ejtő helyzetek készületlenül érnek minket – kiderül rólunk valami, holott mi még nem álltunk erre készen. Meglehet, úgy érezzük, hogy mások jelenlétében nem tudunk megbirkózni a helyzettel, legyen szó ügyetlenségről, egy illemszabály megsértéséről, vagy valamilyen kapcsolati baklövésről. A pirulás ilyenkor az egészséges szégyen jele, így reagálunk a váratlan, akaratlan lelepleződésre.*

Mint *On Shame and the Search for Identity* (A szégyenről és az önazonosság kereséséről) című könyvében Helen Lynd írja: „Amikor

akarataink ellenére lelepleződünk, védtelenné válunk.” Az elpirulás emberi korlátaink megnyilvánulása, lényegét tekintve korlátok közé szorított emberi létünk metaforája. A pirulás magával hozza a vágyat, hogy „elfedjük az arcunkat”, „elmeneküljünk” vagy „a föld alá süllyedjünk”. Amikor elpirulunk, pontosan tudjuk, hogy hibát követünk el. Vajon miért adatott volna meg nekünk ez a képesség, ha a hibázás nem tartozna emberi természetünkhöz? Az egészséges szégyent kifejező pirulás földel le minket, ez emlékeztet emberi korlátainkra. Óva int minket, nehogy elszálljunk saját tökéletességünkötől.

## A SZÉGYEN MINT A KREATIVITÁS ÉS A TANULÁS FORRÁSA

Egyszer alkalmam volt részt venni Richard Bandler, a neuro-lingvisztikus programozás (NLP) fejlesztője által tartott workshopon. Emlékezetes élmény volt, aminek egy epizódját soha nem fogom elfelejteni. Richard arra kért minket, hogy idézzünk fel egy helyzetet az életünkből, amikor biztosak voltunk benne, hogy igazunk van. Néhány másodperc múlva felötlött bennem egy incidens a volt feleségemmel. Következő lépésben újra kellett élnünk ezt a helyzetet, mintha csak egy filmet néznénk. Ezután visszafelé is „le kellett vetítenünk” a filmet, végül pedig az időrendi sorrendet felborítva: először a történet közepét, utána a végét stb. Végül újra fel kellett idéznünk az eseményeket abban a sorrendben, ahogy történtek, különös figyelmet szentelve minden apró részletnek, valamint az érzésnek, hogy igazunk volt.

Amikor a végén újra átéltem a helyzetet, már korántsem volt benne annyi feszültség, mint a gyakorlat elején. Sőt, alig éreztem valamit a kezdeti intenzitásból. Richard bemutatta nekünk, hogyan tudjuk

átalakítani belső térképünket a szubmodalitásokkal\* végzett munka által. Rám azonban ennél is nagyobb hatással volt, amikor Richard azt mondta, hogy szerinte a kreativitás az ember legnagyobb ereje.

## EGÉSZSÉGES KISEBBRENDŰSÉGI ÉRZÉS

Richard Bandler szerint a kreativitás egyik legnagyobb akadálya az, amikor úgy érezzük, hogy igazunk van. Meg vagyunk győződve saját igazunkról, így aztán nem keresünk további információkat. Amikor biztosak vagyunk a dolgunkban, többé már nem vagyunk kíváncsiak, pedig a kíváncsiság és a rácsodálkozás a tanulás kulcsa. Ahogy Platón mondta, a filozófia mindig rácsodálkozással kezdődik. Ha tehát teljesen biztosak vagyunk abban, hogy igazunk van, akkor lemondunk a kutatásról és a tanulásról.

A bennünk élő egészséges szégyen, vagyis korlátok közé szorítottságunk érzése sosem engedi, hogy azt higgyük, mindent tudunk. Arra késztet minket, hogy új információkat keressünk, és új dolgokat tanuljunk. Kisebbrendűségi érzésünket képességeink egészséges határáként is megélhetjük.

---

\*Az ember az öt érzékszerve, a látás, a hallás, a tapintás, a szaglás és az ízérezé-  
kelés alapján szerez különféle benyomásokat a környezetéről. Az NLP (neuro-  
lingvisztikus programozás) módszere felhasználja ezeket a szubmodalitásokat  
akkor, amikor felidézett a klienssel egy számára fontos emléket, rákérdez az  
emlékhez tartozó szubmodalitásokra (mit látott akkor, mit hallott, milyen  
lehetett a tapintása, a szaga, az íze az adott dolognak) így a valódi tapasztalás-  
hoz legközelebb lesz az emlékezetbe idézés, és nem kerüli el a figyelmünket  
egyetlen fontos részlet sem.



## A SZÉGYEN MINT A KÖZÖSSÉG IRÁNTI ALAPSZÜKSÉGLET – TÁRSAS SZÉGYEN

A régi közmondás szerint „egy ember nem ember”. Ez a mondat rámutat a közösség iránti alapvető szükségletünkre, vagyis a kapcsolatok és társas élet iránti vágyunkra. Egyikünk sem élte volna túl a mögötte álló éveket, ha nem lett volna valaki, aki végig mellette állt. Mindannyian segítségre szorulunk. Senki sem olyan erős, hogy ne lenne szüksége a közösség által kínált szeretetre, közelségre és párbeszédre.

Legalább még egy évtizedig szükségünk van a szüleinkre, mielőtt készen állnánk rá, hogy elhagyjuk a családi fészket. Segítségük nélkül nem tudjuk kielégíteni a szükségleteinket. Az egészséges szégyen emlékeztet rá, hogy milyen gyakran szorulunk mások segítségére. Senki sem boldogul egymaga. Amikor már elsajátítottuk a legfontosabb készségeket, amikor már önállóak lettünk, akkor is vannak szükségleteink. Szükségünk van szeretetre és fejlődésre, arra, hogy gondoskodjunk egymásról és érezzük, hogy másoknak is szükségük van ránk. A szégyen egy egészséges jelzőrendszer, ami arra figyelmeztet, hogy nem boldogulhatunk mások segítségével, illetve szeretetteljes és gondoskodó kapcsolatok nélkül. A szégyen egészséges jelzése nélkül nem tudnánk kapcsolódni legbensőbb szükségleteinkhez.

### ISKOLÁSKOR

A társas szégyen akkor jelenik meg, amikor az iskoláskorú gyermek tudatára ébred a társadalmi különbségeknek, valamint a szépségre és sikerre vonatkozó kulturális normáknak. Az anyagi helyzet, az etnikai hovatartozás, az intelligencia, a népszerűség, a külső megjelenés, a sportosság és a tehetség mind hozzájárulnak az egyénben kialakuló szégyenérzethez. A mérgező szégyen gyökerei gyakran a kulturális normákig nyúlnak vissza, ám ha egy gyermek szeretet-



teljes közegben nő fel, ahol a szülők spirituális értékeket képviselnek, sikeresen elkülönítheti a jótékony és a káros hatásokat.

## SERDÜLŐKOR – SZEXUÁLIS SZÉGYEN

A szexuális ösztön teljes kibontakozásakor a szégyen is működésbe lép, sőt, egész életünkben ezen a ponton a legerősebb. Az első szexuális élmény egyszerre lenyűgöző és idegen. Mára már kihaltak a régi korok fallikus és vaginális misztériumai. Thomas Moore megindítóan ír a szexualitás misztériumáról *A lélek szexualitása – a szexualitás lelke* című könyvében. Szégyen nélküli kultúránkban a szexualitás személytelenné vált, szentségből hétköznapi ténnyé alacsonyodott. A szülőknek példát kell mutatniuk abban, hogy áhítattal és tisztelettel fordulnak saját, illetve gyermekeik szexualitása felé.

## A SZÉGYEN MINT SEGÉDÉRZELEM

Az új előszóban említettem, hogy a könyv alapját Silvan Tomkins érzelemelmélete, és a szégyen segédérzelemként való meghatározása adta. Ez utóbbi arra utal, hogy a szégyen felügyeli az öröm és az izgatottság megélését. A természet a szexuális élményt a legizgatóbbá és legörömtelibbé tette valamennyi élményünk közül, mivel a természet azt szeretné, hogy párosodjunk és sokasodjunk. A szexualitás és a szégyen azonban kéz a kézben járnak, mivel egyedül a szégyen képes határt szabni nemi vágyainknak.

A serdülőkor alatt zajlanak a legnagyobb biológiai változások, melyek eredményeként a gyermekből végül felnőtt lesz. Ekkor érezzük magunkat a legkínosabban. A kamaszok zavara már-már elviselhetetlenül fájdalmas lehet, így aztán folyamatos készenlétben állnak, hogy megvédjék magukat, és kivetítések mögé bújjanak. A kortárs csoporthoz való tartozás mindennél fontosabb. Az egyén identitása serdülőkorban áll össze. Ha már korábban erős alapokra



tettünk szert, identitásunk is már korábban körvonalazódhatott. Az identitás mindig társas körben alakul ki, mivel az önmagunkról alkotott elképzelést összhangba kell hoznunk a barátainkban, tanárainkban és szüleinkben élő képpel. Agyunkban az elülső lebenyek serdülőkorban válnak teljesen éretté. Ez az ideálok, a megkérdőjelezés és a jövőbe mutató tervek ideje. A fiatalnak az elme uralmára van szüksége mindehhez, amit a filozófus Aquinói Szent Tamás *studiasitasnak* nevezett. A *studiasitas* nem más, mint a tanulmányokra és gondolkodásra összpontosított figyelem, egyfajta gondolatkontroll. Ennek ellentéte a *curiositas*, amikor az elme egyik témától a másikig kalandozik korlátok nélkül.

Ebben a fázisban az egészséges szégyen a helyes identitás, valamint a jövőre és az intellektuális érdeklődés által ösztönzött tanulmányokra összpontosított figyelem forrása.

## SZERELEM (PÁRKAPCSOLAT)

A két ember közötti kötődés és a stabil identitás jelenti az egészséges felnőtt párkapcsolat alapját. A mérgező szégyennel átitatott egyén nincs egységben önmagával, és egy hamis énképet kell kialakítania, hogy elfedje saját selejtességének mélyben megbúvó érzését. Nem adhatjuk oda magunkat egy másik embernek, ha azt sem tudjuk, hogy kik vagyunk.

## KÖTÖDÉS FELNŐTTKORBAN

Ha sikerült biztonságos kötődést kialakítani életünk legfontosabb szereplőivel és megszületett bennünk az egészséges önértékelés, szerethetőnek érezzük magunkat, és arra vágyunk, hogy mi is szeressünk másokat. A szilárd énképpel bíró, biztonságosan kötődő egyén képes intim kapcsolatot kialakítani egy másik emberrel, ehhez azonban sebezhetőségre és védelme feladására van szükség. Az intimitáshoz tehát elengedhetetlen az egészséges szégyen.

Mire megházasodunk vagy hosszú távú kapcsolatot alakítunk ki, legtöbben már elsajátítottuk valamennyire az intim kapcsolódás képességét. Jó hír elkötelezett kapcsolatainkat illetően, hogy maga a kapcsolat nem más, mint egyfajta terápia. Ha mindkét fél elkötelezett, a legtöbb nézeteltérést el lehet simítani, sőt, megtanulhatjuk értékelni a különbségeket. A szégyenből megszülető alázat segít, hogy elfogadjuk egymás gyengeségeit és hóbortjait. Ha felismerem és elfogadom saját korlátaim, az segít elfogadnom a másik korlátaikat is. Ha feltétel nélküli szeretetet adunk és kapunk, az a legbiztosabb út a teljességhez és a boldogsághoz.

## KREATIVITÁS ÉS TEREMTŐERŐ

Azt mondják, a kreatív emberek bármilyen realitásba többet látnak bele, mint mások. Minél erősebben él bennük az alázat és szerénység alapját jelentő egészséges szégyen, annál biztosabbak benne, hogy amit tudnak, csak apró részlete a teljes igazságnak. Aki alázatos, az nyitott marad az új felfedezésekre és a tanulásra. Amikor a kíváncsiság és az érdeklődés találkozik az önfegyelmel, az út nyitva áll a kreativitás előtt. A filozófus Nietzsche írt arról, hogy a kreativitás egyaránt magában hordozza a dionüszoszi és az apollói minőséget. Dionüszosz képviseli a szenvedélyes érdeklődést és a tudásvágyat, Apolló pedig a rendszert és a kereteket, ami nélkül nem születhet meg a valódi kreativitás. A zene keretét a diatonikus skála adja, a költészetét a szavak és a versmérték. A világ tele van olyan emberekkel, akiknek nagyszerű ötletei és elképzelései vannak, de önfegyelem és korlátok hiányában képtelenek megvalósítani őket.

## TEREMTŐERŐ

Nem kell mindenáron zenét szerezniünk vagy verset költenünk ahhoz, hogy teremtsünk valamit. A gondoskodó szülők például ezzel az erővel élnek, de azok is, akik virágokat és fákat ültetnek,

vagy más élőlényekről gondoskodnak. Teremtőerőről árulkodik az a vállalkozás is, amely termékeivel hozzájárul mások életminőségének javításához.

A mérgező szegény miatt idővel sokan megrekednek – titkolózva, védekezve élik az életüket. Vagy többek akarnak lenni, mint egyszerűen emberek (tökéletesek, akik mindent az irányításuk alatt tartanak), vagy kevesebbek (közönyösek az élet iránt, vagy valamilyen függőség áldozatai).

## A SZÉGYEN MINT ÁHÍTAT ÉS TISZTELETADÁS

Amikor szembesülünk az élet nagyságával és misztériumával, áhítatot és tiszteletet érzünk, ami az egészséges szegényből fakad. Az élet nem más, mint egyetlen hatalmas misztérium. Akár a végtelen csillagos égboltra tekintünk fel, akár a fallikus és vaginális misztériumokat tapasztaljuk meg, vagy gyermekünk fogadását, születését és egyéniséggé válását éljük át, esetleg a tudomány felfedezéseire vagy éppen az élet megmagyarázhatatlan csodáira csodálkozunk rá – egy pillanatra megállunk a rohanásban, és megsejtjük, milyen kicsik is vagyunk valójában a világ mérhetetlen nagyságához képest.

## A SZÉGYEN MINT TERMÉSZETFELETTI ÉLMÉNY

Az áhítat és tiszteletadás közvetlenül vezet el ahhoz, amit a teológus Rudolf Otto a szent eszméjének nevezett. Otto a teofániát (Isten látható alakban való megjelenését) kutatta a világvallások szent könyveiben. Meghatározása szerint Isten megjelenése nem más, mint titokzatos, természetfeletti élmény, amit „mysterium tremendum et fascinans”-ként, vagyis egyszerre lenyűgöző és félelmetes misztériumként írt le. Mindenkinek, aki az egészséges szegény hatására megélte az élet végtelen nagyságával szembeni tiszteletet

és áhítatot, el kell ismernie a természetfeletti létezését. „Jaj azoknak, kik Istenről szólnak” – mondja Szent Ágoston, „mert a hallgatás annál is nemesebb”. Nem tudjuk megtapasztalni saját véges határainkat anélkül, hogy kérdéseket tennénk fel az élet értelmével és céljával kapcsolatban, józan ésszel pedig nem juthatunk más következtetésre, mint hogy magasabb erők formálják az életünket. Ezt a magasabb erőt sokan Istennek nevezik. A nagy evangélikus teológus, Paul Tillich érvelése szerint, mivel a teremtett élet a személyes szeretetben és intimitásban éri el legmagasabb formáját, a Teremtő sem lehet személytelen.

## A SZÉGYEN MINT A SPIRITUALITÁS FORRÁSA

Mint Abraham Maslow, az úttörő humanista pszichológus írta *The Farther Reaches of Human Nature* (Az emberi természet távlatai) című könyvében: „A spirituális élet emberi mivoltunk esszenciájának része, az emberi természet meghatározó vonása (...), ami nélkül az emberi természet nem lehet teljes.”

A spiritualitáshoz tartozik a természetfeletti (a szent), de az értékeinket és az élet értelméről alkotott elképzeléseinket magába foglaló benső életünk is. Idekapcsolódik emellett saját végességünk tudata, valamint az élet misztériuma iránt tanúsított áhítatunk és tiszteletünk. A spiritualitás szeretet, igazság, jóság, szépség, odaadás és gondoskodás. A spiritualitás nem más, mint a teljesség, legvégső emberi szükségletünk. Arra ösztönöz, hogy túllépjünk önmagunkon, és visszataláljunk a valóság végső forrásához.

Az egészséges szégyen elengedhetetlen alapja a spiritualitásnak. Azáltal, hogy emlékeztet alapvető korlátainkra, tudatosítja bennünk, hogy nem vagyunk istenek. Az egészséges szégyen egy magasabb értelem felé vezet minket, és ez szüli meg az alázatot.