

Vedd le a maszkod!

ÚT AZ ÖNAZONOS ÉLETHEZ

dr Barry K. Weinhold



Casparus Kiadó

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Barry K. Weinhold, PhD:
Get Real: The Hazards of Living Out of Your False Self

CICRCL Press, 2020

Copyright © Barry K. Weinhold, PhD

All rights reserved

A fordítás és a kiadás a jogtulajdonos engedélyével történt.
Magyar változat © Casparus Kiadó Kft., 2022
Minden jog fenntartva
Hungarian edition © Casparus Kiadó Kft., 2022
All rights reserved

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

Fordította: Bratinané Lazányi Krisztina
Szerkesztette: Labancz Emőke

Korrektor: Balikó-Vass Gabriella
Tördelés: Csillagné Tóth Klára
Felelős kiadó: Korcsmáros Gábor



Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben
Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató
www.gyomaikner.hu
ISBN 978-615-5835-33-9

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás	7
Bevezetés	9
1. fejezet Mit jelent a Valódi Én és a hamis én?	19
2. fejezet A hamis én kialakulása négylépcsős fejlődéslélektani modellünk tükrében	41
3. fejezet A kötődési trauma szerepe a társfüggő hamis én kialakulásában	69
4. fejezet A szeparációs trauma szerepe az intimitáskerülő hamis én kialakulásában	93
5. fejezet Hamis éned működtetésének mindennapos veszélyei	115
6. fejezet Társfüggő-intimitáskerülő kapcsolatok	133

7. fejezet	
Gyermekkor egy nárcisztikus családban	155
8. fejezet	
Te és a hamis éned – együtt a munkahelyen	175
9. fejezet	
A hamis én társadalmi szintű működése	201
10. fejezet	
Hogyan szerezheted vissza a Valódi Éned?	221

Köszönetnyilvánítás

Egyetlen könyv sem született meg kizárólag a szerzőjének köszönhetően, és ez alól ez a mű sem kivétel. Ezúton szeretném kifejezni hálám Heather Wilkerson és Paul Burke szerkesztői segítségével.

Emellett hálával tartozom a feleségemnek, dr. Janae B. Weinholdnak a segítségével és támogatásáért. A könyv egyes fontos gondolatai megtalálhatók más, közösen írt könyveinkben is.

Végezetül szeretnék köszönetet mondani saját magasabb Énemnek is, aki – ha hallgattam rá – számtalan ötlettel szolgált e könyv számára.

Bevezetés

A szükségletünk, hogy „többek” vagy „kevesebbek” legyünk másoknál, a mérgező szegénnyel szembeni védekezést szolgálja. Egyszer egy szegyénteljes tettet követtek el ellenünk. Az elkövető továbbállt és otthagyt minket a szegyenben, mi pedig elhittük, hogy valamilyen módon selejtesek vagyunk. Ennek elfedésére kialakítottunk egy hamis ént, a túlteljesítő vagy a tökfej, a kalandor vagy a puritán, a hatalommániás vagy a szánalmas vesztes álarcát.

– Maureen Brady

Amikor ezt a könyvet írom, a feleségem, Janae és én remélhetőleg az individuációs folyamatunk utolsó fázisában vagyunk mind egyénileg, mind párként. Csaknem 36 éve vagyunk házasok, és ez idő alatt végigkövettük, hogyan érte el a kapcsolatunk fejlődése és növekedése azt a pontot, ahol ma tartunk. Az úthoz nem volt térképünk, és nem állt előttünk más párok példája sem, amit követhettünk volna. Éppen ezért újra meg újra nekünk kellett rájönnünk, merre haladjunk tovább.

Több szempontból is szokatlan pár vagyunk. Amikor találkoztunk, elhatároztuk, hogy a kapcsolatunkat a magunkkal hozott gyermekkori sérülések gyógyításának fogjuk szentelni. Mindketten pszichoterapeuták

és egyetemi tanárok vagyunk. Közös hivatásunknak köszönhetően házasságunk nagy részében szinte 24 órában együtt voltunk. Együtt vittünk pár- és családterápiás folyamatokat, tartottunk előadásokat és workshopokat, közös könyveket írtunk, és mindemellett amit csak lehet, együtt csináltunk.

Mindketten nagyon jók voltunk a hivatásunkban, ami teljessé és örömtelivé tette az életünket. Az évek során számos mély beszélgetésünk volt arról, hogy mit tudtunk meg egyrészt önmagunkról, másrészt arról, hogy hogyan tudunk másoknak segíteni a nehézségeikben.

Már a kapcsolatunk elején megbeszéltük, hogy ha az általunk megalkotott eszközökkel nem tudjuk begyógyítani a párkapcsolatunkba magunkkal hozott sebeket, akkor nem is adhatjuk át ezeket az eszközöket a tanítványainknak, illetve klienseinknek. Ahogy egyre nagyobb sikereket értünk el saját sérüléseink gyógyításában, úgy kezdtünk el dolgozni a diákjainkkal és a klienseinkkel is azokkal a gyermekkori traumák által okozott sebekkel, melyek belehatottak felnőtt kapcsolataikba. Végül könyveket írtunk a tapasztalatainkról, abban a reményben, hogy így szélesebb közönséghez juthatnak el. Megalkottunk egy elméletet is, amely összefoglalta mindazt, amit a saját párkapcsolatunkban, illetve a diákjainkkal és klienseinkkel végzett munkánk során kutattunk. Az úgynevezett *fejlődéslelektani rendszerelmélet* az emberi fejlődés négy fő fázisát írja le, illetve rávilágít, hogyan jelennek meg ezek a fázisok az emberi rendszerek valamennyi szintjén.

Kezdetben a kisebb rendszereket tanulmányoztuk, úgymint az egyént, a párkapcsolatokat és a családokat. Később a nagyobb rendszereket is megvizsgáltuk, így például az üzleti vállalkozásokat, társadalmi szervezeteket, kultúrákat, nemzetállamokat, és végül az egész emberiség evolúcióját. Úgy találtuk, hogy elméletünk alapelvei valamennyi emberi rendszerben megállják a helyüket. Elméletünkben az emberi fejlődés két irányát vázoltuk fel. Az egyik út a fejlődés optimális folyamatát írja le az emberi rendszerek valamennyi szintjén, a másik út pedig arra mutat rá, hogy a különböző kapcsolati és egyéb traumák milyen sajátos módon zavarják meg a fejlődés folyamatát.

Párkapcsolatunk alapja volt az a megállapodás, hogy segítjük egymást az önazonosság felé vezető úton. Ezt tükrözi a központi honlapunkon olvasható mottónk is: *Segítség az autentikus élethez.* A kezdet kezdetén megegyeztünk, hogy a lehető legigazabbak, leghitelesebbek leszünk egymással, de nem volt könnyű betartani ezt az ígéretet. Számos konfliktust és küzdelmet éltünk meg, miközben igyekeztünk annyira őszinték és önazonosak lenni egymás felé, amennyire csak tőlünk telt.

Szembe kellett néznünk például a nemi szerepekkel kapcsolatos elvárásainkkal, melyeket magunkkal hoztunk a kapcsolatba. Emlékszem, még kapcsolatunk elején, amikor autóval indultunk valahova, Janae automatikusan az anyósülésre ült. Az ő tudatában a férj volt a vezető, és a felelőség az utas. Amikor tudatosítottuk ezt az elvárást, jót neveltünk rajta és onnantól kezdve minden alkalommal egyeztettünk arról, hogy ki vezesse az autót. Ennek köszönhetően az elkövetkező években szinte teljesen egyenlő mértékben osztoztunk ezen a feladaton. Hasonló, a nemi szerepekhez köthető elvárásokkal kellett szembenéznünk olyan, mindennapos együttműködést kívánó helyzetekkel kapcsolatban is, mint hogy ki kezeli a pénzt a családban, ki szervezi le a társas programokat, vagy ki főz.

Ebben a könyvben szeretnék mindent megosztani, ami segített jobban megérteni, hogy miért alakítottam ki egy hamis ént, illetve ami segített visszatalálni a Valódi Énemhez. Ha azt kérdezed, mi a hamis én, vagy mi a Valódi Én, gyors és egyszerű válaszom így hangzik: *a Valódi Éned az, aki akkor vagy, amikor nem lát senki, a hamis éned pedig akkor jelenik meg, amikor megpróbálsz mások kedvére tenni, vagy jó benyomást kelteni.*

HOGYAN MŰKÖDIK A HAMIS ÉN AZ ÉLETÜNKBEN

Időről időre mindannyian a hamis énünket működtetjük. Például amikor valaki megkérdezi, hogy vagy, többnyire nem mondd el a teljes igazságot, mert tudod, hogy a másik igazából nem kíváncsi rá. Ez csupán egy társadalmi konvenció, amit alkalmazunk, amikor

üdvözljük egymást. Amikor megkérdezik tőlem, hogy hogy vagyok, rendszerint azt felelem, hogy hálás vagyok. Ez általában tényleg igaz, és ha valaki őszintén érdeklődik, megkérdezheti, miért vagyok hálás.

A hamis én működtetésének másik gyakori példája a konfliktuskezelés. Ez a legáltalánosabb módja annak, ahogy az emberek a lehetséges konfliktusokat kezelik az életükben. Elhatároztam, hogy ha konfliktusom van valakivel, csak akkor fogok konfrontálódni az illetővel, ha az alábbi három feltétel közül (legalább) egy teljesül:

1. Az illetővel van egy megállapodásunk, mivel korábban megkért, hogy szóljak neki, ha felfedezek nála egy bizonyos viselkedésmintát, amin szeretne változtatni.

2. A másik személy valamilyen módon megsérti a határaitam.

3. Szeretnék közelebb kerülni az adott személyhez. A konfliktuskezelés távolságot szül, a konfliktus rendezése viszont közelebb visz a másikhoz.

Milyen veszélyei vannak a hamis én működtetésének? Ebben a könyvben bemutatom, milyen problémákhoz vezethet a gyermeknevelésben, a párkapcsolatokban, valamint a baráti és munkatársi kapcsolatokban, ha a hamis énünkből élünk. Minden egyes kapcsolatainkban szabadon dönthetünk, hogy melyik énünket mutatjuk meg.

Valódi Énünk visszaszerzésének első fontos lépése az a felismerés, hogy a Valódi Énünk létezik, illetve annak megértése, hogy miben különbözik a hamis énünktől. Most még talán úgy hiszed, hogy csupán azzal az énnel rendelkezel, amit a külvilág felé mutatsz, de a könyvet olvasva ráébredsz majd, hogy ez nem így van. Az emberek többségéhez hasonlóan a Valódi Éned valószínűleg az a sérült belső gyermek, akit megfelelő támogatás hiányában félredobtál. Ebben az esetben újra kell építened a kapcsolatot a belső gyermekeddel, hogy visszakaphasd Valódi Énedet.

Narcisztikus családban nőttem fel, ahol a legfőbb aggodalom az volt, hogy „*mit fognak szólni a szomszédok*”. A szüleimnek nagyon fontos volt, hogy milyen képet lát a külvilág a családukról, ezért gondoskodtak róla, hogy a gyerekeik soha ne tegyenek vagy mondjanak olyasmit, ami kellemetlen lenne rájuk nézve. Klasszikus narcisztici-

kus hozzáállás. Felnőttként, jóval azután, hogy elhagytam a származási családomat, egy könyvemben szerepelt két mondat, ami a szüleim szerint rossz színben tüntette fel őket. Ennek köszönhetően az anyám három évre kitagadott engem, mielőtt végül megváltoztatta a véleményét. A családhoz tartozásnak az volt az ára, hogy folyamatosan biztosítsam számukra a nárcisztikus tükrözést. Végül a saját bőrömön kellett megtapasztalnom, mivel jár, ha nem adom ezt meg nekik.

Eszembe jut egy eset nyolcvéves koromból. A szüleimmel együtt vendégségben voltunk egy baráti házaspárnál. Én már befejeztem a vacsorát, de a felnőttek még az asztalnál ültek és történeteket meséltek. Felkeltem az asztaltól, mire az anyám gyorsan rám szólt: „*Barry, meg kell kérdezned, elmebetsz-e az asztaltól!*” Teljesen ártatlanul azt válaszoltam, hogy „*Nahát, ezt még sose hallottam!*” A szüleim porig alázva érezték magukat, én pedig nem értettem, miért kell ennyire túlreagálni a megjegyzésemet. A barátaik szerint aranyos volt, amit mondtam.

Erről eszembe jut, hogy néha egészen szélsőségesen őszinte voltam. Emlékszem, amikor összejöttünk Janae-vel, ragaszkodtam hozzá, hogy mielőtt először lefeküdnénk egymással, mindketten meséljük el, milyen szexuális kapcsolataink voltak korábban, és mit tanultunk ezekből a kapcsolatokból. Janae elég furcsának találta ezt a javaslatot, de végül belement.

Az együtt töltött évek alatt elkötelezettek voltunk amellest, hogy mindig őszintén vállaljuk egymás előtt a félelmeinket, vágyainkat és szükségleteinket. Ragaszkodtam hozzá, hogy Janae nyíltan kérjen tőlem bármit, amire vágyott, vagy amire szüksége volt tőlem. Ha rájöttem, hogy a teljes őszinteség helyett panaszkodott nekem, többnyire azt feleltem: „*Tudod, elhasaltam a »Bevezetés a gondolatolvasásba« vizsgán. Légy szíves, mondd meg egyenesen, mit szeretnél tőlem!*”

Amikor elkezdtem középiskolás történelmet oktatni, még mindig nagyon szégyenlős voltam. Nehezemre esett kiállni egy csapat tizenéves elé és átadni nekik azt, amit a történelemről tudok. Azt hiszem, leginkább az segített ebben a helyzetben, hogy rajongtam a történelemért, és ahogy vissza tudtam nyúlni ehhez az érzéshez, máris könnyebb volt tenni a dolgomat. Idővel egyre könnyebb lett kiállni mások elé.

A NAGY FELISMERÉS

Amikor óraadóként dolgoztam a Green Bay Wisconsin Állami Egyetemen, ahol egyben a tanácsadásért felelős igazgató is voltam, egy nap a tanácsadóközpontban odajött hozzám a diákadminisztrátórom, Dave, aki az óráimra is járt. *„Nem tudom, tisztában van-e vele”* – mondta Dave – *„de egészen más ember benyomását kelti, amikor tanít, és amikor itt van a tanácsadóközpontban.”* Kértem, hogy mondja el, mire gondol. *„Amikor tanít, elég feszültnek és merevnek tűnik, viszont itt, a tanácsadóközpontban nyoma sincs ennek.”*

Elgondolkodtam azon, amit Dave mondott, és kezdtem belátni, hogy amikor tanítok, nem vagyok annyira önazonos, mint szerettem volna. Szerepet játszottam, vagyis nem voltam önmagam. Törtem a fejem, mit tudnék tenni azért, hogy magamat adjam és kilépjek az *„oktató”* szerepéből. Közben azonban még mindig fontos volt nekem, hogy a hallgatók megtanulják az általam oktatott tárgyat, ami történetesen a társadalmi változás elmélete volt.

A következő órára korábban érkeztem és körbe rendeztem a székeket. Aztán leültem az egyik székre és lehajtottam a fejemet, hogy egyik hallgatóval se legyen szemkontaktusom. Végig lefelé néztem és egy jegyzetfüzetbe firkálgattam, miközben megérkeztek a diákok. Némi kellemetlen csend után az egyik diák végül megszólalt: *„Úgy tűnik, ma nem fog tanítani minket. Szerintetek elmehetünk?”* Egy másik diák így válaszolt: *„Több fejezetet el kellett olvasnunk a tankönyvből. Mi lenne, ha megbeszelnénk, amit olvastunk?”* Mind beleegyeztek, hogy maradjanak és megvitassák, amit a könyvben olvastak. Egy ponton aztán én is bekapcsolódtam a beszélgetésbe, egyszerű résztvevőként, és nem tanárként. A szemeszter végéig ebben a stílusban folytattam az órákat, amit a diákjaim életük egyik legjobb kurzusaként értékelték.

Ezt követően apránként teljesen átalakítottam a tanítási módszereimet, és így sokkal hitelesebbé váltam. Nagy hangsúlyt fektettem az élményszerű tanulásra, és ragaszkodtam hozzá, hogy körben üljünk az óráimon.

HOGYAN ISMERTEM MEG AZ ÖNAZONOSSÁG EREJÉT?

Amikor Colorado Springsben, a Coloradói Állami Egyetemen tanítottam, a mesterképzésen tartottam egy kurzust a konfliktuskezelésről. Választható tantárgyként indult, de miután már több éve tanítottam, a hallgatók ragaszkodtak hozzá, hogy bekerüljön a kötelező kurzusok közé. Megfigyeltem, mennyire megváltoztak a hallgatók a kurzus eredményeként, és elhatároztam, hogy végzek egy kutatást, ami feltárja, minek köszönhető ez a változás.

Összeállítottam és validáltam egy bemeneti értékeket mérő, önkitöltős tesztet a konfliktuskezelésre vonatkozó hiedelmekkel kapcsolatos tudatosság szintjeiről. A kérdőív alapját Robert Kegannek, a Harvard Egyetem munkatársának *In Over Our Heads** (Nyakig benne vagyunk) című könyve adta, amely bemutatja, hogyan haladt végig az emberiség a tudatosság öt szintjén. A kérdőívet tehát úgy validáltam, hogy mérni tudja a konfliktusokkal kapcsolatos hiedelmeket a tudatosság – Kegan által leírt – öt szintjének fényében.

Mivel kötelező kurzus volt, az összes hallgatónak csak a fele tudta elvégezni az adott félévben.** Így azonban kaptam egy kontrollcsoportot azokból a hallgatókból, akik nem abban a félévben végezték el a kurzust. A bemeneti és kimeneti értékek elemzése azt mutatta, hogy a foglalkozásokon részt vevő hallgatóknál jelentős tudati elmozdulás történt azokhoz a hallgatókhoz képest, akik még nem vettek részt a kurzuson. A statisztikai elemzés igazolta, hogy annak, hogy ez a változás véletlenül menjen végbe, 1:1000-hez volt az esélye.

Ugyanakkor az nem derült ki a kutatásomból, hogy a kurzusnak milyen eleme váltotta ki ezt a változást. Ennek feltárása érdekében fókuszcsoportokat szerveztem azokkal a hallgatókkal, akik részt vettek

* Kegan, Robert: *In Over Our Heads*. Harvard University Press, 1998

** valószínűleg a létszámlimit miatt – a szerk.

az óráimon. Arra kértem őket, nevezzék meg, mi történt ezen a kurzuson, ami a leginkább hozzájárult a konfliktusokkal kapcsolatos nézeteik változásához. Válaszaik három fő tényező köré csoportosultak:

1. Sikerült személyessé tennem a tananyagot, így a tanultakat rögtön alkalmazni tudták az aktuális konfliktusaikban, ahelyett, hogy csak eljátszottuk volna az órákon, hogyan lehet kezelni a konfliktusos helyzeteket.

2. Nagyon tetszett nekik az a szokatlan órávezetési stílus, amikor két-három fős csoportokban kellett feldolgozniuk a tanultakat.

3. Végső soron a hitelességemet emelték ki mint a legmeghatározóbb tényezőt. Sokat meséltem nekik a saját konfliktusaimról, és arról, hogy hogyan oldottam meg őket.

Mindez ráirányította a figyelmemet a hitelesség jelentőségére, bámiről is tanítok vagy írok. Azóta mindig arra törekszem, hogy minél átlátszóbbá tegyem magam, és ez alól ez a könyv sem lesz kivétel. Szeretném megosztani az olvasóval, mit tanultam a saját hamis énemről, és hogyan sikerült egyre inkább megközelítenem a Valódi Énemet. Ebben a könyvben szó esik majd az emberi élet azon területeiről, ahol hamis énünk a leginkább megmutatkozik. Idetartozik a gyermeknevelés, a párkapcsolatok és a munka világa csakúgy, mint a politika vagy a nagy birodalmak bukásának kollektív témái.

Jordan Peterson szerint a nagy birodalmak bukásának legfőbb oka nem a könyörtelen és autokratikus vezetés volt, hanem a vezetők által szolgált állampolgárok inautenticitása. Igen, Peterson azt állítja, hogy a hamis én olyan hatalmas kollektív erővé nőheti ki magát, amely képes ledönteni egy birodalmat.

12 szabály az élethez című könyvében a következőket írja:

„A büszke, racionális elme a maga bizonyossága és saját ragyogása iránt érzett rajongása miatt hajlamos figyelmen kívül hagyni és a szőnyeg alá söpörni a hibákat. Kierkegaard ezt a létmódot »inautentikusnak« nevezte. Az inautentikus ember saját, hamis megéléseihez igazodva észlel és cselekszik. Nem a saját hangján szólal meg.»

*„Az történt, amit akartam? Nem. Akkor vagy a céloom, vagy az eszközeim tévesek voltak. Még mindig meg kell tanulnom valamit. Ez az autenticitás hangja... Az inautenticitás azt mondja: a világ igazságtalan. Az emberek irigyek és ostobák. Ez az egész valami, vagy valaki más hibája. Innen már nincsenek messze az olyan mondatok, mint hogy »valakinek meg kellene állítani őket«, »megérdemelnék a fájdalmat« vagy »el kell pusztítani őket«. Amikor ilyen, érthetetlenül brutális mondatokat hallunk, ezek a gondolatok nyilvánulnak meg... Az inautentikus egyének vétkei összeadódnak és megfertőzik az államot.”**

Pont ez a folyamat zajlik most az Amerikai Egyesült Államokban. Az emberek nem értik, milyen veszélyt rejt magában, ha a hamis énjükből élnek, tetteikkel pedig aláaknázzák a civil társadalmat, az autokrata vezetők kezére játszva azt. Ha az állampolgárok képesek lennének autentikusabban jelen lenni az interakcióikban, az az állam szintjén is növelné a stabilitást és csökkentené a káoszt.

A könyv 9. fejezetében kitértem a hamis én társadalmi szintű működésére, valamint közreadok egy sikerre vitt módszert, ami jelentős tudati változást hozhat a közösségekben és ráirányíthatja a figyelmet az egymás iránt érzett felelősség fontosságára.

Az utolsó fejezetben az általam legjobbnak tartott eszközökről olvashatsz, melyek segítségével beazonosíthatod és átalakíthatod a hamis énedet meghatározó hiedelmeket, viselkedésmintákat és érzelmeket. Megosztok néhány önségítő módszert is, melyek hatékonyak bizonyultak a klienseimmel és hallgatóimmal végzett munkám során.

* Jordan Peterson: 12 szabály az élethez, 21. Század Kiadó, 2018

1. fejezet

Mit jelent a Valódi Én és a hamis én?

*Az emberi szív, a tudat és a lélek Kolumbuszaként
elrugaskodtam félelmeim és korlátozó
hiedelmeim partjaitól, és kimerészkedtem belső igazságom
fel nem fedezett területeire, azt kutatva, hogy mit jelent
önazonosnak lenni és megbékélni azzal, aki valójában
vagyok. Magam mögött hagytam a mások elvárásainak
való megfelelés álarcát és felfedeztem a teljes és tökéletes
önazonosságot, mely magába foglalja csodálatos tökéletlen-
ségeimet és bizonytalanságaimat is.*

– Anthon St. Maarten

MI AZ A HAMIS ÉN?

Mint azt a bevezetőben említettem, a hamis én egy olyan álarc, amit azért öltünk magunkra, hogy mások kedvében járjunk, vagy jobb kapcsolatokat alakítsunk ki velük. A Valódi Énünket helyettesíti, amelynek két-három éves korunk körül kellett volna stabil alapokat kapnia. Mivel – az emberek többségéhez hasonlóan – valószínűleg te

sem olyan nevelésben részesültél ennyi idősen, ami támogatta volna Valódi Éned megerősítését, végül megalkottál helyette egy hamis ént.

A hamis ént, amit gyakran „árnyéknak” is neveznek, többnyire öntudatlanul működtetjük. Ez az árnyékszemélyiség nagyon sajátos módon alakul ki. Két alapvető szükséglet él mindannyiunkban: a kötődés és az önazonosság iránti vágy. Az első szükséglet akkor elégszül ki, amikor biztonságos kötődés alakul ki az édesanyánkkal, illetve azzal a személlyel, akik az anya szerepét tölti be az életünkben.

Az újszülötteknek csupán a fele kötődik biztonságosan az elsődleges gondozójához. A többiek a bizonytalan kötődés három típusának valamelyikét alakítják ki, attól függően, hogy mit éltek meg életük első nyolc hónapjában. A bizonytalan kötődés három típusa a következő:

- 1. Az elkerülő-elutasító kötődési mintázat** akkor alakul ki, amikor a gyermek azt éli meg, hogy az édesanyja hűvösen, vagy nem reagál a szükségleteire. A kísérletek során az ilyen módon kötődő csecsemő merevvé vált, amikor egy ismeretlen ölbe vette.
- 2. Ambivalens kötődés** esetén a gyermek néha arra vágyik, hogy ölbe vegyék és megnyugtassák, máskor viszont ellenáll a gondoskodásnak.
- 3. Dezorganizált kötődésnél** azt tapasztaljuk, hogy a gyermek kapcsolódást keresve az anya felé mozdul, de aztán megrémül az anyától, és ennek eredményeként visszahúzódik. Kompenzálásként később az ilyen típusú gyerekek fognak gondoskodni a szülőről, vagy Kis Tábornokként irányítják őt, de előfordulhat, hogy Elveszett Gyermekként az ablakon kibámulva telnek majd a napjaik. Lemondanak önmagukról, és azért élnek, hogy gondoskodjanak az anyjuk vagy apjuk szükségleteiről.

Az önazonosság szükséglete tör felszínre, amikor a gyermek kifejezi az érzéseit. Ha ezért büntetést kap, a gyermekben megerősödik, hogy amint megmutatja valódi önmagát, fájdalmas reakciót vált ki a környezetéből. Ennek eredményeként a két-három éves gyermek a kötődés iránti szükségletét helyezi előtérbe, és lemond az önazonosságról.

Elkezdi működtetni a hamis ént, amit azért alkotott meg, hogy elkerülje a büntetést és jobb kapcsolata legyen a szüleivel és más felnőttekkel.

A hamis én kialakítására vonatkozó döntés többnyire hároméves kor előtt megszületik. A gyerekek ilyenkor éberren figyelik a szüleiket, hogy megbizonyosodjanak róla, a megfelelő dolgokat mondják és teszik, ami a szülőknek is tetszeni fog. Feláldozzák az önazonosságot azért, hogy megőrizték a kötődést az édesanyjukkal. Így viszont arra szorulnak, hogy mások irányítsák az életüket. Ha nem történik változás, ennek a döntésnek hosszú távú következményei lesznek, melyek a felnőtt életet is meghatározzák.

A HAMIS ÉN KÉT MEGNYILVÁNULÁSA

Kétféle módon ismerheted fel a hamis énedet. Ha életed első nyolc hónapjában alakult ki, akkor többnyire alacsony önbecsülésű, társfüggő hamis én lesz jellemző rád. A másik lehetőség, hogy a hamis éned valamikor 9 és 36 hónapos korod között alakult ki, és így felfuvalkodott, intimitáskerülő vonások lesznek rád jellemzők.

A TÁRSFÜGGŐ, ALACSONY ÖNBECSÜLÉSŰ HAMIS ÉN

A gyermekek azért alakítanak ki egy hamis ént, mert nem kapják meg a kellő érzelmi és szociális támogatást ahhoz, hogy érzelmileg és pszichológiailag is leváljanak a szüleikről. Ez a hamis én vagy alacsony önbecsülésű és társfüggőségre hajlamos, vagy felfuvalkodott és intimitáskerülésre hajlamos lesz.

Az alacsony önbecsülésű, társfüggő jellegű hamis ént a gyermek úgy alakítja ki, hogy a szülők kedvében járjon, és így fenntartsa a tőlük kapott, feltételekhez kötött szeretetet és kapcsolódást. A felfuvalkodott, intimitáskerülő hamis én a büntetésre és a valódi érzésekkel kapcsolatos elutasításra adott válaszul jön létre. A Valódi Én, amely az

integritást, az önazonosságot és a teljességgel való kapcsolatot keresi, sajnos mindkét alkalmazkodási folyamatnak áldozatul esik.

Az alacsony önbecsülésű, társfüggő hamis én segít kielégíteni a gyerekek megnyugtató közelség és az anyával való összehangolódás iránti szükségletét, illetve minél tovább fenntartja a védettség és biztonság érzését, melyek a szimbiózis fejlődési fázisával függenek össze. A kötődés valóban létfontosságú a csecsemők és a kisgyerekek túlélése szempontjából. Kötődés nélkül a gyerekek akár meg is halhatnak. Felnőtteknél ez a szimbiotikus fejlődési fázisból visszamaradt társfüggő viselkedés azt eredményezi, hogy az egyén gyengének és sebezhetőnek érzi magát, és erős vágy él benne, hogy olyan emberekhez kötődjön, akik nála erősebbnek és kompetensebbnek tűnnek.

HOGYAN ALAKULT KI A SAJÁT ALACSONY ÖNBECSÜLÉSŰ HAMIS ÉNEM?

Saját alacsony önbecsülésű hamis énem csecsemőkoromban alakult ki, mivel a szüleim nem tudtak érzelmileg rám hangolódni, nem éreztem magam biztonságban, és érzelmileg túlterhelt voltam már életemnek ebben a korai szakaszában is. Azért hoztam létre a hamis ént, hogy a szüleim kedvében járjak, hátha akkor gondoskodnak majd rólam. Amikor újszülött kisbabaként a szüleim a karjukba vettek és a szemembe néztek, feltehetően egy olyan valakit láttak, aki reményeik szerint majd gondoskodik kielégítetlen szükségleteikről, és megvalósítja be nem teljesült álmaikat. Egy német–amerikai család elsőszülött fiúgyermekéként azt várták tőlem, hogy felnőttként fontos emberré váljak és így emeljem a család társadalmi pozícióját és értékét. Feltehetően ez volt az első pont, ahol sérült a köztünk lévő kötődés. Hogy kielégítsem a vágyaikat, létrehoztam egy hamis ént, amely a kedvükre való és kiengeszteli őket. Azzá váltam, akinek látni akartak. Soha nem találkoztam a Valódi Énemmél, ahogy a szüleim sem. Amikor lemondtam a Valódi Énemről, valami meghasadt bennem, és

hosszú éveken át az volt az érzésem, hogy üres, halott, és valamilyen értelemben „szélhámos” vagyok.

Miközben képtelen voltam spontánnak, igazinak, vagy egyáltalán élőnek érezni magam, olyan maszkot öltöttem magamra, amitől sikeresnek és hitelesnek tűntem. Nemcsak a többi embert csaptam be, de magamat is. Megfigyelőként voltam jelen az életemben, állandóan azt kutatva, hogy vajon sikerült-e megfelelnem mások elvárásainak.

Amikor végül a Valódi Énem keresésére indultam, először sokáig nem találtam. Elrejtőzött előlem a többi ember elvárásai, kritikái és vágyai mögé. Végül életem középső szakaszának a küldetése lett, hogy felfedezem a Valódi Énemet. Mint említettem, fiatal, szegény, munkásosztálybeli család elsőszülött fiúgyermek voltam, aki igen korán érzelmi elutasítást élt meg.

Amikor születésem után a nővér először vitt be anyámhoz, ő felkiáltott: *„Ez nem az én gyerekem! Csúnya és az egész testét sötét szőr borítja. Úgy néz ki, mint egy majom!”* Itt kezdődött az anyámtól való érzelmi szétválasztottság. Jól ismerem ezt a történetet, mivel anyám később rendszeresen felemlgette a jelenlétemben. Minden alkalommal elmesélte, amikor egy ismerősünk várandós lett, és ennek romboló hatására meggyőződésemmé vált, hogy valóban csúnya vagyok.

Anyámnak nehézségei voltak a szoptatással, és nem is volt elegendő anyateje. Egy hét után végül feladta a próbálkozást és visszament dolgozni. Úgy érezte, hogy kudarcot vallott anyaként. Egy fiatal gyerekvívő bízott engem, aki legjobb tudása szerint gondoskodott rólam.

Anyám feltehetően gyermekágyi pszichózisban szenvedett. Amikor hathetes voltam, megpróbált vízbe fojtani. Ezt követően apám közbelépett és megszervezte, hogy a biztonságom érdekében hétköznapokon az apai nagyszüleimnél legyek. Anyám csak a hétvégékre vitt haza, amikor apám is otthon volt és meg tudott védeni.

Tíz hónapos koromig maradtam a nagyszüleimnél. Miközben ez a megoldás valóban nagyobb biztonságot és megfelelő gondoskodást jelentett, kezdetben nyilvánvalóan nem tett jót nekem. Nyolchetes koromban kisebb súlyom volt, mint születésemkor. A szüleim külön

füzetbe jegyezték fel minden fontos információt a fejlődéssel kapcsolatban, így például a testsúlyom alakulását, vagy az első fogaim kibújását is. Felnőttként azt olvastam ebben a füzetben, hogy a születési súlyom 3 kg (6 font) volt, nyolchetesen pedig 4 kilót (8 font) nyomtam.

Közelebbről megnézve azonban egyértelműen látszott, hogy a nyolchetes adat eredetileg 2,5 kg (5 font) volt, csak később átjavították. A szüleim tehát meghamisították az adatot, ami elárulja, mennyire szégyellhették – különösen anyám –, hogy a fejlődésem elmaradt az elvárttól.

Jól emlékszem egy esetre négy hónapos koromból. Az anyukámra néztem szívem minden szeretetével, ő viszont ahelyett, hogy ezt viszonozta volna, elfordult tőlem. Fájdalmas lehetett ezt a nagy szeretetet látnia bennem, miközben ő annyi szégyent élt meg. Ebből az esetből végül azt a következtetést vontam le, hogy hiba volt tökéletesen megnyitni a szívemet, így aztán lassan bezárultam. A szeretetre való képességemhez egész felnőttkoromban sok szégyen kapcsolódott, míg végül terápia segítségével képes lettem újra megnyitni a szívemet.

Nagyjából tíz hónapos lehettem, amikor egy hétvégét a szüleimmel töltöttem. Egy ház felső szintjén volt a lakásunk, amihez egy hosszú, meredek lépcsőn lehetett feljutni. Anyám elfelejtette becsukni a lépcső tetején lévő gyerekrácsot, és miután valahogy kijutottam a járókából, lezuhantam a lépcsősor aljára. Mivel nem tört el semmim és nem látszott rajtam semmilyen sérülés, a szüleim úgy gondolták, nem esett bajom. Később azonban ágyéki gerincferdülést diagnosztizáltak nálam, ami feltehetően ennek az esésnek a következménye volt.

Az eset után nagymamám úgy ítélte meg, hogy abban a lakásban nem vagyok biztonságban, ezért megengedte, hogy a szüleim beköltözzenek az egyik házába. Anyám azonban továbbra is teljes munkaidőben dolgozott, ezért felvettek egy mennonita lányt, aki napközben gondomat viselte. Egy újabb anyafigura – egy éven belül a negyedik vagy ötödik – érkezett tehát az életembe, akivel ki kellett alakítanom a kötődést.

Mint korábban említettem, egy német–amerikai származású család elsőszülött fiúgyermeke voltam, így az európai hagyományoknak

megfelelően arra számítottak, hogy sikeres leszek és növelem majd a család társadalmi elismertségét. Kezdetről fogva elvárták tőlem, hogy egyetemre menjek, és már hároméves koromban különböző tesztekkel végeztettek velem, hogy kiderüljön, alkalmas vagyok-e erre. Állandóan nagy felhajtást rendezett körülöttem a tágabb család, akik akkoriban már mélységesen elítélték az anyámat.

Gyerekkoromban sosem értettem, anyám miért volt féltékeny, amiért én több figyelmet és ajándékot kaptam az apai nagymamámtól és apám lánytestvérétől, aki még mindig a nagyszüleimmel élt. Inkább megtanultam elrejtetni az örömet és a boldogságot, amit mellettük megéltem. Végül már könnyörögtem, hogy ne adjanak nekem semmit, mert tudtam, hogy ha hazaviszem az ajándékokat, anyám meg fog szidni, amiért elfogadtam tőlük. Megtanultam, hogy az egész család miatt kell jól teljesítenem, életben tartva a reményüket, hogy nekem köszönhetően majd jobb társadalmi pozícióba kerülnek.

Három- vagy négyéves lehettem, amikor elvittek egy közeli tanyasi bemutatóra. Hazaérve aztán előadást kellett tartanom a teljes család előtt, elmesélni, hogy mit láttam a műsorban, és elszavalni még néhány, óvodában tanult mondókát. A nagybátyám hangfelvételt készített az egész produkcióról, amit a mai napig őrzök. Amikor meghallgatom, mindig feltűnik, mennyire rémült voltam, mennyire menekülni akartam, csak éppen képtelen voltam rá.

Ezt követően még inkább bezárkóztam és elkezdtem kialakítani egy belső életet, amit kétségbeesetten próbáltam elrejtetni a külvilág elől. Úgy tűnt, minden alkalommal, amikor őszintén megnyitom a szívem valaki felé, megbüntettek érte, különösen az anyám. A hamis énem alacsony önbecsülésű volt, depressziós, visszahúzódó és mindig mások kedvében akart járni. Nagyon magányos voltam. Amikor iskolás lettem, lett néhány pajtásom a környéken, de még mindig jobban szerettem egyedül játszani.

Amikor a szüleim rokonlátogatóba mentek, én inkább otthon maradtam egyedül. Biztonságosabbnak és kevésbé szorongatónak éreztem, ha távol maradtam a tágabb családtól, annak ellenére, hogy ha találkoztunk, mindig nagy hűhót csaptak körülöttem. Tudtam,

hogy azt várják tőlem, hogy produkáljam magam és jó kisfiú legyek, nem pedig az, aki valójában vagyok.

Az idő nagy részében idegennek éreztem magam a saját családomban. Anyám továbbra is rajtam töltötte ki a mérgét, ha valami nem úgy alakult az életében, ahogy remélte. Ez elég gyakran meg is történt, így egy idő után már féltem hazamenni, és ha vele voltam, igyekeztem láthatatlanná válni, nehogy felbosszantsam.

Apám gyakran jelen volt, amikor anyám nekem esett, és nem tett semmit, hogy megállítsa őt, csupán megjegyezte, miután anyám kiment a szobából, hogy „*Nem gondolta komolyan, amit mondott...*”. Emlékszem, öt-hat éves lehettem, amikor az anyai nagymamám azt mondta: „*Légy jó fiú és ne okozz gondot a szüleidnek! Elég bajuk van már így is.*” Igyekeztem megfelelni a kérésnek, sosem beszéltem vissza és nem csináltam semmit, ami a szüleim ellenére lett volna. Jó kisfiú voltam, pont amilyet akartak.

Igyekeztem alkalmazkodni a szüleimhez és helyrehozni a kapcsolatukat azáltal, hogy feláldoztam magamat és a szükségleteimet. Közben úgy éreztem, hogy valamiért biztosan megérdemlem az állandó verbális bántalmazást. Az iskolában is sokszor csúfoltak, ezért ott sem éreztem igazán jól magam. Szőke, göndör hajam volt, és a gyerekek „*böngyörkének*” hívtak. Próbáltam kifésülni a hullámokat a hajamból, és még valamilyen olajos kencét is rákentem, de persze nem jártam sikerrel.

Hatodikban kiemelt szerepbe kerültem, ugyanis megválasztottak az iskolai felügyelők zászlósának. Az volt a dolgom, hogy mindennap elsőként érjek be az iskolába, és a második emeleti ablakból lógassam ki az amerikai zászlót a bejárat felett. Kezdetben büszke voltam, hogy kiválasztottak erre a feladatra, később azonban elég értelmetlennek találtam.

Ebben az időben kezdtek érdekelni a lányok, és nyolcadikos koromban lett is egy barátnőm, de a családjával sajnos az ország másik végébe költözött a tanév végén. Ez eléggé visszavetette a lelkesedésemet, és visszahúzódtam az alacsony önbecsülésű hamis énembe. Iskola után egy élelmiszerboltban dolgoztam kiségitőként, úgyhogy

kénytelen voltam többet érintkezni másokkal, ráadásul kiszabadulhattam otthonról, az anyám mellől.

A középiskola első éveiben kis lépéseket tettem, hogy kitörjek a depressziómból. Rögtön az iskola elején jelentkeztem a kosárlabda-csapatba, de nem kerültem be, mert túl alacsony (158 cm) voltam. Emlékszem, rögeszmésen magasabb akartam lenni, és minden este gyakoroltam a kosárra dobást. Az elkövetkező évben sikerült tiszta erőből húsz centit nőnöm, így végül bekerültem a kosárcsapatba.

Ez végül nagy fordulópontnak bizonyult, amely segített kitörni alacsony önbecsülésű hamis énemből, mivel egy sportcsapat tagjaként többé már nem zaklattak az iskolában. Továbbra sem szerettem szerepelni, de ez legalább csapatsport volt, így nem voltam annyira előtérben. A középiskolában és az egyetemen nem sokat randiztam. Az első feleségemet egy vakrandin ismertem meg az egyetem második évében, és nem sokkal a diplomaosztó után össze is házasodtunk.

Az egyetemi alapképzéssel párhuzamosan részt vettem egy speciális tanácsadói képzésen is, így a diplomám mellett államilag elismert tanácsadó végzettséget is szereztem. A bachelor diploma megszerzése után társadalomtudományos tárgyakat oktattam egy közeli középiskolában, a feleségem pedig egészségügyi asszisztensként dolgozott több este is egy héten, így sok időt tölthettem egyedül, ami még mindig a legkényelmesebb volt számomra. Három év tanítás után tanácsadóként dolgoztam tovább ugyanabban a középiskolában. Nagyon élveztem a személyes munkát a gyerekekkel, és ez felvetette bennem a továbbtanulás gondolatát.

Több iskolába is jelentkeztem, és végül a Minnesotai Állami Egyetemre kerültem be teljes ösztöndíjjal. A képzés idejére fizetés nélküli szabadságra mentem, és azt terveztem, hogy a mesterszintű diploma megszerzése után visszatérek majd a középiskolába tanácsadóként. Végül az egyetemi tanácsadóm javaslatára úgy döntöttem, hogy az egyetemen maradok, és megszerzem a doktori fokozatot pszichológiából. A doktori képzés éve alatt szembesültem vele, hogy többé már nem tudom fenntartani az alacsony önbecsülésű hamis énemet. Egy csoportterápiás kurzuson, az egyik gyakorlóóránkon az

oktató ezzel szembesített: „*Barry, nem hiszem, hogy bárki is közel állna hozzád. Masszív fal vesz körül téged, ami megakadályozza, hogy mások megismerjenek.*” Lelepleztek. Haragudtam az oktatómra, amiért a tár-saim előtt olvasta mindezt a fejemre, de tudtam, hogy igazat mondott. Eldöntöttem, hogy terápiás segítséget kérek, hogy végre rátaláljak a Valódi Énemre.

Huszonhét évig a hamis éneket működtettem, így nem tudtam, ki is vagyok valójában. Mély barátság alakult ki köztem és egy lány évfolyamtársam között, akinek szintén segítségre volt szüksége, hogy előbújjon a csigaházából. Emlékszem, milyen hosszan tudtunk bármiről beszélgetni, és milyen érzés volt életemben először olyan kapcsolatban lenni, amelyben önmagam lehetek. Felemelő és rendkívül izgalmas élmény volt! Ez a kapcsolat a doktori képzés végéig megmaradt, és majdnem ráment a házasságom.

A feleségem mellett még mindig nem tudtam önmagam lenni, és ez nagyon zavart. Végül egy csodálatos terapeuta segítségével egyre inkább meg mertem kockáztatni, hogy megmutassam magam a kapcsolatomban. A mai napig emlékszem néhány nagy áttörésre, még ha nem is volt túl sok belőlük.

Miközben a Coloradói Állami Egyetemen tanítottam, lassan ráébredtem, hogy ha vissza akarom szerezni a Valódi Éneket, be kell gyógyítanom az anyámmal való kapcsolatban szerzett kötődési sebeket. Csatlakoztam egy újrászülősítéssel foglalkozó terápiás csoporthoz Denverben, ahol a terapeutám töltötte be az anyám szerepét a folyamatban. Emlékszem, mennyire ijesztő volt közel engedni magamhoz és kötődni hozzá. Attól tartottam, hogy ha látja, ki vagyok valójában, ő is le fog leplezni, ahogy mások tették korábban.

Apránként megtanultam bízni benne, közel engedni magamhoz és elfogadni tőle a gondoskodást. Úgy éreztem, ő valóban lát engem, és ez meggyőzött arról, hogy többé nem kell a hamis éneket éltetnem. A következő kihívás azon a délutánon érkezett, amikor az egyik hallgatóm az óra után megkérdezte, beszélgethetünk-e. Barbara vonzó, intelligens és nálam valamivel idősebb nő volt. Amikor megkérdeztem, miről szeretne beszélgetni, végül kibökte, hogy a barátom sze-

retne lenni. Soha senki nem mondta még ezt nekem, úgyhogy teljesen odáig voltam. „*Üljünk be valahova ebédelni, és mondd el, mit jelent ez neked!*” – feleltem.

Így kezdődött tíz évig tartó mély barátságunk, melynek az lett a vége, hogy mindketten elváltunk és házasságot kötöttünk egymással. Bár a barátságunkban mély bizalmat éltünk meg, az esküvőnk után felszínre tört Barbara korábbi vérfertőző élményének fel nem dolgozott traumája, ami rendkívül megnehezítette az intimitás megélését a kapcsolatunkban. Mindez előhívta a régi, hamis énemhez köthető megküzdési stratégiáimat. Megfigyelhettem, hogyan teremtem újra a saját családi mintáimat azzal, hogy Megmentőként igyekszem megszerelni őt, abban a reményben, hogy akkor majd kielégülnek a szükségleteim.

Mindemellett gyakran azt tapasztaltam, hogy ha megnyitottam a szívemet Barbara előtt, ugyanaz történt, mint annak idején az anyámmal. Mindketten megrémültek a közelségtől és bántó szavakkal ellöktek maguktól. Még mindig azt gondoltam, hogy valami baj van a Valódi Énemmel, ezért inkább visszahúzódtam hamis énem megnyugtató közegébe, és az ő szükségleteihez alkalmazkodtam.

Az egyik legnagyobb lecke, amit a Barbarával való kapcsolatomban megtanultam, a megadás volt. Képpé kellett válnom az ellenállás nélküli befogadásra, ami a megadás női aspektusa. Ahelyett, hogy meg akartam volna oldani a problémáit, egy este elhatároztam, hogy egyszerűen csak meghallgatom, amit szeretne megosztani velem, bármiféle ellenállás vagy megoldást célzó javaslat nélkül. Mindez varázslatos eredményt hozott, és úgy tűnt, hogy Barbara túl tud lépni az intimitástól való félelmén.

Hat héttel később azonban Barbara meghalt egy síbalesetben. 1983 Nagyszombatján együtt síeltünk Beaver Creeknél, amikor elesett és megsérült a jobb lábán a combcsonti ütőér. A mentők kórházba szállították, ahol még 22 órát élt. Húsvét vasárnapján, délelőtt 11 órakor halt meg.

Szerencsére a megadás képességét sikerült átmentenem a jelenlegi, Janae-vel kötött házasságomba. Számталanszor ott volt a kísértés,

hogy megmentsem őt, de ehelyett sikerült meghallgatnom, és egyszerűen csak befogadnom mindazt, amit mond. Ennek köszönhetően igazabb találkozásaink lettek, mivel nem olyanak láttam őt, amilyenek akartam, hanem aki valóban volt, és szeretettel, elfogadással fordultam a Valódi Énje felé. Azt is megtanultam, hogy erre csak akkor vagyok képes, ha elfogadom és szeretem a saját Valódi Énemet is.

A hamis énem ennek ellenére még mindig felbukkan néha a Janae-vel való kapcsolatomban, és ilyenkor érzem, hogy visszatérek a régi családi mintázatokhoz. A legnagyobb kihívás ilyenkor az, hogy ne zuhanjak vissza az alacsony önbecsülésű hamis énembe. Időről időre most is erőteljesen reagálok, amikor fenyegetve érzem magam, így könnyen ráláthatok a hamis énem védekező mechanizmusaira. Ma azonban már tudatában vagyok annak, amikor így viselkedem, így át tudom gondolni a lehetőségeimet és képes vagyok irányt váltani. Az esetek többségében oda tudok menni Janae-hez elmondani neki, mi zajlik bennem, és fel tudjuk oldani a konfliktusainkat.

Időnként meg tudom engedni, hogy a sérült belső gyermekem elmondja másoknak, mi fáj nekem, és utána nyíltan kérje, amire szükségem van, vagy amit szeretnék. Ez óriási előrelépés a duzzogás vagy az alacsony önbecsülésű hamis énem viselkedésmintáihoz való visszatéréshez képest.

Ma már sokkal jobban szeretem magam, és képes vagyok gondoskodni magamról anélkül, hogy visszahúzódnék régi, hamis énem menedékeibe. Még mindig kihívást jelent persze, hogy folyamatosan önazonos legyek és éber maradjak, amikor kibillent valami a közép-pontomból, és egy régi, be nem gyógyított fejlődési trauma vagy stressz emléke beindítja a káros működést. A fejlődést azon mérem le, hogy mennyi időre van szükségem ahhoz, hogy visszatérjek a közép-pontomba, miután kibillentett egy régi emlék. Ma már sokkal gyorsabban és sokkal könnyebben vissza tudok térni a Valódi Énemhez.

Most, hogy már ilyen sokat – talán a vártnál többet – tudsz arról, hogy hogyan alakítottam ki a saját hamis énemet, lehetőség van kideríteni, mennyire van jelen a te hamis éned az életedben. Az alábbi teszt segít felmérni, milyen mértékben működteted még az alacsony

önbecsülésű, társfüggő hamis énedet. Egy külön lapon vezesd a válszaidat, majd add össze a pontszámokat és olvasd el az értékelést!

TESZT: A TÁRSFÜGGŐ HAMIS ÉN

Írj egy számot mindegyik mondat mellé, amely kifejezi, hogy az adott állítás mennyire igaz az életedre.

1 = Szinte soha, 2 = Néha, 3 = Gyakran, 4 = Szinte mindig

- ___ 1. Nem tudom megkülönböztetni a saját gondolataimat és érzéseimet másokétól. (Felelősnek érzem magam másokért és a problémáikért, és sokat foglalkozom velük.)
- ___ 2. Mások jóváhagyására és figyelmére van szükségem ahhoz, hogy jól érezzem magam.
- ___ 3. Szorongást és bűntudatot érzek, amikor másoknak valami problémája van.
- ___ 4. Olyan dolgokat is megteszek, amiket nem akarok, csak hogy mások kedvében járjak.
- ___ 5. Másokra támaszkodom, hogy megmondják, mit akarok vagy mire van szükségem, és ki is elégítsék azt.
- ___ 6. Szerintem mások jobban tudják, mi a jó nekem.
- ___ 7. Ha nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy akartam, összezuhanok.
- ___ 8. Minden energiámat másokra és az ő boldogságukra fordítom.
- ___ 9. Igyekszem bebizonyítani másoknak, hogy érdemes vagyok a szeretetükre.
- ___ 10. Nem hiszem, hogy gondoskodni tudok magamról.
- ___ 11. Szerintem nálam mindenki megbízhatóbb.
- ___ 12. Idealizálok másokat, és csalódom, ha nem felelnek meg az elvárásaimnak.
- ___ 13. Úgy gondolom, valaki másnak kellene megváltoznia ahhoz, hogy én jobban érezzem magam.
- ___ 14. Úgy érzem, mások észre sem vesznek, és nem értékelnek.

- ___ 15. Magamat hibáztatom, ha rosszul alakulnak a dolgok.
- ___ 16. Úgy gondolom, nem vagyok elég jó.
- ___ 17. Félek az elutasítástól.
- ___ 18. A körülmények áldozataként élem az életem.
- ___ 19. Félek a hibázástól.
- ___ 20. Arra vágyom, hogy mások jobban szeressenek.
- ___ 21. Nem szoktam követelőzni.
- ___ 22. Félek kifejezni a valódi érzéseimet, nehogy mások elutasítsanak.
- ___ 23. Hagyom, hogy mások bántsanak, nem is próbálom megvédeni magam.
- ___ 24. Nem bízom magamban és a döntéseimben.
- ___ 25. Nehezemre esik egyedül lenni.
- ___ 26. Úgy teszek, mintha nem történnének velem rossz dolgok – akkor is, amikor éppen történnek.
- ___ 27. Inkább lefoglalom magam, hogy ne kelljen gondolkodnom.
- ___ 28. Úgy teszek, mintha nem lenne szükségem senkitől semmire.
- ___ 29. A dolgok fekete-fehérek – az emberek és az élet vagy rossz, vagy jó.
- ___ 30. Kész vagyok hazudni, hogy megvédjem a számomra fontos embereket, vagy falazzak nekik.
- ___ 31. Rémtült, szomorú vagy dühös vagyok, de ezt igyekszem nem mutatni.
- ___ 32. Erőtlennek és tehetetlennek érzem magam ahhoz, hogy változtassak magamon vagy a helyzetemen.
- ___ 33. Nehezemre esik jól érezni magam és spontánnak lenni.
- ___ 34. Általában nyugtalan vagyok, bár nem tudom, miért.
- ___ 35. Úgy érzem, muszáj dolgoznom, ennem, innom vagy szeretkezni akkor is, amikor az nem sok örömet ad nekem.
- ___ 36. Félek, hogy elfognak hagyni.
- ___ 37. Úgy érzem, csapdába estem a párkapcsolatomban.
- ___ 38. Kényszerítenem, manipulálnom vagy zsarolnom kell másokat ahhoz, hogy megkapjam, amit akarok.

_____ 39. Erősen befolyásolnak mások érzései.

_____ 40. Félek a saját haragomtól.

_____ Összpontszám

ÉRTÉKELÉS:

40–80 = Kismértékben van jelen az alacsony önbecsülésű hamis én

81–120 = Közepes mértékben van jelen az alacsony önbecsülésű hamis én

121–160 = Nagymértékben van jelen az alacsony önbecsülésű hamis én

A FELFUVALKODOTT, INTIMITÁSKERÜLŐ HAMIS ÉN

A felfuvalkodott, intimitáskerülő hamis én abban segít a gyerekeknek, hogy kizárják a feltételekhez kötött szeretet miatt érzett szégyen érzését, illetve megakadályozza, hogy az átélt bántalmazás vagy elhanyagolás miatt fejlődési sokkot vagy traumát éljenek meg. Akik ilyen módon védik magukat, azok jellemzően erősnek és hozzáértőnek mutatkoznak, holott valójában nem így érzik magukat.

A gyerekek igyekeznek megfelelni a szülők elvárásának, hogy engedelmesek legyenek, ez azonban sajnos arra kényszeríti őket, hogy feladják a késztetésüket elkülönült Valódi Énjük kibontakoztatására. Felnőttként aztán többnyire újrateremtik ugyanezeket az önkorlátozó társfüggő vagy intimitáskerülő kapcsolatokat. Továbbra is monitorozzák és folyamatosan úgy alakítják az ötleteik, érzéseik és gondolataik kifejezőmódját, hogy az ne veszélyeztesse a számukra legfontosabb emberektől kapott, feltételekhez kötött szeretetet. A társfüggő és az intimitáskerülő hamis énről a 3. fejezetben írok majd részletesebben.

Az itt következő teszt segít tisztán látni, mennyire meghatározó a jelenlegi életedben a felfuvalkodott hamis éned. Válaszaidat vezesd egy külön lapon, majd add össze a pontszámokat és olvasd el a hozzá tartozó értékelést!

TESZT: INTIMITÁSKERÜLŐ HAMIS ÉN

Írj egy számot mindegyik mondat mellé, amely kifejezi, hogy az adott állítás mennyire igaz az életedre.

1 = Szinte soha, 2 = Néha, 3 = Gyakran, 4 = Szinte mindig

- ___ 1. Nehezen kerülök közel másokhoz.
- ___ 2. Nehezen tudom fenntartani a közelséget a kapcsolataimban.
- ___ 3. Akkor is rossznak látom a másik embert, ha én hagytam el, és akkor is, ha ő hagyott el.
- ___ 4. A jogos haragon vagy a szomorúságon kívül nehéz megélnem más érzéseket.
- ___ 5. Félek attól, hogy más emberek irányítsanak engem.
- ___ 6. Nemet mondok mások új ötleteire.
- ___ 7. Fellázadok ellenük, vagy eltávolodom azoktól az emberektől, akik túl közel próbálnak kerülni hozzám.
- ___ 8. A közeli, intim kapcsolatokban nyugtalan leszek.
- ___ 9. Félek a hibázástól.
- ___ 10. Tökéletességre törekszem, és ezt várom el másoktól is.
- ___ 11. Tartózkodom a segítségkéréstől akkor is, amikor valóban szükségem lenne mások segítségére.
- ___ 12. Fontos, hogy igazam legyen.
- ___ 13. Vastag izom- vagy zsírréteg védi a vállaimat, a mellkasomat vagy a hasamat, mint valamiféle páncél.
- ___ 14. Félek, hogy mások szükségletei felemésztenek.
- ___ 15. Attól tartok, hogy mások elutasítanak, ha megmutatom a gyengeségeimet vagy félelmeimet.
- ___ 16. Gyorsan elunom magam, ilyenkor új ingereket kell keresnem.
- ___ 17. Magasak az elvárásaim magammal szemben.
- ___ 18. Az embereket szélsőségesen jónak vagy rossznak látom, attól függően, hogyan viszonyulnak hozzám.

- ____ 19. Sokat dolgozom hét közben, és hétvégén is bemegyek a munkahelyemre.
- ____ 20. Szabadidőmben is lefoglalom magam egy hobbival, sportolással vagy más tevékenységgel.
- ____ 21. Nehezen tudok ellazulni és semmit sem tenni.
- ____ 22. Nem találok a helyem a szabad játékban, vagy ha nincs beosztva az időm.
- ____ 23. Dühkitöréseim vannak, ha nem az van, amit akarok.
- ____ 24. Nagy kockázatot vállalok sportolás közben vagy üzleti ügyekben, és titokban azt remélem, hogy ez gazdaggá és híressé tesz majd.
- ____ 25. Szerintem megérdemlem, hogy különleges bánásmódban részesüljek.

_____ Összpontszám

ÉRTÉKELÉS:

25–50 = Kismértékben van jelen az intimitáskerülő hamis én

51–75 = Közepes mértékben van jelen az intimitáskerülő hamis én

76–100 = Nagymértékben van jelen az intimitáskerülő hamis én

HOGYAN ISMERHETED FEL VALÓDI ÖNMAGAD?

Amikor őszinte és önazonos vagy, azt a testedben is érzed: energikus és éber vagy. Ha jól megfigyeled, a tested arra is reagál, amikor nem mondasz igazat és a hamis énedet működteted. Ilyenkor összeszorul a gyomrod, vagy furcsán gyengének érzed magad.

Az alábbi teszt segítségével felmérheted, hol tartasz most a Valódi Éned felfedezéséhez vezető úton. A pontszámokat most is egy külön papíron vezesd!

TESZT: ÚTON VALÓDI ÖNMAGADHOZ

Mindegyik mondat mellé írd oda, hogy egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire van jelen az életedben az adott minőség. A 10 azt jelöli, hogy magabiztosan képviseled, az 1 pedig azt, hogy még sokat kell fejlődnöd az adott területen.

- _____ **1. Nyíltan és őszintén kommunikálsz.** Hiteles vagy és teljes mértékben jelen vagy az életed minden területén. Nyíltan képviseled az igazadat, mersz sebezhető és átlátszó lenni. Nem rejtgetsz semmit.
- _____ **2. Jól érzed magad.** Megtalálod a módját, hogy élvezd az életet. Se magad, se az életet nem veszed túl komolyan, és megőrzöd a humorérzékedet.
- _____ **3. Képes vagy nyíltan kérni azt, amire vágysz, vagy amire szükséged van.** Mások manipulálása helyett közvetlenül és egyenesen tudsz kérni. Másoktól is ezt várod el.
- _____ **4. Foglalkozol a múltaddal.** Sikertől beazonosítanod, mi történt veled a gyerekkorodban, ami a mai napig hatással van az életedre. Időt és energiát szánsz rá, hogy feltárd, hogyan formáltak a gyerekkori élményeid a felnőtt kapcsolataidat és az életedet.
- _____ **5. Szabályozni tudod az érzelmeidet.** Képes vagy lehiggadni és gyorsan összeszedni magad, amikor valami felzaklat.
- _____ **6. Tisztában vagy vele, meddig tartasz te és hol kezdődik a másik.** Képes vagy tiszta határokat húzni és fenntartani a közeli kapcsolataidban.
- _____ **7. Felelősséget vállalsz a saját jóllétedért.** Gondoskods magadról fizikai, mentális, érzelmi, energetikai és spirituális értelemben is. Ez elsődleges fontosságú az életedben, semmi nem akadályozhat meg benne.
- _____ **8. Megbízható és szavahihető vagy.** Fontosnak tartod, hogy betartsd a megállapodásokat. Ha mégis változtatnod kell azon, amiben megegyeztetek, megkeresed a másik felet, hogy új megállapodást kössetek, amely mindkét fél számára elfogadható.

- _____ **9. Közvetlen módon oldod meg a konfliktusaidat.** A vágyak és szükségletek konfliktusait kooperatív, partneri módon rendezed. Az értékek és hiedelmek konfliktusait vita helyett párbeszéddel oldod fel. Nem kerülsz triangulált kapcsolatokba.*
- _____ **10. Életedet harmónia és egyensúly jellemzi.** Párhuzamosan fejleszted valamennyi képességedet, így egyik sem homályosítja el a másikat. Harmóniára és egyensúlyra törekszel a munka és a kikapcsolódás, valamint mások és önmagad szolgálata között.
- _____ **11. Türelmes vagy magaddal és másokkal szemben is.** Pozitív érzésekkel fordulsz mind magad, mind mások felé, akkor is, ha hibázol, vagy valaki más hibázik. Kerülsz az éles ítéleteket és a hasítást.**
- _____ **12. Felelősséget vállalsz a szavaidért és a tetteidért.** Ez azt jelenti, hogy vállalod, ami a tiéd, és visszaadod másoknak azt, ami az övék. Megbocsátod (tehát visszaadod) másoknak, amit rád terheltek, vagy amit te elvettél tőlük, és már nem szolgálja a javadat. Felismered, hogy sosem volt a tiéd.
- _____ **13. Meggyógyítod a traumák és árulások által okozott sebeidet.** Ez talán a legnehezebb, ugyanakkor a legfontosabb képesség, amit el kell sajátítanod. Begyógyítottad az anya- és apasebedet, illetve a gyermekkorodban átélt traumák és árulások okozta sérüléseket. Megbocsájtottál azoknak, akik elárultak,

* Ha egy szülőpár kapcsolatában megoldatlan konfliktus, vagy zavar támad, diszfunkcionális családi működés alakul ki: a párkapcsolatban például magányosság, érzelmi távolság. Ennek „megoldására” alakulhat ki, hogy a párkapcsolat dinamikájába bekerül egy harmadik személy – ez a trianguláció. Ennek két fajtája: külső trianguláció, amely családon kívüli kapcsolat bevonását jelenti, például külső kapcsolat, szakemberek, intézmények, rendőrség, terapeuta stb. A belső trianguláció egy vagy több gyermek bevonását jelenti, és a gyermek megbetegedését eredményezheti.

** hasítás (splitting): olyan én-védő elhárító mechanizmus, melynek működtetése során az egyén (a gyermek vagy felnőtt) a környezetében jelenlévő személyeket végletekben értékeli: valakit vagy jönnek, vagy rossznak gondol, a jókban megbízik, a rosszakkal szemben bizalmatlan. Nem érzékeli, hogy minden személynek van jó és rossz oldala is, valakit csak ilyennek vagy csak olyanak tart, így mintegy két csoportra hasítva a személyeket – a szerk.

képes vagy intim kapcsolatokat kialakítani és fenntartani, csökkentve ezáltal az immunrendszeredet terhelő stresszt.

_____ **14. Képes vagy megélni és kifejezni az érzéseidet.** Megfelelő módon meg tudod osztani az érzéseidet másokkal. Ismered valamennyi érzésed funkcióját, és hatékonyan használod őket a problémamegoldás és a döntéshozatal során.

_____ **15. Elköteleződtél a kivetítéseid visszavonása mellett.** Felismered a jeleit annak, ha magadból kivetítesz valamit másokra. Megtanultad, hogyan vedd vissza (hogyan birtokold újra) árnyékszemélyiséged azon részeit, melyeket igyekeztél elrejtetni, vagy kivetítettél másokra.

_____ **16. Kiegyensúlyozott vagy.** Higgadt tudsz maradni, bármit is csinálsz. Észreveszed, amikor kibillensz a középpontodból, és hamar vissza tudsz kerülni oda. Ez a képesség a lelki egészség egyik mutatója.

_____ **17. Képes vagy nyitott szívvel hallgatni.** Teljes nyitottsággal figyelsz magadra és másokra is, jelen tudsz lenni, hogy befogadd őket és mindazt, amit mondanak neked. Ez abban is segít, hogy jobban figyelj és reflektálj magadra.

_____ **18. A megismerés fontosabb neked, mint a hiedelmek.** Hosszasan fejlesztetted belső megismerési képességeidet annak érdekében, hogy hozzáférj az érzéseidhez és az intuitív útmutatáshoz, amelyre szükséged van az önazonos élethez.

_____ **19. Megadás.** Engeded, hogy mások igazsága áthatoljon a védelmi rendszereden. Képes vagy ellenállás nélkül befogadni, amit mások mondanak neked. Megnyitod a szíved és sugallatára hallgatva reagálsz.

_____ **20. A megérzéseidre hallgatsz és a sorsodat követed.** Képes vagy meghallani a belső hangodat és bízni benne. A segítségével megteremted, amit akarsz, és vállalod az ehhez szükséges kockázatot.

_____ **21. Egyensúlyt teremtasz a benned lévő férfi és női energiák között.** Megtanultál erősnek és gyengédnek is lenni, és a helyzetnek megfelelően használni egyik, másik vagy mindkét minőséget.

- _____ **22. Képes vagy bátran és feltétel nélkül szeretni.** Magadat és másokat is feltételszabás nélkül szereted. Képes vagy szeretettel tekinteni a félelmeidre, tudva, hogy a szeretet a félelem legfőbb ellenszere.
- _____ **23. Felismered életed mitikus aspektusait.** A mítoszok és archetípusok új utakat kínálnak arra, hogy megismerd az élet misztériumait. Azáltal, hogy be tudod azonosítani az álmaid és éber óráid archetipikus és mitikus elemeit, közelebb kerülhetsz saját életed rejtélyének megfejtéséhez.
- _____ **24. Másokkal együttműködve elégitéd ki a vágyaidat és szükségleteidet.** Képes vagy kooperatív, partneri módon egyeztetni másokkal, és úgy gondoskodni a vágyaid és szükségleteid kielégítéséről, hogy azzal nem sérted mások szükségleteit sem. Elutasítod, hogy mások „áldozatának” érezd magad.
- _____ **25. Rendszeresen végzel spirituális gyakorlatokat.** Imádság közben felteszed a nagy kérdéseket, és meditáció közben meghallod a nagy válaszokat. Kapcsolatot létesítesz a nálad nagyobb hatalmakkal.
- _____ **26. Képes vagy közeli, intim kapcsolatok kialakítására és fenntartására.** Az elhagyástól vagy egybeolvadástól való félelem nélkül tudsz kiépíteni és megőrizni közeli baráti kapcsolatokat, illetve párkapcsolatot.
- _____ **27. Találtál valamit, amit túlmutat rajtad, és célt, értelmet ad az életednek.** Hivatásodból adódóan vagy önkéntesként olyan projektek kezdeményezője, illetve résztvevője vagy, melyek mások javát szolgálják. Életednek jól meghatározott célja van, ami magába foglalja a többi ember, illetve az egész emberiség fejlődésének szolgálatát is.
- _____ **28. Magad irányítod az életedet.** Képes vagy „*büntudat és szégyen nélkül kézbe venni az életed irányítását*”. Függetlenséged megőrzése mellett tartasz fenn közeli kapcsolatot a barátaiddal és szeretteiddel.
- _____ **29. Olyan dolgokkal foglalkozol, amelyek hozzájárulnak az érzelmi jóllétedhez.** Vannak hobbijaid, új dolgokat tanulsz,

ismered az erősségeidet és a gyengeségeidet, szívből tudsz nevetni, sebezhető vagy, és képes vagy nyíltan beszélni a problémáidról egy közeli barátoddal vagy egy terapeutával.

_____ **30. Olyan dolgokat teszel, melyek növelik a társas jóllétedet.**

Rendszeresen tartod a kapcsolatot a barátaiddal és családtagjaiddal, új embereket ismersz meg, ha szükség van rá, segítséget kérsz másoktól, inspiráló beszélgetéseket folytatsz, és időt töltesz azokkal, akiket kedvelsz.

_____ **31. Olyan dolgokat teszel, melyek hozzájárulnak a szakmai jóllétedhez.**

Nemet tudsz mondani, ha túl sok munkahelyi felelősség terhelve, új dolgokat tanulsz a szakmáddal kapcsolatban, napközben rövid szüneteket tartasz és rendszeresen szabadságra mész.

_____ **32. Gondoskodsz a fizikai jóllétedről.** Naponta legalább háromszor fogyasztasz egészséges ételeket, kerülöd a nikotint, a túlzott alkoholfogyasztást és a rekreációs drogokat, eleget pihensz, illetve alszol, véded a bőröd a nap káros hatásától, kerülöd az értéktelen ételeket és vigyázol a súlyodra.

PONTOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS:

Karikázd be a listán azokat az elemeket, melyek mellé 5-ös, vagy annál alacsonyabb pontszámot írtál. Ezekkel a területekkel érdemes kiemelten foglalkoznod a fejlődésed érdekében. Vizsgáld meg azt is, hogy vajon minek tudható be az alacsony pontszám, mi az, amin feltehetően változtatnod kell.

Az itt kitöltött három teszt eredménye segít felmérni, milyen fokú problémával állsz szemben. A következő fejezetekben részletesebben olvashatsz a hamis én két megnyilvánulásáról, végül pedig olyan eszközökkel ismerttetlek meg, melyek segítenek visszatérni Valódi Énedhez.