

Az egyénitől a kollektív büntudatig

Közösségi emberként egyik legnagyobb félelmünk az, hogy értéktelenné válhatunk mások szemében, negatívan vagy ellenségesen ítélnének meg bennünket. Ennek a félelemnek a valódi kiváltója az a tudattalan ősi kétely, hogy nem vagyunk megfelelőek, ezért elfogadhatatlanok vagyunk mások számára. Önfenntartásra alkalmatlan egyedként születünk bele ebbe a világba, ezért sokáig a felnőttek szemén keresztül, az ő viselkedésük tükrében érzékeljük és értékeljük magunkat, így belénk épül az a meggyőződés, hogy amit mások gondolnak rólunk, az elengedhetetlen feltétele fennmaradásunknak.

Ez a korai bevésődés nem halványul el akkor sem, amikor az, hogy mások mit gondolnak rólunk, már nem élet-halál kérdése számunkra. Az attól való félelmünk viszont, hogy mások értéktelenné tartanak bennünket, idővel olyan érzésként önállósul bennünk, mint egyfajta kételkedés önmagunkban. Sokan vannak, akiknél ez az ősi rettegés, hogy az el nem fogadottság érzésébe bele lehet halni, egy életen át tarthat, gyötrő szorongás formájában.

A büntudat abban a korban alakul ki bennünk, amikor még nehezen választjuk el a valóságot a fantáziavilágtól. A misztikus gondolkodás korszaka ez, amikor azt éljük meg, hogy gondolatainkkal változást tudunk előidézni a valóságban. Az ilyen gondolkodásban bizonyosságnak számít az, hogy a negatív események bekövetkezése a mi bűnünk, mert mi vagyunk érte a felelősek. És mindehhez kapcsolódik az életünk korai időszakában kapott nevelés okozta elfojtás, amely abban a félelemben gyökerezik, hogy büntetés jár a számunkra akkor még javarészt ismeretlen szabályok megszegéséért. Abban a hosszú időszakban, amikor gyerekként az okozati összefüggések jó részét még nem fogjuk fel, megesisik, hogy olyan „bűnökért” bűnhődünk, amelyek hirtelen fakadnak a semmiből, vagy ho-

mályosak számunkra. Csak annyit veszünk észre, riadtan és tanácstalanul, hogy valamivel, „ami tőlünk függ” megbántottunk másokat, kiváltottuk mások haragját. Életünk korai szakaszában óhatatlanul szabályt sértünk, csak nem tudjuk. Vele született tökéletlenségünk és alkalmatlanságunk következményeként mindent meg kell tanulnunk, mert még nem ismerjük a szabályokat, amelyek betartását elvárják tőlünk. Kénytelenek vagyunk akkori sajátos gondolkodásunk szerint magyarázatot keresni a frusztrációkra és a büntetésekre, így történik az meg, hogy nemzedékről nemzedékre újra és újra átéljük a titokzatos eredendő bűn mítoszát.

A tekintélyszemélyek kezében van az a sokszor nem tudatos, de sokarcú hatalom, hogy a büntudat felébresztése révén felkeltsék és egyre növeljék bennünk a bizonytalanságot, máskor meg épp a bizonyosságot, hogy önhibánkból kifolyólag valóban alkalmatlanok vagyunk arra, hogy sikeresen megbirkózzunk a különböző élethelyzetekkel. A sulykot gyakran el lehet vetni – és ez sajnos meg is történik, egyéni és közösségi szinten egyaránt –, aminek eredménye a kóros büntudat kialakulása. A büntudatkeltés ugyanis a leghatékonyabb eszköz arra, hogy az egyes embert vagy a közösséget önbecsülésében megsebezze. A büntudatkeltés az a módszer, amelyet rendszerint, tudatosan vagy nem tudatosan, arra használunk, hogy valakivel azt éreztessük, hogy hibázott. Célja az, hogy ellenőrzés, uralom alá vonjunk másokat, miután pszichológiailag meggyengítettük, kételyt ébresztve benne saját értékei és képességei iránt. A tekintélyszemély, a közösség részéről történő meg nem erősítés – hogy vannak értékeink, képességeink, alkalmasak vagyunk arra, hogy elfogadjanak bennünket –, a fizikai vagy a verbális agresszió, a megsemmisítő vagy sértő kritika, az elfordulás, a figyelemmegvonás, a gúny vagy ép-

pen egy apró kétértelmű megnyilvánulás, mind ezt a célt szolgálja.

A korai életkorban alkalmazott büntudatkezelések azután egész életre szóló következményt hagynak maguk után: felébresztik bennünk az ősi elszakadási szorongást. Egyéni szinten az életet jelentő anyától, társadalmi szinten pedig a megtartó és éltető közösségtől való elszakadás félelmét. Ezek a mélyen belénk ivódott szorongások teszik lehetővé, hogy büntudatkezeléssel manipulálhatóvá váljunk. Minél intenzívebbek a büntudatkezelések korai életkorunkban a tekintélyszemélyek részéről, annál inkább rögzül bennünk felnőttként a büntudat.

Ami megtörténik az egyén szintjén, az megtörténik a társadalom szintjén is. Ugyanazok a törvényszerűségek hatnak a kollektív tudatban is, mint az egyéniben.

Az etnikai, faji, vallási, társadalmi kisebbségekhez tartozókban a büntudat jórészt a kollektív meg nem erősítésből származik. Általában elmondható, hogy bármilyen okból kialakuló kisebbségi helyzetünk az önbecsülésünk válságát hozza magával, abból adódóan, hogy kisebbséghez tartozóként – legtöbbször tudattalanul is – elkerülhetetlenül összehasonlítjuk a többségiek és a magunk értékeit. Gyakran esetleg nem is érzékelhető, de mindig jelen levő félelem vagy feszélyezettség kíséri minden találkozásunkat a többségiekkel. A többségi és a kisebbségi közösségben egyaránt meglévő előítéletek csak tovább növelik kételyeinket megfelelési voltunkkal kapcsolatban. Ezért kisebbségként potenciálisan hajlamosabbak vagyunk arra, hogy súlyosabb büntudatunk legyen, mint a többségnek.

A kollektív meg nem erősítés mellett se szeri, se száma a többségiek részéről a kisebbségekre irányuló kollektív hibáztatásnak. Jószerevel erről nem hasznos azt feltételezni, hogy megszűnik valaha is, akármennyi ideig is él együtt többség és kisebbség. Az előítéletek mellett, amelyek mindkét közösségben megvannak a másikról, a kollektív tudatban – ahogyan az egyéniben is – megjelenik a bűnbakképzés igénye, amikor nagy történelmi-társadalmi feszültségek között találja magát. A többségieknek áldozati bárányt kell találniuk ilyenkor, mert nem lehet a lelkiismeret-furdalás gyötrelmeit elviselni. Legkézenfekvőbb a kisebbséget elővenni ilyenkor. Mert együtt élve

ismerjük annyira egymást, hogy egymás hibáit is ismerjük.

Egy kisebbségi közösségben – korai életkorunkban különösen – egyéni büntudatunkra alapvetően kihat a szüleinknek a sajátos kisebbségi lét iránti hozzáállása. Kisebbséghez tartozva lényegében három reakció módozatai közül választhatunk: elhagyjuk a sajátosságainkat, és belevegyülünk a többségbe; megpróbálunk kompromisszumot kialakítani gyökereink megőrzése iránti vágyaink és a környezet ellenségeségének kiváltásától való félelmeink között; a harmadik pedig az, hogy nyíltan kiállunk a saját identitásunkért.

A közösségi identitásról való lemondási félelmünk tovább növeli az amúgy is meglévő – a családban beépült – büntudatunkat, egyrészt a tekintélyszemélyek törvényeinek megszegése miatt, másrészt pedig azért, mert az önmeztagság – etnikai identitásunk meztagsága – az önbecsülés csökkenésével jár. De ha a tekintélyszemélyeink reakciója saját identitásuk pozitív megerősítésében nyilvánul meg, az mindenképpen enyhíteni tudja büntudatunkat, és nemcsak azt, amit a kollektív meg nem erősítés okoz, hanem az alatta meghúzódó általános büntudatot is.

Ha kisebbségként meg tudjuk találni és meg tudjuk élni saját pozitív értékeinket, amelyek csak a miénk – ilyenek pedig minden közösségnek, tehát nekünk is vannak –, és azt megfelelő jelszavakba tudjuk önteni, ezek a jelszavak az önbecsülés erősödését eredményezik. Ilyenkor ugyanis a kisebbséghez való tartozásunkat már nem mint csökkentértékűséget éljük meg, hanem éppen ellenkezőleg. Ez a pluszérték pedig csökkenti egész kisebbségünk kollektív büntudatát. Ha kisebbségi közösségünkben elhatározzuk, hogy emelt fővel járunk – és úgy is teszünk –, a büntudatunk semmivé válik.

A korábban elmondottakból egyértelműen kiviláglik, hogy a büntudat-beépülés kezdetének van alapvető és legfontosabb jelentősége. Ahol büntudat van, ott biztosan lejátszódott az önértékesülést kiváltó hibáztatás. Az egyén, a közösség olyankor él át büntudatot, amikor az önértékét megsebzik, vagy kudarcot vall. Úgy tűnik, ez a fajta válasz megváltozhatatlan része az emberi természetnek. De az események, amelyek

kiváltják, biztosan nem megváltoztathatatlanok. El lehet kerülni az önérzetsérülést kiváltó hibáztató magatartást!

Napjainkban azt látni, hogy túlságosan belénk ivódott egy olyan kultúra, amely abból a tudattalan – vagy akár tudatos – készletéből táplálkozik, hogy másokat inkább használjunk, mint szeressünk. Egy gyermek mindig azért születik meg, mert „kell” a szüleinek. De ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy a szülőknek az igényeik kielégítésére kell őt használniuk. Csakhogy ez nagyon gyakran mégis megtörténik, nemcsak egyéni, hanem közösségi szinten is: amikor a többség valamire „használni kezdi a kisebbséget”. A felhasználás céljai mindkét esetben sokfélék, de szinte mindig összefoglalhatók abban a vágyban, hogy a tekintélyszemély, a többségiek omladozó önérzetét valaki folyamatosan szeresse, támo-

gassa, tisztelje. Ennek a vágnak a kielégülése természetsszerűleg időről időre frusztrálódik, ami aztán hibáztató magatartást szül.

A kóros büntudat felismerhető mind egyéni, mind kollektív szinten, mert ami az egyén szintjén történik, az történik a közösség szintjén is. Amikor ez a belátás megtörténik, láthatóvá válnak értékeink, az, hogy képesek vagyunk tenni magunkért. Ha aktív hozzájárulásunkkal megéljük a sikerélményt, megéljük azt is, hogy nem vagyunk értéktelenek. Lassan visszahúzódnak azok a tudatos vagy tudattalan önvádjaink, hogy önhibánkból vagyunk elégtelenek, alkalmatlanok.

Ahogy az egyéni büntudattal csak az egyén tud sikeresen megküzdeni, úgy a kisebbségi kollektív büntudatot is csak a kisebbség tudja leküzdeni.

2016. II. 6.



Jézus bevonulása