

## Az egyén és a közösség kisebbségi érzése

Gyakran megtörténik, hogy a mindennapi életben olyan feladatokkal találjuk magunkat szemben, amelyek meghaladják képességeink határait, amikor úgy érezzük, nem nőttünk fel a feladathoz, amikor visszavonulást parancsolunk magunknak, a sikertelenség érzésének gyötrelmeivel együtt. Menekülünk valami elől, pedig énünknek kellene megnyilvánulnia, és fel kellene vállalni önmagunkat. Ehelyett a kisebbségi érzés fogságába esünk, amit a külvilág felé igyekszünk a legtökéletesebben racionalizálni. A kisebbségi érzés a valóságtól való menekülés sokféle mechanizmusát tartalmazza. A menekülés gyakori formája, hogy az egyén lemond függetlenségéről, hajlandó összeolvadni az egyéniségétől idegen személyiséggel vagy valamivel. Ilyen módon próbálja meg pótolni a saját magában fel nem ismert erőt.

### Alávetettség és uralkodás

Az önként vállalt alávetettség leggyakoribb megnyilvánulása, hogy az egyén alkalmatlannak, gyengének, jelentéktelennek érzi magát. Ezek az érzések a legtöbb emberben többnyire tudatosak; folyamatosan kisebbsédeknek, kevesebbeknek érzik magukat. Ezek az érzések nemcsak azt jelentik, hogy az érintettek nincsenek tisztában hibáikkal és gyengéikkel (bár ezt tagadják), hanem hajlamosak arra, hogy még jobban alábecsüljék magukat, és különösképpen gyengének és működésképtelennek láttassák magukat. Gyakran helyezik magukat függőségi viszonyba kívülálló hatalmakkal, emberekkel, intézményekkel vagy akár a természettel. Képtelenek arra, hogy érvényesítsék akaratukat, azt tegyék, amit szeretnének, inkább behódnak a külső erők valódi vagy vélt parancsainak. Számukra az egész élet elviselhetetlenül nehéz do-

log, amelyen nem képesek úrrá lenni, és amelyet nem képesek ellenőrzésük alatt tartani. Szélsőséges esetben – és ez területünkre nagyon is jellemző – a személyiség azonkívül, hogy megveti önmagát, és külső erőknek engedelmessé válik, arra is képes, hogy önmagára kezét emeljen.

Többféle formában nyilvánulhat meg az alávetettség iránti hajlam. Egyes emberek szinte kéjelegve adják át magukat olyan rémséges önvádásoknak, amilyenekkel még legádázabb ellenségük sem illethetné őket. Mások kényszeres rituálékkal és kényszerképzetekkel gyötrik magukat. De vannak olyanok is, akik hajlamosak arra, hogy megbetegedjenek, tudatosan vagy tudattalanul messiásként várják a testi betegséget. Gyakran szenvednek el olyan baleseteket, amelyek meg sem történtek volna, ha nem játszik közre a bajt okozó tudattalan hajlam. Az én önmaga ellen fordulása gyakran kevésbé nyílt és drámai formában is megnyilvánul. Egyes emberek például a vizsga során képtelenek válaszolni a feltett kérdésre, holott a vizsga közben, sőt azután is pontosan tudják a helyes választ.

Ezeket a mazochista készítéseket gyakran kifejezetten betegesnek és értelmetlennek érzik. De még gyakoribb az, hogy racionalizálják ezeket a készítéseket: az alávetettséget a szeretet és a hűség megnyilvánulásaként magyarázzák meg önmaguknak és a külvilágnak, a kisebbségi érzést pedig a gyengeség vagy akár az emberi gyarlóság szokásos kifejeződésének bizonygatják. Elengedhetetlen szükséglet ez számukra, mert önmagukkal nem tudnak vagy nem akarnak szembenézni. Így az egyéni szenvedést teljes egészében a megváltoztathatatlan körülmények számlájára írják.

Ahogy az engedelmesség iránti készítéseket jelen van, úgy az uralkodási készítéseket is jól megfigyelhető az uralkodni vágyó függősége uralkodási tárgyától. A szadistának szük-

sége van arra, akit a hatalmában tart. Nem lehet meg nélküle, mert saját ereje abból fakad, hogy uralkodik valakin. Ez a függőség lehet teljesen tudattalan. Például – és ezzel a helyzettel a mindennapi életben nemegyszer találkozni – ha egy férj uralkodik feleségén, és unos-untalan közli vele, hogy bármikor elmehet, amikor csak akar, sőt egyenesen örülne neki, ezzel annyira kétségbe ejti feleségét, hogy az asszony – saját mazochista készítményei miatt – meg sem kísérel, hogy elmenjen. De ha egyszer veszi a bátorságot, és bejelenti, hogy elhagyja férjét, mindkettőjüket meglepetés éri: a férj kétségbeesik, könyörög feleségének, ne hagyja őt el, mert nem tud nélküle élni. Mivel a feleség – tudattalan kisebbségi érzésének köszönhetően – amúgy is fél saját akarata érvényesítésétől, rendszerint hajlik arra, hogy higgyen férjének, ezért meggondolja magát, és marad. Ezen a ponton aztán a játszma újra kezdődik.

Ez a viszony gyakran jellemzi a szülő-gyermek kapcsolatot is. A szülő birtoklási és uralkodási vágya ilyenkor a gyermekért érzett, természetesnek tartott aggodás leple mögé búvik meg. A gyermeket aranyketrecben tartják, és mindent megadnak neki, egyet kivéve, azt, hogy kikerüljön onnan. Ennek aztán az a következménye, hogy a felnövő gyermek szinte retteg a szeretettől, mert a „szeretet” számára a rabsággal egyenértékű, azt jelenti, hogy folyamatosan megakadályozzák abban, hogy önmaga legyen.

Azt a kérdést kell feltenni, hogy mi a közös gyökere az alávetettség iránti és az uralkodási vágnak – azaz a mazochista és a sadista készítményeknek. Mindkettőben közös az, hogy segítik az egyént abban, hogy szabadulni tudjon a gyengeség elviselhetetlenségének az érzésétől. Mindkét készítmény alapja egy nem tudatos összeolvadási – szimbiózis iránti – igény egy másik énnel, ami által mindkét fél teljes függőségbe kerül. A sadistának éppannyira szüksége van tárgyára, mint a mazochistának. A különbség annyi, hogy a sadista nem úgy tesz szert a biztonságra, hogy hagyja magát felfalni, hanem úgy, hogy ő fal fel másokat. A mazochizmus esetében egy külső hatalommal olvadok össze, és így veszítem el magamat. A sadista – azaz az uralkodási készítmény – esetében viszont úgy tárgyom énemet, hogy másokat teszek saját énem

részévé, és így nyerek erőt, amellyel önálló lényként nem rendelkezem. Az egyén mindig azért érez készítményt a másokkal való szimbiotikus viszonyra, mert képtelen elviselni énjé különállását – azt, hogy önálló világa, akarata és képességei vannak, ezek hiányában viszont a kisebbségi érzés mögé rejtőzik, s ezzel mindenki szegényebb lesz.

A kisebbségi érzés diktátumának következményeként az alávetettség iránti és az uralkodási vágyat gyakran összekeverik a szeretettel. Ezeket a készítményeket ugyanis – mint korábban utaltam rá – szükségszerűen racionalizáljuk. Kiváltképpen a mazochista megnyilvánulásokat tartjuk a szeretet kifejeződésének. Amikor valaki önmagát megtagadva mindent megtesz a másik emberért, és lemond a saját magával szembeni összes elvárásairól, akkor ezt sokan a „nagy szerelem” példájaként értékelik. Ilyenkor úgy tűnik, hogy a szeretet legnagyobb bizonyítéka, ha a másik kedvéért teljesen feladjuk önmagunkat. Valójában azonban ezekben az esetekben a „szeretet” nem más, mint mazochista vágyódás, és abból a szükségletből fakad, hogy szimbiózisba kerülve a másikkal feladjuk saját énmagunkat.

### A segítőhöz való kötődés

A kisebbségi érzés mindennapi megnyilvánulása a menekülés a valóságtól, mert azt a személyiség képtelen felvállalni.

A korábban elmondott menekülési módok mellett a mi kultúránkban van még egy igen elterjedt megnyilvánulási formája az önmagam fel nem vállalásának. Ez a nagy „Ő”-höz való kötődés mindenáron való megteremtése.

Ugyanolyan tudatalatti készítményről van szó legtöbbször, mint az alávetettség-uralkodási készítmények esetében. A személyiség választ magának egy nálánál erősebbnek megélt felettes irányítót, akitől védelmet vár, azt, hogy vigyázzon rá, és akit felelőssé tesz saját cselekedeteiért. Az ilyen ember sokszor egyáltalán nincs tudatában függőségének, gyakran csak homályos elképzelései vannak erről a felettesi valamiről, amivel/akivel függőségbe helyezte magát, amit/akit mágiikus segítőként él meg. A legfontosabb számára, hogy ez a segítő folyamatosan ellásson egy

feladatot; hogy védje, segítse, mindig vele legyen, és ne hagyja el őt soha. Természetesen gyakori, hogy a mágikus segítőt megszemélyesítik: egy elvet szimbolizálónak vagy valóságos személynek képzelik el, lehet ez például szülő, férj, feleség vagy éppen előljáró, főnök, politikus stb. Ezeket a létező személyeket mágikus erővel ruházzák fel.

A mágikus segítőhöz való kötődés oka – a szimbiotikus egybeolvadás iránti vágyéhoz hasonlóan – az én felvállalására, a személyiség kifejezésére való képtelenség. A kötődés minőségét és erősségét az határozza meg, hogy az egyén mennyire képes spontán módon kifejezésre juttatni szellemi és érzelmi adottságait. Azaz attól, hogy az egyén mennyire várja el, hogy azt, amit az élettől remél, a választott mágikus segítőtől kapja meg – anélkül, hogy tenne valamit azért, hogy azt maga érje el. Minél inkább így van ez, annál inkább eltolódik életének középpontja saját személyiségétől a segítő megszemélyesítői felé. Ilyenkor nem az lesz a kérdés, hogy magának az egyénnek hogyan kell élnie, hanem az, hogy miképpen képes manipulálni a nagy „Ő”-t, hogy el ne veszítse, s hogyan ösztönözheti arra, hogy azt tegye, amit ő akar, sőt miképpen tegye felelőssé azért is, amiért ő maga lenne a felelős.

Az ilyen embernek, legtöbbször, csaknem az egész élete abból áll, hogyan manipulálja a segítőt. Különböző emberek különböző módszereket alkalmaznak. Egyesek engedelmességüket, mások a „jóságukat”, megint mások szenvedésüket választják a manipuláció eszközéül. Ilyen esetekben az figyelhető meg, hogy alig van olyan érzés, gondolat, amelyet ne befolyásolna valamelyest a segítő manipulálásának igénye. A kisebbségi érzés miatt nincs egyetlen pszichés megnyilvánulása sem az illetőnek, amely spontán a sajátja lenne.

A függőség azonban amellet, hogy egyfajta biztonságot nyújt, felkelti a gyengeség és a szolgálékűség érzését is. Így a függő személy hamarosan azt is érezni kezdi, hogy a segítő rabszolgájává vált, ezért kisebb vagy nagyobb mértékben fellázad ellene. De éppen az ellen lázad, akitől biztonságot és boldogságot remél. Ezért ha nem akarja elveszíteni segítőt, el kell fojtania lázadását. Az elfojtással viszont egy olyan ambivalens érzés jelenik meg benne, amely igencsak megingatja a kapcsolattól remélt biztonságot.

Ha a mágikus segítő egy valóságos emberben testesül meg, akkor az a csalódás, amelyet a segítő azért okoz a hozzá kötődő embernek, mert nem képes megfelelni a vele szemben támasztott elvárásoknak, valamint az afelett érzett harag, hogy az illető saját személyisége rabszolgájává vált, állandó konfliktusok forrása. Ezek a konfliktusok nagyon gyakran szakítással érnek véget, amit aztán rendre egy másik segítő kiválasztása követ, akitől az egyén újból azokat az elvárásokat beteljesülését várja, amelyeket az előző segítőtől nem kapott meg. És ez így ismétlődhet számtalanszor. Nem ismeri fel, hogy kudarca nem abból fakad, hogy rossz segítőt választott magának, hanem abból, hogy a segítő manipulálása révén olyan dolgokra törekedett, amelyeket az ember csakis saját tevékenysége által érhet el. Úgy, hogy nem mond le saját énjéről.

### Rombolási késztetések

A kisebbségi érzés még számos olyan késztetés mögött megtalálható, amelyek megnyilvánulása esetén első megközelítésben nehezen fedhetők fel. Alaposabb elemzéssel azonban mindig megtalálhatók az éngyengeség elviselhetetlen érzésének tünetei. A személyiség a saját magában megjelenő, gyengeségéből eredő tehetetlenségérzését – más megoldásra való képtelensége miatt – az azt kiváltó tényező vagy tényezők megsemmisítésével próbálja meg legyőzni. Színre lépnek a pusztító, destruktív késztetések.

A destruktív késztetések is az egyén gyengeségének és magányosságának elviselhetlenségéből erednek. Ha a rajtam kívüli világgal szemben teljesen tehetetlennek érzem magam, ettől az érzéstől úgy is megszabadulhatok, hogy szétrombolom azt a világot. Persze, ha a világtól megszabadultam, továbbra is magányos és elszigetelt maradok, de egy olyan elszigeteltségben, amelyben már nem morzsolhat össze a rajtam kívüli dolgok túlereje. A világ megsemmisítése az utolsó próbálkozás arra, hogy megmentsem magam attól, hogy a világ örökljön fel engem.

Az emberi kapcsolatok terén mindenütt fellelhetők a rombolási késztetések. A legtöbb esetben ez nem is tudatosodik az emberben, hanem

a legkülönbözőbb módon racionalizálódik benne. Alig létezik olyasmi, amit nem lehetne felhasználni valamilyen rombolás igazolására. A kötelességtudatot, a szerelmet, a lelkiismeretet, a hazafiságot stb. mind-mind felhasználták a múltban, és felhasználják ma is az emberek önmaguk és mások elpusztításának álcázására. Ha nem érhetem el, nem tudom megoldani, nem hajthatom uralmam alá..., akkor el kell pusztítanom – így éli ezt meg a kisebbségi érzéssel átítatódott gyengeségtől menekülő személyiség. Bármilyen gyenge is az én, egy utolsó cselekvésre – az életet tagadó pusztításra – mindig képes. Tettére a magyarázat pedig mindig adott, mégpedig olyan, amiben legalább néhány ember vagy egy társadalmi csoport hisz – és akkor az már reálisnak is nyilvánítható. Az értelmetlen destruktív készletek tárgya rendre másodlagos jelentőségű az illető számára, hiszen a rombolás igénye az illetőben olyan mélyen beépült, hogy mindig sikerülni fog valamilyen pusztításra alkalmas alanyt találnia. Ha valamilyen oknál fogva ez nem lehet egy másik ember, akkor saját maga lesz a destruktív készlet tárgy. És ilyenkor önmagát pusztítja el...

Az egyén rombolási készletei közvetlen kapcsolatban vannak azzal, hogy személyisége mennyire van akadályozva képességeinek, életének kiteljesedésében. Abban, hogy érzelmi, szellemi képességei – külső vagy belső okokból – ellehetetlenülnek, abban, hogy szabadon tudjon gyarapodni, kifejeződni. Az emberi életnek megvan a maga dinamikája: élni és gyarapodni akar, meg akarja mutatni magát. Ha ez a készlet korlátokba ütközik, akkor az élethez szükséges energia felbomlik, és romboló energiává alakul át. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy az életösztön és a rombolási készlet egymással fordított kölcsönhatásban állnak. Minél erősebben akadályozott az életösztön, annál erősebb a rombolásvágy, és megfordítva: minél több valósul meg az életből, annál gyengébb lesz a rombolás ereje. A rombolás a meg nem élt élet következménye.

Az egyes ember életének elfojtását célzó egyéni és társadalmi körülmények hatására elvakult vágy alakul ki a személyiségben a rombolásra, ez pedig táptalaja az egyén azon készletének, hogy vagy más, vagy maga ellen forduljon. És a kóros kör itt be is zárul: a kisebbségi

ézés miatt az életet nem lehet teljességgel és teljesnek megélni, aminek óriási szorongás a következménye. Ez a szorongás rombolási készleteket szül, amelyek az élet ellen fordulnak.

### Kényszeres azonosulási vágy

Ha a kisebbségi érzést háborítatlanul hagyjuk működni, akkor az énfeladást az érintett természetesnek, magától értetődőnek éli meg. Az énhány következménye a valóság felvállalásának képtelensége, a valóságtól való menekülés.

A modern fogyasztói társadalom azt tartja normálisnak, ha az egyes ember megszűnik önálló énnel – gondolkodással, véleményvel, állásfoglalással stb. – rendelkezni, és teljes egészében az elfogadott és támogatott kulturális minták által felkínált személyiségmodellt teszi magáévá. Ennek következtében pontosan olyanná lesz, mint mindenki más, és azt teszi, amit elvárnak tőle. Eltűnik az én és a világ közötti ellentmondás, és ezzel együtt a magány és a tehetetlenség érzésétől való félelem is. Végiggondolva: a kaméleon életviteléhez hasonlíthatnánk ezt a mechanizmust. Ezek az állatfajok olyannyira egybe tudnak olvadni a környezetükkel, hogy tőle alig különböztethetők meg. Annak, aki feladja saját énjét, és automatává válik, környezetének sok millió más automatájához hasonlóan, már nem kell egyedül éreznie magát, és szorongania sem kell többé. De nagy árat, énjének elvesztését adja cserébe.

Rendre azt tapasztalni, hogy az emberek többsége azt éli meg, hogy saját belátása szerint gondolkodó, érző és cselekvő egyéniség. Minden egyes egyén őszintén hiszi, hogy egyedi lény, hogy az ő gondolatai, érzései, kívánságai tőle magától származnak. Tömegével találkozni viszont azzal, hogy olyan látszatgondolkodás uralkodik, amely távolról sem tudatos. Ha megvizsgáljuk, például, egy átlagember politikával kapcsolatos nézeteit, azt láthatjuk, hogy „saját” véleményként többé-kevésbé pontosan beszámol arról, amit korábban olvasott, és meg van győződve arról, hogy mondandója saját gondolkodásából ered. Ha szűk közösségben él az egyén, ahol a politikai nézetek generációról generációra szállnak, akkor a szigorú szülői tekintély sokkal erősebben hat a gondolkodására.

ra, mintsem azt akár csak egy pillanatra is elismerné. Ugyanez figyelhető meg az esztétikai ítéletalkotás esetében is. Ha megnéz egy híres festményt, azt szépnek, lenyűgözőnek látja. Ítéletét megvizsgálva azonban azt láthatjuk, hogy a kép semmiféle hatást nem gyakorolt rá, csak azért véli szépnek, mert tudja: elvárják tőle, hogy szépnek lássa. Ha nem így nyilatkozik, az komoly szorongást jelent a személyiség számára.

A gondolkodáshoz hasonlóan az érzelmek területén is megjelennek a látszaterzések, amelyeket sajátunknak nyilvánítunk, mégsem belőlünk fakadnak. A mindennapi életben gyakran tapasztalni azt, hogy olyan érzéseket vagyunk kénytelenek kommunikálni, amelyeket elvárnak tőlünk, mert ellenkező esetben úgy érezzük, komoly veszélybe kerül a kapcsolatunk, munkahelyünk, társadalmi státusunk stb. A látszaterzések az egyénben legtöbbször nem tudatosulnak, ezért nem is képes belátni, hogy valójában nem önmagát adja, hanem egy elvárt szerepet játszik.

A gondolkodásról és érzésekről mondottak az akaratra is érvényesek. Nagyon sokszor találkozni a látszatarakat jelenségével, amikor sikerül elhittetnünk magunkkal, hogy az adott döntést mi magunk hozzuk meg, holott az elszigeteltségtől való félelem, az életünket érintő közvetlen fenyegetés hatására megfelelni akarunk mások elvárásainak.

A látszatgondolkodás, a látszaterzések, a látszatarakat megjelenését a kényszeres azonosulási vágy motiválja. A látszatvilágot a személyiség a kisebbségi érzésből eredő énelvesztés miatt kényszerül felvállalni. Ha az ember saját énjét hamis énnel helyettesíti, rendkívül bizonytalanná válik, identitása nagy részét elveszti. Ahhoz, hogy az ebből fakadó félelmeit leküzdhesse, alkalmazkodnia kell, és mások szakadatlan elismerésére várnia. Mivel nem tudja, hogy kicsoda, mások majd megmondják, ki is ő – feltéve persze, hogy megfelel mások elvárásainak. Ha pedig a többiek tudják, hogy kicsoda, ő is megtudhatja, csak hinnie kell nekik.

### **Kisebbségi érzés a közösség szintjén**

A kisebbségi érzések a kisebbségi közösség létében sajátos formát öltenek. A nagy történelmi változások, mint amilyen egy közösség kisebbségként való kikiáltása saját szülő-

földjén, sohasem maradnak következmények nélkül – sem az egyes ember, sem a közösség szintjén. Amikor a személyiség érési folyamatába avatkozunk be olyan eszközökkel, amelyek a megvonás és megfélemlítés üzenetét hordozzák magukban, sérülékeny, létében bizonytalan személyiségszerkezet kialakulását segítjük elő. A veszély akkor válik reálissá, ha olyanok kezébe jutnak ezek az eszközök, akiké a hatalom, és olyan célok megvalósítása érdekében használják fel, hogy egy közösség tagjait másodrendűekké degradálják.

Ebben az állapotban pedig mi sem könnyebb, mint áldozati bárányá válni, a többségnek a kisebbséget bűnbakká nyilvánítani. Ehhez persze az áldozati bárány is hozzájárul saját kultúrájának toleranciaigenlő mentalitásával. Bűnbakként megtanulja, hogy szenvedései akkor nem súlyosbodnak, ha betartja a rászabott viselkedési szabályokat. Ezek pedig rendre korlátozó jellegűek, a büntetés terhe alatt. A korlátozás legjobb eszköze a megfélemlítés, amelynek szinte beláthatatlan az eszköztára. A megfélemlített bűnbakközösség pedig kezdi megélni azt, hogy képességei nem valódi képességek, hiszen azokat nem fejlesztheti, nem kamatoztathatja, tehát neki kevesebbje van, mint a többségi közösségnek. És a kisebbségi közösségben megjelenik a kisebbségi érzés. Ez pedig erősíti a kisebbségi lét fájdalomosságát.

A kisebbségi érzés természetes és átmeneti velejárója a személyiségfejlődés korai szakaszának. Kisgyermekként, egy pillanatban, rádöbbenünk arra, hogy a felnőttek világához képest, amelyhez folyton-folyvást viszonyítjuk magunkat, mennyivel kevesebbek vagyunk. Gyermeki világunkban a felnőtteket mindenhatóknak, mindenre képeseknek, idealizált személyeknek látjuk. Idealizált mivoltuk azt eredményezi, hogy az általuk tett meglátások, vélemények gyereként számunkra csak igazak lehetnek. Tehát, ha a szüleink rossznak és alkalmatlannak tartanak bennünket, akkor mi tényleg rossznak éljük meg magunkat, és a képességeink soha nem lehetnek jók. És ez az a pont, amikor ennek generációról generációra való átadása megtörténik.

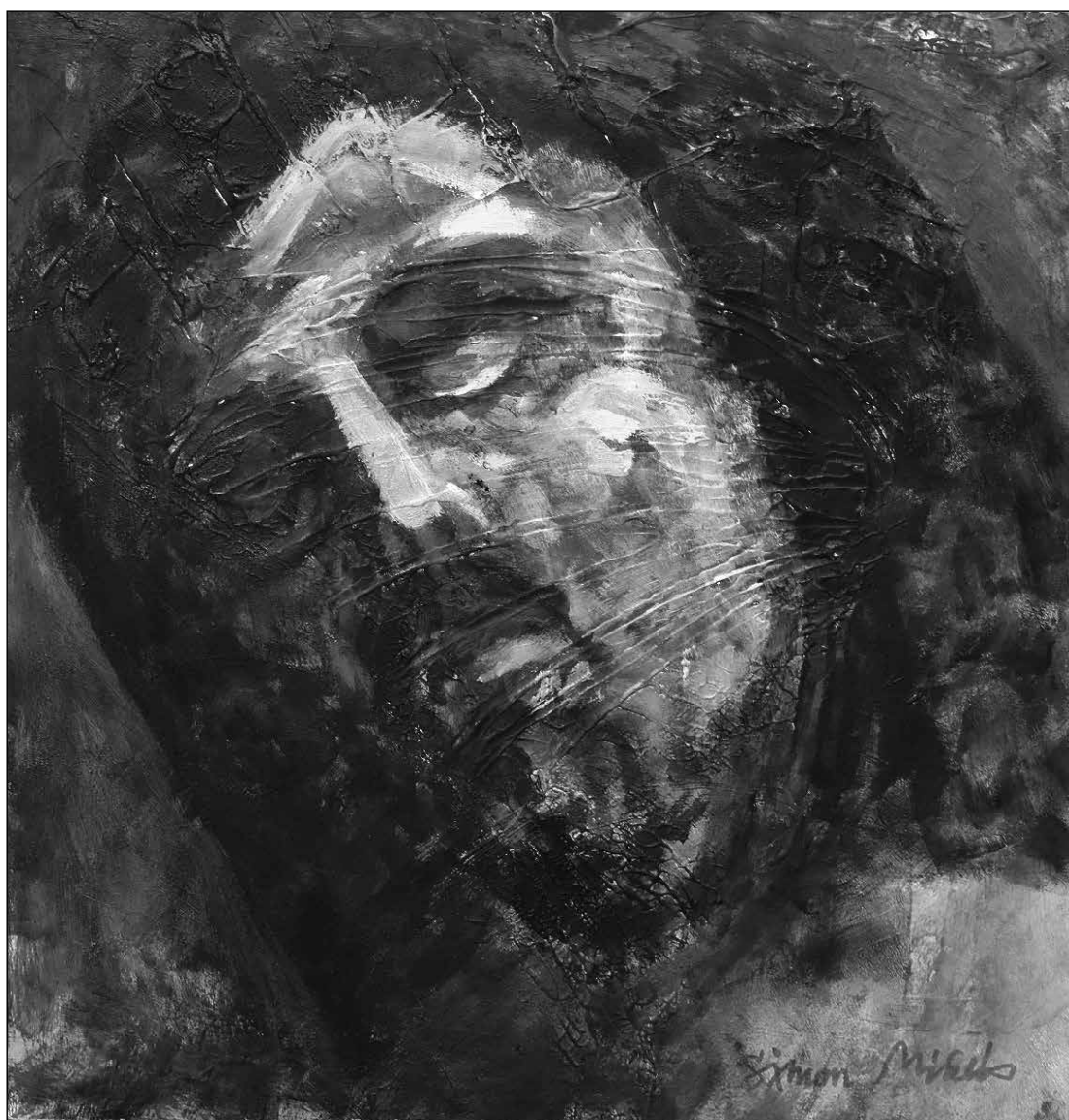
A kisebbségi érzés persze – mint ahogyan azt az előbbiekben láttuk – átrajzolja a személyiségszerkezet minden területét. Aki ke-

vesebbként éli meg magát, az a lehetőségeihez képest alulteljesít, a várt és lehetséges érettségi szintje alá süllyed. Ez amennyire menekülés a valóságtól – egy éretlenebb szinten nem kell szembenéznem a tényleges valósággal –, annyira a másnak való magamatadást is jelenti. Döntsen rólam, velem kapcsolatban más, irányítsa a sorsom más. Azt viszont, aki képes erre, úgy élem meg, hogy valami többje van, ami nekem nincs. És máris itt van a dühödt érzés, amely arra serkent, hogy megsemmisítsek, ellehetetlenítsek másokat, akik olyan dolgot birtokolnak,

amelyre én is nagyon vágyom. Így válik lehetségessé, hogy az egyik legdestruktívabb érzés, az irigység aktivizálódjék a kisebbségben. A kisebbségi érzés és az irigység elválaszthatatlan páros. A kisebbségi érzés befelé rombol, az irigység meg kifelé.

A kisebbségi létnek nem természetes velejárója a kisebbségi érzés. Az előbbit a történelem viharai hozzák, az utóbbit meg mi tanuljuk hozzá.

2019. szeptember



Simon Miklós: Megváltó