

## Előszó

Tízéves voltam, amikor először „papírra vettem” gondolataimat. Természetesen képzelt történeteket írtam le. Ennek több mint ötven éve. Azóta is írok, leginkább a szakmámból – a pszichológiából – adódó témákról. Büszkén állapítottam meg nemrég, hogy könyveim összpéldányszáma mostanában érte el a százezret.

Hasonlóan az először 2008-ban megjelent „Sors és sérülés” című kötethez, ez a gyűjtemény is több tanulmányból áll. Némelyik a korábbiaknál messzebbre tekint, mert az évek múlásával egyre több terület kezdett érdekelni. Most is több írás foglalkozik természetesen a személyiség alakulását befolyásoló korai hatásokkal, a szülők és más fontos felnőttek áldást vagy átkot hozó működésével. De ma már nem hiszem, hogy minden adottságunk megmagyarázható lenne életrajzunkból.

Egyre jobban meggyőző az a tapasztalom, hogy rengeteg dolgot hozunk magunkkal; hogy van „alkatunk”; hogy vannak sok-generációs örökségeink, melyeknek legtöbbször nem vagyunk tudatában; hogy nemünk ugyanúgy megszabja ezerféle lelki adottságunkat, ahogy kulturális örökségeink is behatárolnak. Ilyen irányokba is elköboroltak gondolataim az elmúlt évek során, amint nemcsak terápiás tapasztalataim és késői tanulási élményeim, hanem olvasmányaim is egyre erősebben csillantottak fel számtalan idetartozó ténytet.

E kötet első felében az egyéni felnövekedést befolyásoló lélektani tényezőkről, a korán kapott és korán „belénk programozódott” hatásokról esik szó: a szülők és gyerekük alkata közti különbségek jó-rossz következményeiről, a pszichológiai játszmák kapcsolatromboló jellegéről vagy az önmegvalósítás előéletünkben gyökerező akadályairól. Írok az akár egész életet korlátozó önbeteljesítő szülői jóslatokról, az elfogadottság mindenre kiható jelentőségéről vagy a civilizálódás fokozatosságáról.

A könyv második része már kevésbé sorolható be a nálunk megszokott kategóriákba – amilyen például a *gyermeklélektan* vagy a *tranzakció-analízis* lenne. Egyre inkább foglalkoztatnak a társadalmi hatások által megszabott jelenségek: például a gondolkodás kulturális hiedelmekre épülő nemzeti jellege (*Gondolati játék a magyar miazmáról*), tágabb perspektívában az Európa mai kihívásaira adott eltérő nemzeti reakciók (*Itt és most élünk*); de nem kevésbé a ráció uralta tudomány sok hasznos tudást kirekesztő hozzáállása (*Az egészről a felvilágosodás tehet!*) vagy a gondolkodás és megélés óriási eltérései a két nem között (*Női agy – férfi agy*).

Néhány itt olvasható írás már megjelent más kötetekben, többségük viszont nemrég született, és most olvasható először. Remélem, hogy a hagyományörző személyiséglélektani írásokban ugyanúgy talál az Olvasó hasznos gondolatokat, ahogyan a hagyománybontó tanulmányokban is felfedez néhány átgondolásra érdemes újdonságot.

Budapest, 2017. március

F. Várkonyi Zsuzsa

## Szülőktől sérült gyerekek, gyerekektől sérült szülők

*„Már egészen kicsi korában sem tudtunk a kedvére tenni, neki mindig valami más kellett... csak veszekedés volt körülötte. Aztán fel is adtuk a küzdelmet. Manapság legfeljebb egy karácsonyi lapot kapunk tőle. Nem értem, miért büntetett meg vele a Jóisten! A testvéreivel teljesen normális a kapcsolatunk.”*

*„Sosem tudtam megfelelni anyáméknak. Selejtnek tekintettek. Így aztán elég béna is lettem. Mindent elrontottam, mint akit elátkoztak... De amióta találkoztam a párommal, másként látom magam, felszabadultam. És anyámékat látni sem akarom!”*

*„Áldott jó gyerek volt! Mindig szót fogadott, kedves volt, szorgalmas... Aztán jött az a diliházból szalasztott kis ribanc, és megbolondította a fiúkat is. Agyonsértegettek engem is, a férjemet is, hát most már mi sem akarunk találkozni velük. Csak azt sajnálom, hogy nem látom majd felnőni az unokáimat.”*

*„Apám totálkáros alkesz. Anyámat jó húsz évig rettenetesen sajnáltam ezért. De ma már úgy látom, mintha önként lenne apám rabszolgája – munka után minden nap rohan haza hozzá, felénk sem néz, nem érdeklém sem én, sem a családom. El vannak átkozva, de én ebben ma már nem akarok részt venni. Végre el tudtam engedni anyám kezét, miután rájöttem, hogy az első huszonevben is én fogtam az ő kezét, nem ő az enyémet. Sajnálom, de lezártam...”*

Ez csak néhány példa a szülő-gyerek kapcsolat késői keserűségeiből. Mindenesetre elég tipikusak ahhoz, hogy érdemes legyen végiggondolni gyökereiket. A négy idézetet úgy válogattam össze, hogy négy különböző konfliktusháttérrel mutassanak. De ebben az írásban nemcsak végleges eltávolodásokról lesz szó, hanem arról is, mikor van esély a szülő-gyerek kapcsolat késői rendezésére, megbékélésre. Minden idézet kapcsán saját tapasztalataimat fogalmazom meg, mégpedig sosem egy, hanem sokszor tucatnyi hasonló eset megismerése alapján.

## **Az indítógomb**

A játszma tehát nem más, mint a sorskönyv-vezérelt program egyik szintje, összetettségében a második legbonyolultabb a négy ismert, egymásra épülő jelenség közül. Eric Berne még csak annyit mondott a játszma lefutásáról, hogy mindig negatív kimenete van mindkét fél számára. De tanítványai közül az olvasmányosan író, kreatív Fanita English ezt egy fontos szerkezeti elemmel egészítette ki. Ő csak azt tekinti igazi pszichológiai játszmának, ahol a kapcsolati folyamatban van egy határozott fordulópont, és az indulásnál még nyereséggel kecsegtető helyzet kezdi megmutatni a csapdáját. Sorra jönnek elő az egyre veszteségesebb viselkedéselemek. Ami kezdetben „jó boltnak” tűnt, egyre nehezebben viselhető, egyre fájdalmasabb lesz. Mintha ajándékra számítottunk volna, és egyszer csak benyújtanának egy hatalmas számlát. Nézzünk meg egy egyszerű példát:

*Katinak útközben lerobban a kocsija. Fogalma sincs, mi lehet a baj, de hamarosan megáll mellette egy fiatalember, és felajánlja a segítségét. Legyen a neve Gábor. Kati boldogan el is fogadja az ajánlatot, és Gábor nekilát a motor átvizsgálásának. Eddig tehát minden kellemesnek és kölcsönösen nyereségesnek tűnik, hiszen a férfiak legboldogabb percei azok, amikor kompetenciáikat megmutathatják, és érezhetik, hogy szükség van „varázslásukra”, mi, nők pedig imádunk mentesülni a műszaki feladatok alól, különösen, ha azok még piszkosak is. Ekkor tehát még mindkettőjüknek jó okuk van arra, hogy örüljenek. De hogyan fest, ha ez a két ember ezen a ponton belép egy játszmába? Gábor, mondjuk, a nyitott motorház fölé hajolva megkéri Katit, hogy adjon gázt, majd megjegyzi, hogy „Ha máskor is ilyen erővel nyomja a pedált, ne csodálkozzon, hogy gyakran lerobban a kocsija.” Kati pár perc múlva viszonzza a kellemetlenkedést. „Az én szerelőm nem így szokta kezdeni az átvizsgálást.” Aztán Gábor jön: „Nincs az egész kocsiban egy rongy?” Mire Kati: „Ennyi idő alatt már busszal is odaértem volna” – és így tovább.*

*Mi történt a játszma fordulópontján, és mi a lényege közös játszmájuknak? A fordulópont nyilván akkor következett be, amikor egyikük (mindegy, melyikük!) jelezni kezdte elégedetlenségét a másikkal. A játszma lényege pedig, hogy mindketten – már megint, talán ezredszer – begyűjtötték sorskönyvi hiedelmeik igazolását. Kati például újra megélhette, hogy „A férfiak mind használhatatlanok”, „A pasik minden alkalmat felhasználnak, hogy bizonyítsák felsőbbrendűségüket”*

vagy „Nekem soha senki nem segít rendesen”. Gábor pedig valószínűleg abban a hiedelemben utazik, hogy „A nők hálátlanok, csak kihasználnak”, „Lehetetlenség a kedvükre tenni” és „Teljesen hülyék az élet praktikus dolgaihoz”. A játszma neve, mindkettőjük szemszögéből vizsgálva, lehetne az, hogy „Adok neki még egy esélyt, de úgysem jön be...”

## Itt és most élünk<sup>1</sup>

### (Gondolatok 2016 őszén)

Nyugtalan korszakban élünk. Ahogy ez Európában húsz-huszonöt évenként újra és újra megtörténik. Vagyis olyan időközönként, ahogy egy új generáció felnő és szót kér. Vagy puskát. Az első és a második világháború kitörése között pontosan huszonöt év telt el, ahogy a befejezésük között is (ha az 1919/20-as békeszerződéseket tekintjük az első világháború tényleges lezárásának). Az első világháború rémségeire még sokáig rettegve emlékező nemzedék még óvatos volt – a fiaik már nem. Így jött elő hamarosan az utóbbiakból – a háborút lezáró békeszerződések veszteseiből – a bosszú, a hatalmi téboly és a hódítási vágy gyilkos energiája, így tört ki a második világháború. Az a rémület, illetve büntudat, mely ezt a szörnyű hét évet, azaz a soha nem látott mértékű pusztítást követte, a szokásosnál hosszabb időre tette óvatossá Európa szereplőit, így a résztvevők fiait is. Ezért ölthetett az ezt követő „esedékes” rendszerbontási kísérlet (ami 1968-ra érett be) lényegében ideologikus-intellektuális jelleget. Filozófiák és értékrendek ütköztek, és nem területi hódítás mozgatta a lázadókat. (Vérontásra egyáltalán nem került sor, de más fizikai agresszió – például gyújtogatás – is csak a diáklázadással induló párizsi forrongás kezdetén fordult elő.) Ez történt Franciaországban, Csehszlovákiában vagy – kevésbé össztársadalmi méretekben – Lengyelországban is, szinte egy időben. A megújulásért kiáltó feszültségek kirobbanása ebben az esetben is nemzedékváltáshoz köthető.

---

<sup>1</sup> Az írás rövidített változata az *Élet és irodalom* 2017. január 13-i számában jelent meg.