



Bokor László

A szégyen terápiás és társadalmi vonatkozásai

Bevezetés

Sok évvel ezelőtt történt, hogy egy alkalommal tízéves nagyobbik fiam kijelentette: „A büntudat az, hogy büntudatod van, mert elkövettél valami rosszat. A szégyen az, amikor az ember szégyelli magát, de nem követett el semmit. Mondjuk színpadon van, és szégyelli magát a közönség előtt, pedig nem csinált semmi rosszat.” Aztán büszkén kihúzta magát és hozzáfűzte: „Ez az én gondolatom!” Fiam észrevette rajtam, hogy valami fontosat mondott számomra, ami büszkeséggel töltötte el, vagyis épp az ellentétét élte át a szégyennek.

A szégyen egyidős az emberiséggel, a kultúrával, a civilizációval. A Teremtés Könyvében az áll, hogy az első emberpár, Ádám és Éva elszégyellte magát, amikor felismerték meztelenségüket. Rádöbrentek arra, hogy eltértek a számukra kijelölt ideális viselkedéstől, és ezzel csalódást okoztak az Úrnak. Az első emberpár elszégyellte magát az Úr mindent látó tekintete előtt, ezért igyekeztek eltakarni magukat, az önmagukat reprezentáló nemiszervüket, meztelenségüket. „És megnyilatkoznak mindkettőjüknek szemei, s észreveszik, hogy meztelenek. Fügefalevelet aggatának azért össze és körülkötőket csinálának maguknak.” (Teremtés könyve).¹ Érdekes, hogy ott álltak az almafánál, de fügefaleveleket használtak nemiszervük eltakaráshoz. Egyes értelmezések szerint valójában nem almát, hanem fügét ettek. Önmaguk eltakarása nem más, mint elbújás, eltűnés az önbecsülést leromboló, a leleplező tekintet elől, menekülési kísérlet az értéktelenné válás megsemmisítő élménye elől. Ádám és Éva nem egymás előtt kezdték el szégyellni meztelenségüket, hanem az Úr tekintetét igyekeztek elkerülni. Ennek erejét fejezi ki az „Az Úr mindent lát.” kifejezés.

Amint később kifejtésre kerül, a szégyen a társadalmi alkalmazkodás létrehozója és fenntartója egyéni és közösségi szinten egyaránt. Ezért a szégyent egyidősnek tekinthetjük a civilizációval. A szégyen az emberiséghez, a civilizációhoz kötődik és pervazívan átszövi mind az intrapszichés, mind az interperszonális folyamatokat az

¹ Teremtés könyve, Mózes I. könyve, 3. fejezet: <https://abibliamindenkie.hu/karoli/GEN/3>

anya-gyerek kapcsolattól a szociális, kulturális folyamatokig. A tanulmány ennek mentén vizsgálja a székgyen jelenségét, különös tekintettel arra, hogy a székgyen dinamikája miként válik meghatározóvá az önbecsülési zavarok, a nárcisztikus szerveződések és a terápías kapcsolat affektív terében. Ezen kívül kitér a fejlődésben, az affektusszabályozásban, a szociális folyamatok szabályozásában, a traumában és transzgenerációs traumatikus folyamatokban betöltött szerepére.

A székgyen szerepének alakulása a pszichoanalízisben

A székgyen mentális aspektusa pszichodinamikus folyamatok összessége. Freud legfőbb felismerésének éppen azt tekinthetjük, hogy a lélektani jelenségek háttérét dinamikus folyamatok, erők és ellenerők konfliktusának eredőjeként ragadta meg. Freud a székgyent exhibicionista impulzusokkal szembeni reakcióképződménynek tekintette (Freud, 1905/1995a). A fogalom sokáig nem kapott megfelelő figyelmet, mivel nehezen volt beleilleszthető a dinamikus szemléletbe (Pines, 1987). Freud modelljében az emberi magatartás két erő eredőjének a következménye: a) valamilyen készítés feszültsége a cselekvés irányába hat, míg b) a tiltást képviselő büntudat meggátolja a tiltottnak ítélt cselekvést (például Freud, 1923/1991). Vagyis egy cselekvés tiltásán, a büntetéstől való félelmen volt a hangsúly, ami a büntudat világához tartozik. A székgyen esetében, amint később részletesen kifejtésre kerül, nem a készítés és annak felettes-én általi tiltása a meghatározó. A hangsúly az énídeálparancstól, illetve az énídeál előírásaitól való eltérésen van. Ezt nem a büntetés fájdalma, kínja, hanem a leértékelődés, az önbecsülés elvesztésének, a kiközösítésnek, kiűzetésnek a fenyegetése kíséri. Itt nem az a probléma, hogy valaki *rossz*, hanem az, hogy valaki *nem jó*, amelynek háttérében jelentősen eltérő folyamatok állnak.

Bár Freud nem foglalkozott sokat a székgyennel, azonban, mint később látni fogjuk, mégis az énídeálhoz köthető jelenségeket alkalmazta a társadalmi folyamatok dinamikájának elemzése során. Ehhez kötötte a strukturálatlan, affektusvezérelt tömegképződés során fellépő archaikus összetartó erőket (Freud, 1921/1995b), a vezérhez történő alkalmazkodást, valamint ennek érett, szabályozott folyamatait, amelyek eszmék, társadalmi értékek mentén történő összekapcsolódást eredményeznek, vagyis a csoportok összetartó erőit alkotják. Ezt tekintette a kultúra alapjának. „Az első kulturális eredmény az volt, hogy most már nagyobb számú ember volt képes arra, hogy közösségben maradjon” (Freud, 1930/1982, 364.). A kultúrát dinamikus rendszerként felfogva megállapította, hogy „a kultúra alapvető törekvéseinek egyike, hogy az embereket nagy egységekbe tömörítse” (Freud, 1930/1982, 366.). Az összetartó erőt a közös énídeálparancsok teljesüléséhez kötötte, aminek, bár nem mondta ki, de a székgyen ellenpontját alkotó eufória adta erejét.

A pszichoanalízis későbbi fejlődése során a zárt intrapszichés rendszerbe helyezett lélektani folyamatokat felváltotta a kapcsolati folyamatokat középpontba helyező megközelítés. A fejlődés, a mentális folyamatok, a viselkedés, valamint a terápías folyamat meghatározójaként az interperszonális folyamatok kerültek a figyelem középpontjába. Amint arra „A székgyen mint a kapcsolati folyamatok szervezője”

fejezetben részletesen kitérünk majd, a kapcsolati visszajelzések folyamatos tükröződést biztosítanak a társas illeszkedésekről, amelyek ily módon alakítói és fenntartói a szelfműködésnek. Ennek összeomlása megfelel értékességünk elvesztésének, vagyis a szégyennek. Ezért mára a szégyen fontos helyet kapott a modern pszichoanalízisben, különösen az önbecsülési kérdések problémái által meghatározott nárcizmus jelenségei révén. Fontos terápiás implikáció, amint az „A kollektív szégyen pszichodinamikája” fejezetben részletesebben tárgyalásra kerül, hogy a terápiás térben megjelenő szégyenjelenségek gyakran nemcsak az egyéni élettörténetből, hanem tágabb kollektív és kulturális kontextusokból is táplálkoznak.

Az énídeál fogalmának fejlődése

Freud nem volt mindig következetes az énídeál fogalmának alkalmazásában. *Az őszvalami és az én* című munkájában (Freud, 1923/1991) az énídeál még a felettes-én szinonimájaként szerepel. Egyúttal az énídeál fogalma szorosan összekapcsolódott a nárcizmuséval is. Freud olyan lelki instanciát jelöl vele, amely viszonyítási alapot nyújt az én számára az önértékelés vonatkozásában (Laplanche és Pontalis, 1994). Freud (1921/1995b) a továbbiakban az énídeál fogalmára épített a *Tömegpszichológia és én-analízis* című munkájában. Fontos, hogy az énídeált használta a többszemélyes pszichológiai tér, a tömegfolyamatok leírására; az egyéneket összekapcsoló ősi erők hordozójaként határozta meg, amely érett, szabályozott formájában a civilizációban összekapcsolódott emberiség kulturális folyamatainak létrehozója, összetartója és mozgatója. Olyan jelenségek, csoport- és tömegfolyamatok értelmezésénél vált hangsúlyossá az énídeál, amelyeknél különösen nagy jelentőségűek az adott kapcsolatrendszeren belüli összetartó erők. Az énídeál sérülése nyomán megjelenő grandiózus védekezések nemcsak az egyéni pszichében figyelhetők meg, hanem kollektív szinten is hasonló szervezőelvként működnek.

A szégyen mint a látszódási és az eltűnési vágy konfliktusa

Aki szégyelli magát, az szeretné elkerülni mások tekintetét, szeretne eltűnni. A szégyen eredete az eltűnési vágy. Ez több nyelvben is megjelenik. Az angolban ezt etimológiai kapcsolat is bizonyítja: az angol szégyen szó a *shame* a *skam* vagy *skem* gyökérből származik, amelynek jelentése „elrejtteni” (Kilborne, 1995). Ugyanez a párhuzam néhány más nyelvben is megtalálható. A német *Scham*, a holland *schaamte* és a skandináv *skam* egyaránt a proto-germán *skamō*-ból ered, amely mögött az *eltakarás* fogalma áll. Vagyis a szégyen, az eltakarás és a nem látszódás több nyelvben is azonos etimológiai gyökből ered.² A magyar nyelvben nem találunk etimológiai kapcsolatot, azonban több kifejezés is világosan utal erre az eredetre, például „elsüllyedt szégyenében”, „elbujdokol szégyenében”.

² etymonline.com, my.quword.com

A szégyen jelenségének jellemzői

A szégyen kontrollálhatatlan. Váratlanul tör be a tudatba, és hirtelen jelenik meg önmagunk elutasításának intenzív belső élménye. A szégyen heves testi reakciókkal kísért erős érzelmekkel járó állapot: merev arc, mozdulatlanság, bénultság, elpirulás, összehúzódás, lehajtott fej, lesütött tekintet és különböző vegetatív tünetek. Jellemző a szégyenre, hogy váratlanul lép fel és tör be a tudatba, amit lelepleződés, intenzív elszigeteltség és megsemmisülés-élmény kísér. A lelepleződés szó találóan utal a lepel lehullására, a lemeztelenedésre, a láthatóvá és nyilvánossá válására.

A szégyen hirtelen előtörése a háttérből felfüggeszti az addig megélt szelfélményt. A korábbi nyugalmat hirtelen kín váltja fel, ami kontrollvesztéssel fenyegető belső folyamat. Szélsőséges esetben az impulzivitás, a kontrollálatlan agresszió a kisebbik rossz az egyén számára, mert elhárítja azt a kint, ami a szégyent kíséri. A dühöngés és destruktivitás a széttöredezett, sérült, meggyengült vagy éppen fejletlen szelfet védi, és ezáltal alkalmas arra, hogy elhárítsa a szélsőséges, megsemmisítő szégyen-élményt (Lear, 1987). Mindez megfelel a nárcisztikus dühnek.

A külső visszajelzésből érkező leértékelés romba döntheti az önbecsülést, ami szélsőséges esetben megsemmisülési élményhez vezet. A látszódás, a jelenlét ugyanakkor a szociális kapcsolódás, a csoportba, társadalomba tartozás feltétele – ezért a kötődési rendszer által létrehozott vágy a látszódást facilitálja. Ezzel szemben az értékesség elvesztésétől való félelem, vagyis a szégyen a láthatóságtól való rettegéshez vezet. A kettő közötti dialektikus folyamat alkotja a közösségi normákhoz történő alkalmazkodás elsajátításának és fenntartásának az alapját (Kilborne, 1995).

A szégyen szerepe a szelffejlődésben

A fentiek szerint az önbecsülésünk mások tekintetében tükröződik, amelynek negatív, elutasító oldala a szégyen, pozitív aspektusa pedig a büszkeség, a megbecsültség, az értékesség, szélsőséges esetben az euforikus élmény. A gyermek fejlődésének éppen ez az egyik facilitáló tényezője, Kohut szavaival „az anya szemében megcsillanó fény”, a büszkeség meghatározó a szelffejlődés szempontjából. Elégtelenségét az önbecsülés sérülése kíséri. A szégyen a fejlődésben betöltött szerepe szempontjából akkor válik meghatározóvá, ha a gyermek nem kap eléggé figyelmes, megbecsülő és empátikus szülői visszajelzéseket. Ilyen esetekben maradandó szelfsérülések alakulhatnak ki, amelyek szégyenreakcióra való készenléti állapothoz vezetnek. A szelfsérülések létrejöttének részletes elemzését adja Fonagy és Target a mentalizálásban elakadt anyai viszonyulások meghatározása során (Fonagy és Target, 2005).

A szégyen homeosztatisz szerepe folyamatosan a csökkentértékűségi élmény elkerülésére és az önbecsülés fenntartására készíti. A szégyen nemcsak a fejlődésben tölt be alapvetően fontos szerepet, hanem a szociális helyzetekhez történő adaptáció megtanulásában és fenntartásában is meghatározó. Amellett érvelek, hogy kulturális,

evolúciós szempontból a civilizáció létrejötte és fennmaradása a szegény mechanizmusára épül.

A szegény szerepe a mentális folyamatok szabályozásában

A szegényt végső soron a külső „Mit kell tegyél, hogy jó, értékes legyél!” éniidealparancsok és -elvárások internalizált reprezentációitól történő eltérés hozza létre. Ami korábban interperszonálisan volt jelen, az az internalizáció révén válik belsővé. Ha a szülői kapcsolat nem kielégítő, vagy a szükségletek kifejezésekor destruktívan korlátozó, akkor a belső szabályozásban a belső szabadságot elnyomó, szeretetmegvonással fenyegető, vagyis önbecsülést romboló folyamatok válnak meghatározóvá. A szelf meggyengül, mivel hiányzik a gondoskodás, a megerősítés, a gyengédség, a támogatás, az értékelés belső reprezentációja. A gyermek mégis gyakran belekapaszkodik a rossz tárgyba, a valóságot torzító idealizációk miatt képtelenné válik azt elengedni még akkor is, amikor az már nem nyújt a fejlődéséhez szükséges feltételeket. Ehhez hasonlóan kapaszkodik a szelf a belső diszfunkcionális tárgyreprezentációkba. A mentalizáció terminusában fogalmazva „a hibás anyai mentalizáció dezorganizált kötődést, kapaszkodást aktivál, elakasztva a leválási folyamatokat” (Fónagy és Target, 2005, 287.). Ilyenkor a szelf a kielégítetlen szükségleteibe kapaszkodik, azokba, amelyeket a szülők nem ismertek fel, vagy nem értettek meg. Az ismétlődést a sérült szelf tartja fenn, aminek révén kitetté válik további traumáknak. A szelf ilyenkor ismétlődően traumatizáló tárgyat keres, hogy abba helyezhesse „»vissza« az internalizálódott destruktivitást, és ezáltal mint valami külsővel szemben védekezhessen” (Fónagy és Target, 2005, 345.).

Az elakadt realitásvizsgálat eredményeként fennmaradnak a fázisspecifikusan adekvát, de immár túlhaladott éretlen megoldási módok: idealizáció, onnipotencia, grandiozitás. A fejlődés gátjává a reménykedés válik, mintha azt mondaná: „Hátha most végre másképpen fog történni” vagy „Nem szabad elszalasztani ennek lehetőségét”. Újra és újra ki kell próbálni a helyzetet, hátha megtörténik a csoda, kielégülhetnek a fejlődéshez nélkülözhetetlen szükségletek.

A szegény mint a kapcsolati folyamatok szervezője

A szegény pozitív oldala a szemérmesség, a szociális érzékenység, a szerénység, az erényesség, az erkölcsösség, az etikusság. E vonások kulturálisan nagyra értékelték. Mindez rámutat a szegény interperszonális folyamatok szerveződésében játszott szerepére. Ugyanakkor a szegény kiszakítja az érintettet a kapcsolatokból, a közösségekből, mert szubjektív alapélményéhez hozzátartozik az elszigeteltség, az el- és kiűzöttség. Kísérője az eltűnés, az elbújás vágya és a törekvés önmagunk eltakarására, ahogyan az a Paradicsomból kiűzetéskor is megtörtént. A szegény pozitív összetevője, hogy érzékeny szociális jelzőrendszerként működik. Az önmagunkról kialakított kép, az önmagunkhoz való viszony állandó kölcsönhatásban áll a

környezetben keltett benyomásokkal és az onnan érkező folyamatos visszajelzésekkel. Az e visszajelzésekre való érzékenységet a szégyenreakció kínjának elkerülési igénye teszi lehetővé. Ez biztosítja a külső visszajelzések elemzését, értékelését rászorítva a folyamatos valóságvizsgálatra, valamint annak kutatására, hogy mi játszódhat le a másik elméjében.

A szégyenreakció mint belső megterhelés veszélye folyamatosan jelen van mentális világukban. A háttérben az elhagyással, magára maradással, kitaszítottsággal, elszigetelődéssel, az értékességgel és a megsemmisüléssel kapcsolatos félelmek állnak. Fejlődése során a gyermek szembesül annak paradoxonjával, hogy meg kell tanulnia, mennyit tárhat fel, mutathat meg önmagából, igényeiből. Úgy kell szabályoznia önmagát, hogy közel érezhesse magát a szükségleteit kielégítő gondozóhoz, ugyanakkor ne váljon túlterhelővé a számára, ne váltson ki elutasítást és távolodást. A gyermek e kettős követelményrendszer egyidőben történő kielégítését a szégyen folyamatai révén sajátítja el.

Ennek során nem a büntetés, a kín elszenvedésének internalizációjából kifejlődő bűntudat a meghatározó szerep, hanem a fejlődéshez nélkülözhetetlen tényezők iránti szükségletek, a szeretet ősfর্মái, a gondozás, a hangolás, a gondozói mentalizáció, az affektusszabályozás elvesztésének fenyegetése a hangsúlyos (Bokor, 1997), amiket megsemmisülési élmény kísérhet. A fejlődés útja próbálkozások és kockáztatások hosszú sorából áll, és fennmarad a felnőttkorban is. A reménytelen próbálkozás és a kudarc szoros kapcsolatának kettőssége az oka annak, hogy a szégyenérzés gyakran éppen a kellemes és jó állapot élményébe csap bele váratlan negatív élményként, az önbecsülés azonnali összeomlása által kísérve.

A megzavart fejlődéshez tartozik, amikor e tájékozódási kísérlet kudarcra ítéltté válik, amikor az anyai tükrözésbe a jelöletlensége vagy rosszul jelöltsége miatt belekerül az anya önbecsülési problémája. Ilyenkor nem derül ki a gyermek számára, hogy amit az anya szemében lát, az nem róla szól, nem őt tükrözi, hanem anyja mentális állapotát fejezi ki (Gergely és Watson, 1999). Ez megzavarja a kötődési kapcsolatban történő tájékozódást, különösen a közelség-távolság vonatkozásában.

A szégyen és a bűntudat viszonya

A bűntudat az az érzés, hogy valamilyen vonásunk miatt mások haragjára, megtorlásra, büntetésre és fájdalomra számíthatunk. Pontosabban ezek internalizált reprezentációja, ezért a valóságban és a fantáziában is szerepelhet valaki, aki a megtorlást és a büntetést képviseli. Az élménynek rendszerint kísérője, hogy *valaki előtt* vagy annak mentális reprezentációja előtt van bűntudatunk.

Ezzel szemben a szégyen lényege szembesülés az önmagunkról kialakított ideálképtől történő eltéréssel. Az eredeti élmények külső forrásokból származnak, azonban internalizáción keresztül mélyen belsővé válva a jelenben már nem kötődnek közvetlenül a külső eredetükhöz, lefűződtek azokról. Belsővé válva, külső képviselők nélkül is kifejtik hatásukat. Ezért a szégyennek már nem feltétele a külső forrás jelenléte, mert annak reprezentációja belső instanciaként fejt ki hatását. E belső

előírások és parancsok nem halványulnak el, hatékonyságuk nem gyengül az idő múlásával. Mivel reprezentációk, ezért nem mutatnak teljes egyezést a külső paranccsal, hanem a kísérő élmények során keletkező affektusok módosítják őket, így szubjektív módon gyakorolnak hatást a mentális folyamatokra, ezért csak részben vagy kevésbé függenek az aktuális kontextustól.

A tiltás, amely a büntudat világa, nagyon is kontextusfüggő. Például európai étteremben illetlenség böfögni, ezért tartózkodunk ettől. Azonban egyedül nyugodtan böföghetünk. Viszont számos kultúrában a böfögés a jóllakottság vagy az étellel való elégedettség udvarias kifejezése, és itt egy idő után valószínűleg szabadon böfögnénk. Vagyis, ha nincs jelen a tiltó ágens, akkor a tiltás sincs jelen, kisebb zavar után európaiként is alkalmazkodunk e szabályhoz. Itt a felettes-én által hordozott tiltásról, a „Böfögni tilos!” parancsáról van szó.

Ugyanakkor az ember képes önmaga előtt is szégyellni magát, mert a lényeg a szembesülés az ideáloktól történő eltéréssel. Például, ha korábbi énképemtől eltérően váratlanul azzal szembesülök, hogy megroppanok valamilyen lelki teher alatt, vagyis nem vagyok annyira erős, mint ahogy önmagamról gondolkodom. Az énídeál önmagunkra vonatkozó reflektálatlan és realitástól távoli parancsokat tartalmaz, például: „Mindent kibírok, és mindent ki kell bírnom!”, „Sebezhetetlen vagyok, ezért nem kell vigyáznom magamra!”, „Legyőzhetetlen vagyok, és mindenki ellen ki kell állnom!”, „Mindent egyedül képesnek kell lennem megoldanom!”, „Nekem kell lenni a legjobbnak!”. Ezek teljesíthetetlenségével való szembesülés hatására hirtelen kártyavárként omlik össze az elhárító mechanizmusokkal fenntartott egész építmény. Minél korábbi sérülésekkel él valaki, annál inkább realitástól távoliak az énídeál parancsai. Az összeomlás jelentkezhet szélsőséges önvádolás formájában mint depresszió, önmagára irányuló leértékelés, vagy kifelé fordulva mint szélsőséges düh vagy másokat degradáló nárcisztikus düh.

Klinikailag a nárcisztikus vonások mellett létrejövő depresszióért lényegében a szégyen dinamikája a felelős. Itt az énídeál által hordozott előírásoktól, parancsoktól történő eltérésről van szó. Paradox módon miközben a szégyen hangsúlyosan belső eredetű, a nyilvánosság rendkívül felfokozza. Jelentősen növeli a kint, ha a belső elégtelenség nyilvánossá, mások által is láthatóvá válik, vagy azt hisszük, hogy belső világunk ezen vonásai láthatóak a környezet számára is. Ugyanakkor a siker, csodálat, elismerés ideiglenesen mérsékli az énídeáltól való eltérés fájdalmát. Nárcisztikus vonások ezért készítetnek a csodálat keresésére vagy mások degradálására. A klinikumban gyakran tekintik a depressziót az agresszió önmaga ellen fordulása, vagyis a büntudat eredményének. Fontos és klinikai relevanciája van azonban annak, hogy a depresszív tünetek háttere gyakran nem a büntudat, hanem a szégyen. Ez a különbségtétel a terápiás helyzetben nem pusztán elméleti, hanem a páciens önmagához és a terapeuta tekintetéhez való viszonyát alapvetően meghatározó tényező. Vagyis nem minden esetben az agresszió befelé fordulásáról van szó – ami a büntudatnak felel meg –, hanem a szégyen a meghatározó. Ezekben az esetekben az önleértékelés, az értékesség elvesztésének élménye, a felfokozottan sóvárgott külső elismerés hiánya a meghatározó.

A büntudat és a szégyen gyakran összemosódik, ami bár kulturális

megalapozottságú, de a pszichoterápiás munkában fontos a szétválasztásuk. A gyerekek gondozói, nevelői gyakran törekednek arra, hogy a büntudatot szégyenné alakítsák. Ezért a rossznak ítélt, tiltásokat megszegő gyerekeknek gyakran azt mondják: „Szégyelld magad!”, vagy „Nem szégyelled magad?!”. Akkor is azt mondják, amikor bűnről van szó. Például, ha a gyerek titokban felbontja a befőttes és eszik belőle, akkor olyat tesz, amit nem szabad, ami tiltott, vagyis ez a bűn világába tartozik. De ilyen helyzetekben nem hallani olyan feddést, hogy „Bűnös vagy!”, hanem az hangzik el, hogy „Szégyelld magad!”. A szégyen megparancsolt érzés, ezzel szemben a büntudatot nem lehet megparancsolni. A bűnre vonatkozóan nincs is felszólító mód a magyar nyelvben, nem mondunk olyat, hogy „Büntudatold magad!”. A „Szégyelld magad!” esetében sokszor a bűnre gondolunk, de megpróbáljuk a szégyen felé tolni. Ezen intuitív, laikus pszichológián alapuló áthelyezés három tényező révén megalapozott. Az első az, hogy megvalósítja azt a célt, hogy a gyerek értékelje le magát a cselekedete miatt. A második, hogy ezáltal nyomást gyakorolnak a gyerekekre, hogy internalizálja az előírásokat, és ezáltal valósuljon meg az önmaga feletti ítélkezés. A harmadik pedig az, hogy a büntudat megosztható, kívülről feloldható, a szégyen átélése ezzel szemben megparancsolható, ezért bélyegként marad a vétkesen, nem feloldható, nem megosztható, elszigetel és magányossá tesz. Ezért mélyebben, hosszabban és fájdalmasabban hat.

De fordított folyamattal is találkozhatunk. Gyónáskor a bűneinket valljuk meg és nem a szégyenünket, és a feloldozás is mindig a bűnre vonatkozik, nem a szégyenre. Van, amikor nem bűnös, hanem szégyellt dolgok kerülnek meggyónásra. A penitencia azonban mindig bűnre vonatkozó büntetés, amelynek teljesítését feloldozás kíséri. Vagyis a gyónás-feloldozás aktusának lényege, hogy a bűnt helyezi előtérbe, és a szégyent háttérbe szorítva lehetővé teszi a feloldozást, a megkönnyebbülést, ami a szégyen esetében nem lenne megvalósítható. A bűnt kísérő büntudat viszont már a tiltások szociálisan intézményesült szabályozásához tartozik. Ez a különbségtétel nemcsak az egyéni pszichés működés megértésében bír jelentőséggel, hanem előrevetíti azokat a dinamikákat is, amelyek kollektív szinten, közösségek és társadalmak önértékelésében jelennek meg.

A szégyen és a tükröződés

Korábban kifejtettük, hogy a törekvés a szégyen elkerülésére érzékennyé tesz a külső visszajelzésekre. A kapcsolódó elemző munka serkentése rászorítja az egyént a folyamatos valóságvizsgálatra, szociális környezete nyílt és rejtett szabályainak kiismerésére. Ennek során a mentalizálási képességhez kapcsolódva megjelenik a törekvés a másikat intencionális lényként felismerni, aki szándékokkal, vélekedésekkel rendelkezik.

Az interperszonális térben érzékelt visszatükröződés szempontjából fontos különbséget tennünk a testi szelf, vagyis a testünkre vonatkozó reprezentációk és a pszichés szelf között. Az ember érzékeli saját karját, lábát, testének különböző részeit. Vagyis a testi szelfet látjuk, érintjük, érezzük, tükör nélkül is állandóan egybevethető a

külső realitással. Ehhez nincsen feltétlenül szükség másik, külső tárgyakra. Ezzel szemben lelki szelfünkről csakis azon keresztül kaphatunk képet, ha érzékeljük, hogy mások hogyan viszonyulnak hozzánk, mások hogyan tükröznek vissza bennünket. Láthatatlanok vagyunk abban az értelemben, hogy a szelfnek nincs külső reprezentációja úgy, mint a testnek, így csak mások reakciójában és értékelésében tapasztalhatjuk meg önmagunkat. Belső lelki világunk létezéséről csak onnan tudhatunk, hogy mások által tükröződünk, érzékeljük mások ránk irányuló figyelmét, azt, ahogy mások látnak és ránk látnak, és ahogy másokban mindez emóciókat vált ki. Ezek miatt áll szoros kapcsolatban a szégyen és a nyilvánosság. Mindez a mások általi közvetítettség érvényes a szégyenre is.

A pellengér, amit szégyenfának is neveztek, a nyilvánosság eszközként történő felhasználását szolgálta a megszégyenítésre (lásd 1. ábra). Az elítéltet ehhez láncolva nyíltan kitették a környezet gúnyának. A pellengért piactéren vagy a községháza előtt állították fel, mindenképpen olyan helyen, amely nyilvános közösségi tér volt. Ennek nevelő-elrettentő-visszatartó ereje éppen a nyilvánosságban rejlett. A pellengérré állítás célja a megszégyenítés, következménye pedig a közösségi megbecsülés és a becsület elvesztése volt. A pellengérré állított nem volt többé teljes jogú tagja a közösségnek. Amint az „A kollektív szégyen pszichodinamikája” fejezetben részletesebb tárgyalásra kerül, a leleplező tekintet kollektív szinten nemcsak egyénekre, hanem közösségekre és társadalmakra is irányulhat, így a szégyen affektusa a nyilvánosság terében kollektív identitásformáló erővé válik.

1. ábra: Pellengér



A kép forrása: <https://mek.oszk.hu/02100/02115/html/4-565.html>

A szégyen társadalmi vonatkozásai

Egy társadalom kritikus időszakasaiban a bizonytalanság megterheli az azonosulások rendszerét, megbontja azok koherenciáját. E kínzó élménnyel szembeni védekezésként felerősödhetnek a tagok egymással történő azonosulásai – háttérbe szorítva, tagadva az egyéni különbségeket. Ezt fokozza az énídeál vezetővel, vezérrel történő helyettesítése, amelynek során a személyes vezérlő elvek háttérbe szorulva átadják

helyüket a vezető – eszme, hiedelem, világnézet – útmutatásainak, amelyek ezáltal az önbecsülés közvetlen és gyakran kizárólagos forrásává válnak (Freud, 1921/1995b). E realitástól távolodó homogenitásélmény révén a tagok önmaguk tükréként élik meg a csoportjukon belüli másikat, tagadva a belső különbözőségeket, eltéréseket, másságot, „idegenséget”. Így győzhetik meg önmagukat csoporton belüli (például állampolgári, világnézeti, katonai, nemzeti) közös kötelességükről a másik, „másmilyen” csoporttal szembeni fellépést illetően.

Az énídeál szerepe az identifikáció kialakulásában

Azonosnak lenni az énídeállal, mint korábban láttuk, eufóriával jár. Az énídeál parancsok azonban introjekció révén külső tárgyak ideáljainak belsővé vált reprezentációi, vagyis az énídeálnak való engedelmeskedés mint külső tárgyakkal történő azonosulás jelenik meg. Tehát az azonosulás iránti vágy eredete az énídeálnak történő megfelelés során fellépő kielégülés, grandiozitás, és mint arról korábban szó volt, végső soron eufóriaélmény.

A nagyobbhoz (nemzet, kultúra, tömeg, eszme) tartozáshoz kapcsolódó identifikáció elsimítja az identitás integrálatlanságait. A tömegben azért erősödnek fel az affektusok, mert jóleső érzés, hogy az egyén határtalanul átadhatja magát szenvedélyeinek, hogy elveszítve egyéni határait, föloldódhat a tömegben.

A tömegképződés mint a szégyennel szembeni védekezés

Kritikus helyzetekben az énídeál fontos szerepet tölt be az affektusvezérelt, strukturálatlan tömegfolyamatok aktiválódásában. Ilyenkor olyan nyers, archaikus erők jelennek meg, amelyek intenzív összetartó erőket képviselnek. Freud megfogalmazása szerint „az egyén feladja énídeálját, és azt a vezérben megtestesülő tömegideálra cseréli” (Freud, 1921/1995b, 236). E jelenségek értelmezhetők úgy is, mint a kollektív szégyen ellen mozgósított nárcisztikus védekezések, amelyek a közös identitás sérülékenységét hivatottak elfedni.

Az énídeálhoz köthető a szelfsérülések korrekciós lehetősége, valamint a szelfkoherencia és az identitás integritásának fenntartása, amelyek megterhelő lehetnek traumatikus társadalmi helyzetekben. A felsoroltak mint énídeálhoz köthető szelfsérülések a szégyen világához tartoznak. Az egyén a család közvetítésével építi be a társadalmi üzeneteket, elvárásokat: az eszmék, ideálok *introjektálódnak* az énídeálba. E folyamat eredményeként az énídeál aktív résztvevőként válik hordozójává a társadalmi kontextusoknak. Nemcsak az anya formálja a gyermek szelfjét, hanem maga a kultúra is (Dalal, 2006).

Az énídeál szerepe az egyén közösségi és társadalmi kötődéseiben

szerint „mindig győzelemérzést jelent, ha az énben valami egybeesik az énídeállal” (Freud, 1921/1995b, 238.). A tömegben elérhető grandiozitásélmény eufóriáját az énídeál parancsok elérésének élményéhez kötötte. Ezt a szégyen ellentétének tekinthetjük. A „tömegben [...] a tárgy helyettesíti az énídeált” (224.). Freud „tárgy” alatt szűk értelemben a vezért értette, de később kiterjesztette ezt annak ideáljaira, eszméire, és megállapította, hogy maguk az eszmék, a világnézet, a politikai beállítódás, beépülve az énídeálba a vezér konkrét személye nélkül is az adott csoport, közösség irányítójává válnak (Bokor, 2015, 2023). Vagyis közös eszmék közös szolgálata olyan közös ideáloknak történő megfelelés, amely a közös grandiozitás élmény elérésének lehetősége révén az eufória elérése irányába mozgatja a tömeget alkotó egyéneket. Ezek nem valósulnak meg feltétlenül, azonban elérésük közös vágya és reménye alkotja a tömegjelenségek erőteljes reflektálatlan dinamikáját.

Összefoglalva azt mondhatjuk, hogy a tömegben átélt grandiozitás és a következményes eufória megfelel annak az élménynek, amely az énídeál parancsoknak történő megfeleléskor lép fel. Eszerint a tömegfolyamatok részesének lenni a szégyennel ellentétes élményt jelent. E közös eufória elérésének lehetősége köti az egyént a tömeghez, strukturált reflektált folyamatok esetében pedig az azt megtestesítő intézményekhez, szervezetekhez, kultúrához, közösséghez. Amennyiben mindez sikertelen, akkor nem tud megvalósulni az énídeál által hordozott közösségi előírásoknak történő megfelelés, ami az egyéneken lényegét tekintve a szégyen élményének megjelenéséhez járul hozzá.

Amennyiben nem szélsőséges és archaikus erőket aktiváló, hanem kontrollált mentalizációval, kiegyensúlyozott mérlegeléssel, tervezéssel kísért folyamatról van szó, akkor ugyanez hasznos, kreatív és együttműködést biztosító folyamatok alapja lehet. Adaptív formában úgy jelenik meg mint közös célokért végzett munka, szakmaszeretet, nemzeti önbecsülés, önzetlenség, magas erkölcsiség, illetve a hibákkal, kritikákkal történő szembesüléskor annak közösségi mérlegelése és feldolgozása.

A felsoroltak megvédene a szégyen élményétől, csökkentve a fejlődés során óhatatlanul szerzett szelfsérülések fájdalmának kínját. Kritikus társadalmi helyzetekben e folyamatok szélsőségessé válása miatt jelenik meg a saját közösség, a nemzet irreális túlbecsülése, a szégyent okozó saját negatívumok letagadása és a *másmilyenekben* történő felfedezése, az irányukban megjelenő közös gyűlölettel, dehumanizációval, antihumánus cselekedetekkel, destrukcióval.

Az énídeál és a szégyen szerepe a tömegképződésben

Az énídeálnak és a vezér énídeáljának introjekciója révén módosult énídeálnak történő megfelelés, ahogy minden hasonló egybeesés, eufórikus élményt vált ki a tömeget alkotó egyéneken. A vezérnek való megfelelés eufóriája az énídeálparancsoknak

történő megfelelésen keresztül valósul meg. Az énídeál nyomására az egyének énjé hasonló mintázatú parancsoknak fog engedelmeskedni, s ez az egyének közötti hasonlósághoz, legalábbis ennek illúziójához vezet, intenzív és örömteli összetartozás élménnyel kísérve. Ez hozzákapcsolódik az átélt eufóriához, ami csökkenti a korábbi szelfsérülések fájdalmát, és egyben megvéd a kollektív megalázottság élményétől és a székelytől. Alapvetően ez a tömeghez tartozás az azon belüli szélsőséges kohézió mozgatója egyéni szinten. Azonban érett és reflektált mentális mozgatóként, amikor az összetartozás alapja árnyalt, adaptív és reális közös értékeket hordoz, akkor ez adja a közösségekhez tartozás konstruktív folyamatát is. Ezekben az esetekben az összetartozás kreativitásra, együttműködésekre, közös célok elérésére, közös tervezésre és mérlegelésre épül, és nem kíséri kifelé irányuló agresszió. Lényegében ez alakítja ki a közösségi önbecsülést, ami koherens kohéziót biztosít egy adott csoport, közösség, szervezet, etnikum vagy nemzet számára.

Freud szerint „az állandóbb tömegek a társadalom intézményeiben öltönek testet” (1921/1995b, 198.), például szervezetek, vállalatok, egyesületek formájában. Ezeket kontrollált mentalizáció által meghatározott strukturált tömegnek tekinthetjük, amelyekben lehetőség nyílik az összetartozás szenvedélyének szublimációjára, magas közösségi teljesítményekben történő részvételre, egyéni örömök elérésére. Mindezek magas közösségi önbecsüléshez vezethetnek, ami – amint arra korábban utaltunk – a székely élmény ellentéte.

A kollektív székely pszichodinamikája

A fentiekben bemutatott pszichodinamikai összefüggések szükségszerűen vezetnek el a székely kollektív szintű működésének vizsgálatához. A kollektív székely pszichodinamikájának vizsgálata ebből a szempontból nem választható el azoktól a klinikai tapasztalatoktól, amelyekben a páciens belső világában társadalmi és kulturális affektusok is megszólalnak.

A székely a pszichodinamikus elméletben nem kizárólag intrapszichés affektusként értelmezhető, hanem olyan relációs szervezőelvként, amely kollektív szinten is strukturáló erővel bír. A tanulmány korábbi részeiben bemutatott fogalmi keret – különösen az énídeál szerepe, a nyilvánosság leleplező funkciója, valamint a grandiozitás és leértékelődés váltakozása – lehetővé teszi a kollektív székely pszichoanalitikus megragadását az említett klinikai tapasztalatokkal összefüggésben.

Kollektív székelyről akkor beszélhetünk, amikor egy csoport vagy közösség önmagát – valós vagy internalizált külső tekintetben – az általa elfogadott ideális önképhez képest hiányosnak, leértékeltnak vagy erkölcsileg problematikusnak észleli. A székely ebben az értelemben nem az egyes cselekedetekhez, hanem a kollektív identitás egészéhez kapcsolódik. Ez megkülönbözteti a kollektív büntudattól, amely elsősorban konkrét történelmi vagy morális eseményekhez kötődik.

A kollektív székely kialakulásában meghatározó az énídeál társadalmi reprezentációja. Ahogyan az egyéni pszichében az énídeálhoz viszonyított eltérés székelyt generál, úgy kollektív szinten is működésbe lép az az összehasonlító

folyamat, amelyben a közösség saját jelenét egy idealizált múlt-, norma- vagy identitásmodellhez méri. Történelmi traumák, társadalmi kudarcok vagy külső stigmatizáció hatására ez a viszonyulás könnyen szégyen-affektussá szerveződik.

A szégyen sajátossága, hogy az én egészét érinti, nem pedig izolált cselekvéseket. Ennek megfelelően a kollektív szégyen nem a reflexív feldolgozás irányába hat, hanem gyakran defenzív pszichés megoldásokat mozgósít. Ezek közül kiemelkedő jelentőségű a kollektív grandiozitás, amely a tanulmányban tárgyalt tömegpszichológiai jelenségekkel mutat strukturális rokonságot. A vezérrel, eszmével vagy homogén identitásképpel való azonosulás olyan nárcisztikus védekezésként értelmezhető, amely ideiglenesen elfedi a kollektív szégyent. A grandiózus önkép azonban nem integrálja, hanem elfedi és felfüggeszti a szégyen-affektust, miközben gátolja annak mentalizálását. Ennek következtében a kollektív identitás merevvé válik, és sérülékeny marad a kritikával vagy a mássággal szemben.

A kollektív szégyen másik gyakori elhárítási módja a projekció és a kirekesztés. A közösség a saját leértékelt, szégyenteli aspektusait külső csoportokra vetíti, amelyek így a kollektív önkép „negatív hordozóivá” válnak. Ez a dinamika hozzájárul a stigmatizáció, a dehumanizáció és a társadalmi polarizáció kialakulásához. A szégyen ily módon nem kerül feldolgozásra, hanem externalizált agresszió formájában vezetődik le.

A nyilvánosság szerepe a kollektív szégyen működésében kiemelt jelentőségű. A szégyen affektusa mindig feltételez egy leleplező tekintetet, amely kollektív szinten megjelenhet a nemzetközi közvélemény, a történelmi emlékezet vagy az internalizált normák formájában. A nyilvánosság ilyenkor nem pusztán külső tér, hanem belsővé tett megfigyelő, amely folyamatosan értékeli a közösség identitását.

A kollektív szégyen tartós elhárítása hosszú távon identitásbeli rigiditáshoz és ismétlési kényszerhez vezethet társadalmi szinten. A múlt szégyenteli aspektusainak tagadása vagy agresszív externalizálása akadályozza a történelmi tapasztalat integrációját. Ezzel szemben a szégyen mentalizálása – annak nyelvi és érzelmi megjelenítése, valamint történetbe ágyazása – lehetőséget teremt a kollektív identitás differenciálására és érettebb működésére.

Ebben az értelemben a kollektív szégyen nem csupán patológiai jelenség, hanem potenciális átalakulási pont is. Amennyiben a közösség képes elviselni a szégyen affektusát anélkül, hogy azt grandiozitással vagy kirekesztéssel semlegesítené, megnyílhat a tér a felelősségvállalás, az empátia és a társadalmi kötődés komplexebb formái előtt.

Záró gondolatok: a szégyen és a társadalmi kötődés dialektikája

A tanulmányban mellett érveltem, hogy a szégyen nem csupán individuális affektus, hanem olyan pszichodinamikus jelenség, amely alapvető szerepet játszik a társadalmi kötődés kialakulásában és fenntartásában. A szégyen az énídeálhoz való viszony

sérüléseként jelenik meg, és ebből fakadóan egyszerre érinti az önértékelést, a kapcsolati helyzeteket és a normákhoz való alkalmazkodást.

A szégyen mindig kapcsolati természetű: feltételez egy valós vagy internalizált tekintetet, amely előtt az én vagy kollektív szinten a közösség lelepleződik. E sérülések nemcsak egyéneket érinthetnek, hanem *társadalmi kategóriák mentén szerveződve egy osztály, nem, szexuális orientáció, etnikum vagy nemzet önbecsülését is rombolhatják* (Layton, 2006). A szégyen így nemcsak személyes élmény, hanem strukturáló társadalmi tapasztalat is, amely meghatározza a láthatóság, az elfogadás és a kirekesztés dinamikáit.

Freud tömegpszichológiai felismerései már korán rámutattak arra, hogy az egyéni pszichés működés és a társadalmi folyamatok között szoros összefüggések állnak fenn. A tömegben az egyén énídeálját részben vagy egészben külső alakzatok – vezér, eszme, közös identitás – helyettesítik, ami átmeneti kohéziót és biztonságérzetet teremt, ugyanakkor fokozza a sérülékenységet. A tanulmányban tárgyalt szégyendinamikák ebben az értelemben megmutatják, milyen affektív költségekkel jár az énídeál kollektív átruházása, és hogyan válik a kötődés könnyen szélsőséges azonosulássá.

Társadalmi krízisek esetén egyrészt felerősödnek a meglévő szelfműködés hiányosságaiból eredő fájdalmak, másrészt szélsőségessé válik a remény, hogy a korrekció mindenre és tökéletesen kiterjed majd. Mindkettő az azonosulások szélsőséges állapotaihoz vezet (Bokor, 2015, 2023). Ezekben a helyzetekben a szégyen affektusa gyakran nem mentalizálódik, hanem grandiózus vagy kirekesztő megoldásokban kerül semlegesítésre.

A kollektív szégyen pszichodinamikájának tárgyalása rávilágít arra, hogy a társadalmi kötődés nemcsak integráló, hanem potenciálisan destruktív folyamat is lehet. A szégyen egyszerre járul hozzá a normák internalizációjához és a közösségi együttélés fenntartásához, miközben – feldolgozatlan formában – merev identitásstruktúrákhoz és dehumanizációhoz vezethet. A társadalmi kohézió ilyenkor a különbségek felszámolása, nem pedig integrációja árán jön létre.

A szégyen nem azonosítható a patológiával. A szégyen terápiás térben történő megjelenése így nem csupán szenvedésforrás, hanem az analitikus munka egyik legérzékenyebb jelzőrendszere is. Bár kétségtelenül súlyos egyéni és kollektív következményekkel járhat, egyúttal olyan határjelenség is, amely lehetőséget teremt a reflexióra és az átalakulásra. A szégyen mentalizálása – legyen szó terápiás folyamatról vagy kollektív szembenézésről – előfeltétele annak, hogy az identitás ne védekező merevségben, hanem differenciáltabb és integratívabb formákban szerveződjön újra.

Ebben az értelemben a szégyen és a társadalmi kötődés viszonya dialektikus: a szégyen egyszerre jelzi a kapcsolódás szükségességét és annak sérülékenységét. A kérdés nem az, hogy jelen van-e, hanem az, hogy el/átgondolhatóvá és megoszthatóvá válik-e. Amennyiben igen, a szégyen nem elszakít, hanem – paradox módon – a társadalmi és interszubjektív kapcsolódás egyik feltételévé válhat.

Felhasznált irodalom

- Bokor L.** (1997). Szeretet és harag: a szelftárgy viszontagságai a terápiás folyamatban, In: Lukács D. (szerk.), *Szeretet és harag az analitikus pszichoterápiában* (75-82). Budapest: MPE – Animula.
- Bokor L.** (2015). A szelf, a szenvedély és a hatalom. *Lélekelemzés*, 10(1): 41-58.
- Bokor L.** (2023). *Társadalom, trauma és a szelf viszontagságai*. Budapest: Oriold és Társai.
- Dalal, F.** (2006). Racism: Processes of Detachment, Dehumanization, and Hatred. *Psychoanalytic Quarterly*, 75(1): 131-161.
- Fonagy, P – Target, M.** (2005). *Pszichoanalitikus elméletek a fejlődépszichológia tükrében*. Ford. Milák Piroska. Budapest: Gondolat.
- Freud, S.** (1905). Három értekezés a szexualitás történetéből. Ford. Ferenczi Sándor. In: *A szexuális élet pszichológiája* (31-131). Budapest: Cserépfalvi, 1995a.
- Freud, S.** (1921). *Tömegpszichológia és én-analízis*. Ford. Szalai István. In: *Tömegpszichológia. Társadalomlélektani írások* (185-248). Budapest: Cserépfalvi, 1995b.
- Freud, S.** (1923). *Az ősválami és az én*. Ford. Hollós István és Dukes Géza. Budapest: Hatágú Síp, 1991.
- Freud, S.** (1930). Rossz közérzet a kultúrában. Ford. Linczényi Adorján. In: *Uő, Esszék* (327-405). Budapest: Gondolat, 1982.
- Gergely, G. – Watson, J.** (1999). Early social-emotional development: Contingency, perception and the social biofeedback model. In: P. Rochat (ed.), *Early Social Cognition: Understanding Others in the First Months of Life* (101-137). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kilborne, B.** (1995). Truths That Cannot Go Naked: Shame in Many Forms. *Psychiatry*, 58(3): 278-297.
- Laplanche, J. – Pontalis, J.B.** (1994). *A pszichoanalízis szótára*. Ford. Albert Sándor, Burján Mónika, Gyimesi Tímea, Pálffy Miklós. Budapest: Akadémia Kiadó.
- Layton, L.** (2006). Racial Identities, Racial Enactments, and Normative Unconscious Processes. *Psychoanalytic Quarterly*, 75(1): 237-269.
- Lear, T.E.** (1987). Silver Linings of Shame Clouds. *Group Analysis*, 20(1): 49-63.
- Pines, M.** (1987). Shame – What Psychoanalysis Does and Does Not Say. *Group Analysis*, 20(1): 16-32.