

Az ifjúkor válságaitól a női szereppel való azonosulásig

Készítette: Koncz Orsolya

AKAPE, 2023

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	2
Előszó	3
I. Bevezetés	4
II. Serdülés a különböző társadalmakban	4
III. Szabályok, normák és szerepek	5
IV. A nemi szerepek kialakulása	7
V. Ödipális szak és elszakadás	10
VI. Preadoleszcencia	12
VII. Adoleszcencia	14
VIII. Önismeret, én, énkép, énazonosság és identitás	16
IX. Pszichoszexuális várakozási időszak	19
X. Kapcsolat	21
XI. Galerik	22
XII. További zökkenők	24
XIII. Differenciáldiagnózis	25
XIV. Nővé válni egy komplex társadalomban	28
Felhasznált irodalom	31

Előszó

A gyerekek tizenkét éves kora körül mind a négyükkel leültem, hogy elmondjam, valamikor mostanában problémás tinik lesznek, de részemről ez rendben van.

- Ti kínoztok engem. Én megpróbállak irányítani titeket. Veszekszünk. Nem állunk szóba, és így telnek ezek a nehéz évek. Aztán túlestek rajta, huszoneves korotokban újra összejövünk, és újra bizalmas viszonyba kerülünk.

Ez általában így zajlik, magyaráztam. Másrészt viszont, tettem hozzá, tulajdonképpen ki is hagyhatjuk az egészet.

Mind azt felelték:

- Jó, hagyjuk ki ezt a részt.

És így is történt.¹

¹ Bono: *Surrender — 40 dal, egy történet*. Open Books, Budapest, 2022.

I. Bevezetés

A serdülőkor, más szóval a pubertás vagy adoleszcencia átmenet a gyermekkor és a felnőttkor között. A nemi érésnek és az én fejlődésének az időszaka, amely egyúttal kognitív folyamatok és társadalmi tényezők által van meghatározva. Spranger szerint az értékek megvalósítására irányuló folyamat, Bühler pedig a sajátos deperszonalizációs élmény jellegét emeli ki.

A nemi érés vezeti be, a hormonális változások, fiúknál az első pollúció, lányoknál a menstruáció, mindez hízással, soványodással, nyugtalansággal, álmatagsággal kísérvé, az ezekre adott szégyenérzettel. És bár a biológiai érés elindult és az agyi asszociációs pályák már kialakultak, a lelki és szellemi érettség még korántsem fejeződött be, illetve társadalmi tényezők miatt meg is nyúlik.

A serdülőkor biológiai eredetű motivációk és pszichológiai tényezők, valamint a szociális környezet bonyolult kölcsönhatásának összessége, amelyben azonban az utóbbinak van a legnagyobb alakító szerepe — csakúgy, mint a nemi szerepekben.

II. Serdülés a különböző társadalmakban

Noa Szamoán, egy polinéziai szigetcsoporthoz tartozó szigeteken született 1920 körül, harmonikus társadalmi környezetben. Anyja 2-3 éves koráig szoptatta, ahányszor csak felsírt, így bőséges testi közelségben és megkapaszkodásban lehetett része. Miután elválasztották, egy nagyobb lánytestvérére bízták, és 4-5 éves koráig mindössze az volt a dolga, hogy négykézláb mászkálva ne okozzon semmilyen galibát.

Ebben az egyszerű, halászó és gyűjtögető társadalomban, ahol a munka nem nehéz, Noa sok feladatot már kisgyermek korától gyakorolt, 6-7 éves korától pedig a kisebb gyermekek gondozásába vonták be és a házimunkába. Ezalatt fiútársai a nagyobbaknak segédkeztek a halászatban, a hatékony együttműködést tanulva. Az individualitás nem kapott hangsúlyt, nem volt köztük versengés, vetélkedés, így nagy indulatok sem.

A gyerekek viselkedését egyszerű normák szabályozták, kevés volt a tilalom, a szexuális játékokat pedig kicsi gyermekkortól kezdve elnézték, így a teljes nemi érés idejére már bőséges tapasztalataik voltak.

Noát 14 éves korában felmentették a házimunka alól, de addigra már kész viselkedéssémái voltak, a nevelése befejeződött. Ezután néhány évig hagyták, hogy szabadon és derűsen éljen, érdeklődését titkos szexuális kalandok kössék le. A fiúk avatási szertartással léphettek be a felnőtt férfi világába, és egyébként is mindent átszöttek a hagyományok. Noa végül férjhez ment, de az új családi helyzet is problémamentesen alakult, ez csupán új pozíciót jelentett, addigra tudta, milyen szerepet várnak el tőle és ezzel kényelmesen tudott azonosulni.

Noa kultúrájában a serdülőkor ma szokásos konfliktusai nem voltak észlelhetők, a serdülőkort szinte semmi nem különböztette meg a többitől, pszichológiai változásokkal alig járt, de ennek a fajta kőkori társadalomnak persze primitívség volt az ára.

Noa, ha vadászó és földművelő társadalomba születik, ahol a tulajdonviszonyok már fejlettebbek, bonyolultabbak, így a családi és rokonsági szisztéma és összességében az emberi kapcsolatok is, már több szabállyal és tilalommal találná szemben magát. Határozottabbak lennének a jogok és kötelességek, a munkamegosztás differenciáltabb, és több szabály vonatkozna a családon belüli és kívüli viszonyokra. A tilalmakkal együtt a gyermek Noa társadalmi helyét is pontosabban meghatároznák, felnőtt és gyerek státuszát jobban elhatárolva. A fejlettebb vallás és a több ceremónia során szintén más norma vonatkozna rá, illetve más a felnőttekre. A szexuális próbálkozásai korlátozottak vagy tiltottak lennének, a versengés pedig nagyobb volna, így Noát gyakrabban érnék kudarcok. Itt a pszichológiai serdülés már bonyolultabb, feszültségekkel terhesebb lenne, aminek általában vett következménye az lenne, hogy az onánia (különösen a fiúk körében), a fantázia, a magába visszavonulás, a kezdeményezőképeség letörése tartósabbá válna.

A fentiekhez képest a civilizált, ipari társadalmakban a környezet rendkívül szövevényes, azt sokrétű kapcsolatok, bonyolult normák, a munkamegosztás fejlettsége és a kultúra komplexitása jellemzi. Már gyermekként is sok a viselkedésszabály, de ekkor még csak a családhoz, majd az iskolához kell alkalmazkodni. Ezek olyan burkot képeznek a tágabb szociális környezettől, amely védelmet, biztonságot ad, nem lehet kilépni belőle.

Serdülőkorban azonban új helyet kell biztosítani a többi ember között, párkapcsolatot kötni, dönteni az élet további alakulásával kapcsolatban. A serdülőnek át kell élnie, hogy a tetteinek következményeit viselnie kell, és számára főleg az emberi kapcsolatok rejtett szabályai okoznak problémát.

Minél bonyolultabb egy társadalom, annál több a nyílt és a rejtett szabály, és annál bonyolultabb feladat az abba való beilleszkedés, annál több viselkedésbeli teljesítményt követel meg. A serdülőkor problémái az emberi környezet műve, saját jellegének és bonyolultságának megfelelően.

III. Szabályok, normák és szerepek

Norma minden viselkedésszabály, valamint az erkölcs, az illem és a szokás előírásai, és ezek mind a közvetlen környezet elvárásai, a kultúra részei. Ebbe a gyermek beleszületik, készen kapja, és ha megfelel nekik, jutalmat kap és elismerik, ha nem, helytelenítés és megszégyenülés vár rá.

Normák vonatkoznak a férfi-nő, a szülő-gyermek, a főnök-beosztott stb. kapcsolatokra, amely viszonylag laza keretrendszer, azt jelöli ki, hogy meddig lehet elmenni benne.

A nők társadalmi helyzetéhez például tartozik egy norma-komplexus, ezek a női szerepek,

amelyek azt tartalmazzák, hogy hogyan viselkedjen egy nő más nővel, illetve más férfival szemben, és ezen belül olyanokkal, akik idegenek és olyanok, akik mondjuk udvarlóként közelednek hozzá. Ezek tág keretek, amelyek sok egyéni változatot engednek meg, és mindig interperszonális, azaz a személyiségek közötti viselkedésre, a köztük zajló interakcióra vonatkoznak.

A szerepek egy része lehetőségyszerű, több közül kell valamilyet választani. De bár hivatás választásakor elvileg teljesen szabadon dönthet a fiatal, a valóságban azonban hozzáillő, neki való pályát kell választania, a család szociális helyzetének megfelelően. Legtöbbször a fiatal eleve beáll a család által elvárt, rejtett normákkal kialakított szintre.

A szerepek elsajátítása azonosulással történik, egy olyan személy megfigyelésével és utánzásával, aki a szerepet betölti és maradéktalanul megvalósítja. De az azonosulás több mint az utánzás, mert feltételezi, hogy az utánzó és a modell között sajátos érzelmi reláció van, gyakran van vele együtt, és közben többféle helyzetben megfigyelheti. Az utánzó a másik személyiség interaktív viselkedésének megfigyelése során szimpátiát érez, önmagában is előidézi annak kellemes érzelmi állapotát, érzelmileg azonosul vele — ez az identifikáció, az együttérzés, és később az empátia képessége —, és ezeket aztán beépíti.

A legkorábbi és a legmélyrehatóbb azonosulás a szülők viselkedésével történik. A bevésődött motivációk és viselkedésminták egymásra vetülnek, finomodnak és differenciálódnak, és később teljesen új, a személyiségéhez nem illő viselkedésformákat már nem tanul, csak a korábbiakban rögzült mintákhoz hasonló magatartásmódokkal azonosul, az attól eltérőekkel nem. Ezeknél az azonosulással ellentétes folyamat indul meg, mert nemkívánatosak.

A belsővé tett minták egy része soha nem jelenik meg a viselkedésben, mégis marad feladata a személyiségben, például a viszonyítási és értékelő rendszerben. A személyiség nagy arányú feltöltődése zajlik ekkor viselkedési sémákkal, a pályaválasztás bizonyos formáinak motivációs magva például már a 10. életév környékén kialakulnak. A serdülő leggyakrabban a család által kidolgozott tervet követi, ezt elfogadja, megérti, és saját alkalmazkodási képességei révén az adott pályára szocializálódik, belenő. Különösen az emberekkel foglalkozó, hivatás jellegű pályáknál motivációinak magva a gyermekkori azonosulási folyamatban épül be, de a végső, tényleges döntés a család hatására alakul ki, a minősítést nem kívánó pályák esetén pedig a szociális-gazdasági lehetőségek döntenek. A házasság és a családi szerepek csírái is ekkor rögzülnek, öntudatlanul megjelennek a párválasztás egyes szempontjai, melyek akár csak évtizedek múlva kerülnek felszínre. A spontán szülői viselkedés kerül be, igazi azonosulás csak a valódi szülői személyiséggel és annak egyes szerepaspektusaival jön létre, automatikus, öntudatlan módon.

Gyermekkorban csak kis számú és egyszerű szerepeket kell megtanulni és begyakorolni, a serdülő azonban hirtelen sok és sokrétű szerepekkel találkozik. Amíg korábban csak a szülők és a testvér felé irányuló viselkedésmintákat kellett tudnia, ekkor belép a társak, a barátok, a fiú vagy a lány, a férfivá vagy a nővé érő, a szerelmes és a felnőtt szerepe, és a rejtett normák is megsokszorozódnak.

A szexuális viselkedés is számtalan norma által meghatározott. Egy fiattól elvárják, hogy járjon már valakivel, és ha ez elhúzódik vagy kudarcos, azt fájdalmasan éli meg, szégyelli, az önérzete csökken. Versengő kultúránkban számít a randevúk száma, ez a társai közti rangsor fokmérője, és a nem megfelelő viselkedést büntetik, például ügyetlenségnek nyilvánítják. A szerepek szükségszerűek, azok határait áthágva súlyos következményekkel szembesül, bizonyos szükségletei kielégítetlenek maradnak, rossz irányban vezetődnek le. Normabontó megnyilvánulásai szorongáshoz, izolálódáshoz vezethetnek.

A probléma az, hogy a normák egy része nincs világosan megfogalmazva, rejtetten, öntudatlanul érvényesülnek, a fiatal pedig legtöbbször akkor szembesül vele, amikor nem megfelelően viselkedik. Ha más nyelvet beszél, mint a többiek, idegennek mondják, kigúnyolhatják, lélektani szankciókkal sújthatják, azaz különbözőségének észrevételére és megváltoztatására serkentik.

A fiatal a nyílt normákkal általában tisztában van, és hogy milyen tettéért mi vár rá, azokat képes felfogni, ezekhez inkább csak az érzelmi adaptáció a nehéz. A rejtett viselkedésszabályokat azonban szintén el kell sajátítania, amelyekkel sokkal nehezebb dolga van, mert itt csak a próbálkozások, a kellemes vagy a kellemetlen tapasztalatok segítenek. Sikertelensége okát gyakran nehéz megfejtenie, kevésbé világos a saját szerepe és tennivalója, ezért szorongani kezd és leértékeli önmagát. A serdülőkori magatartászavarok valószínűleg a rejtett normák világában való sikertelenségek, kudarcok után állnak elő.

Ma a tudományos-technikai forradalom miatt a serdülés meghosszabbodik, mert magasabbak az iskolai követelmények, és az egyre hosszabbodó oktatás miatt a fiatal még a családi kapcsolatok kötésében él, amely elősegíti a szerepbizonytalanságot vagy az egyes szerepek közötti konfliktust. A környezet részben még a gyermek függőséget várja el, másrészt megköveteli a felnőttiséget. A szerepek kipróbálását nem engedi meg, korlátozza önállóságát, de gyakran ellentétes elvárásokkal. Például nem engedik el otthonról, de elvárják, hogy legyenek udvarlói és tudjon azokkal bánni. Nem engedik kipróbálni magát, ugyanakkor elvárják, hogy ne legyen ügyetlen. Kapcsolatai így szegényesek lesznek, szexuális élményhez nem jut, tapasztalatlanságában problémái leggyakrabban a nemiséggel függnek össze. Emiatt kisebbségi érzése lesz, ami a próbálkozásait még bizonytalanabbá teszi, és így ördögi körbe kerül.

IV. A nemi szerepek kialakulása

Férfi és nő között pszichológiai, jellembeli különbségek vannak, amelyre bonyolult társadalmi struktúrák épülnek, amely megkülönböztetésnek biológiai okokat tulajdonítanak.

E felfogás szerint a két nemnek másféle természete van, a férfi például nagyobb értelemmel és ítélőképességgel rendelkezik. Erősebb a jelleme, képes jobban elviselni a megpróbáltatásokat, kevésbé érzelmes, inkább indulatos. A nő gyenge, gyengéd, érzelmes,

kevésbé erős akaratú. Éppen ezért a férfiak alkalmasak a vezető szerepekre, különleges jogokra és kiváltságokra. A mohamedán vallásokban a nők jelentéktelenek, lélek nélküliek, de ehhez hasonlóak a régi zsidó kultúrában is. A keresztény középkorból is van olyan értekezés, amely arról szól, hogy vajon a nőt megilleti az a méltóság, hogy embernek és ne állatoknak tekintsék őket? A múlt századforduló idején pedig "A nő élettani gyengeelméjűsége" címmel jelent meg tanulmány (Möbius de Weibes tollából), amely arról szól, hogy a nők kisebb intellektusa élettani jelenség.

Mindezt szintén felborította Margaret Mead megfigyelése, aki Noa serdülését is figyelemmel kísérte. Most a vele szomszédos, három új-guineai törzset vizsgálva egészen más társadalmi berendezkedéseket talált, mint ami nyugaton megszokott. Az egyikben a nők voltak kemények, ridegek, elutasítók, irányítók, a férfiak pedig szelídek és művészetekkel foglalkoztak. A nemek közti pszichológiai különbségek egészen mások voltak, ahogy más a munkamegosztás is, és mindez nem a biológia, hanem a kultúra termékeként. Mead feltételezte, hogy a nemekre jellemző magatartásmódokat a szocializáción keresztül sajátítja el a személy, úgy, hogy ahogyan belenő a társadalomba, felölti azokat a magatartásmódokat és személyiségjegyeket, amelyekkel abban zavartalanul él és mozog. Mindez megtermékenyítő hatással volt a további kutatásokra, amelyek aztán arra jutottak, hogy a nő szülő képessége és a korai gyermekgondozás kötöttsége az, amely a munkamegosztás olyan polarizációját hozza létre, amely a mai napig jellemző a nyugati társadalmakban. A nőnek főleg családi funkciói vannak, a férfinak inkább a közösség létfenntartását érintő tevékenységei, s emiatt nagyobb társadalmi befolyása.

A női és a férfi viselkedésmód tehát nem biológiai eredetű, hanem társadalmi hatásokra alakul ki, és az adott kultúrában a nemek számára előírt viselkedésmódot nevezzük nemi szerepeknek. Ez a viselkedés meghatározottságát jelenti, azt, hogy egy férfi és nő mit tegyen és mondjon adott helyzetben, más emberekkel való kapcsolatban, de ide tartozik a mozgás, a hajviselet, a beszédstílus, az érzelmek kifejezése, az érdeklődési kör, de még a nemek másfajta motivációi is. Mindezt a személy természetes készletésként éli át, nem tudatos, ahogy elsajátításának módja sem az.

A nemi szerepek teszik szabályozottá, rendszerezetté a nemek közti interakciókat, ezért egyben ezek a szexuális kapcsolat feltételei, formai keretei is. Könnyen elsajátíthatóak, de ha mégsem sikerül, azt a környezet negatívan értékeli, a másik nem számára kevésbé lesz elfogadható, nehezebben talál partnert, és a szexuális zavarok is nagyrészt ide vezethetők vissza. Minél teljesebben játssza valaki saját nemi szerepét, annál zavartalanabb a szexuális interakció, és minél kevésbé férfias vagy nőies, annál kevésbé lesz kívánatos a másik félnek.

Minden szerepnek van komplementere, a nemi szerepek például egymás szereppárjai. A nemi szerep pervazív szerep (az életkori szerepekkel együtt), azaz minden más szerep erre épül. Viselkedésprogram, viselkedésséma, de orientációs támpont és egyben obligáció is, nélkülözhetetlen a zökkenőmentes együttéléshez.

A gyermekkortól kezdve alakul, a serdülőkor ad neki végső formát és a felnőttkorra bontakozik ki teljesen. A sémák egy részét a társadalom csak meghatározott időben és feltételek között engedi érvényesülni, de ez a megengedés, azaz az átlépés a serdülőből a felnőttkorba, a komplexebb társadalmakban, ahol a beavatási rítus hiányzik, elmosódottabb.

A fejlődési rendellenesség miatt később nemet váltó gyermekeknél, akiket “át kell irányítani a másik nemre”, az látszik, hogy ha mindez négyéves kor után történik, akkor különböző szexuális magatartászavarok lépnek fel. A korai gyermekkorak tehát döntő szerepe van, amikor a szerepeket azonosulás útján sajátítja el. Az emberi interakciók alakítják észrevétlenül, automatikusan, ugyanakkor távolról sem véletlenszerűen, mert csak azzal történik meg, akivel szoros közelségben és kommunikatív kölcsönhatásban áll. Az empátia, amellyel a modellre hangolódik, felnőttkorban is megmarad és működik, de az anyával való szoros kapcsolat nélkül nem fejlődik ki eléggé, és emiatt később nem tud megfelelően működni emberi kapcsolataiban, nem tud eléggé kötődni a másik emberhez. Az anyahiány — és emiatti empátiahiány — vezet pszichopátiás személyiségfejlődéshez, antiszociális tendenciák kialakulásához.

A nemi identitás a személyiségnek az a mélyen gyökerező meggyőződése, hogy ő melyik nemhez tartozik. A környezet befolyására alakul ki, és később önszervezővé válik, minden benyomást úgy értékeli, hogy ezt erősítse. A születésétől fogva jelen lévő másfajta bánásmód és a nemét jelző szócska: ő “kislány”, pszichoszexuális identitásának magva lesz, önmagáról olyan képet alakít ki, amilyenek őt a környezet látja. 2-3 éves korára már nagyon sok benyomása van arról, hogy ő fiú vagy lány, 3-4 éves korára pedig már ismeri a nemi kettősséget, és azt, hogy nemi hovatartozás tekintetében melyik szülőhöz hasonlít. Azonos nemű szülőjében a tőle megkívánt viselkedésformákat látja, és ha megvan a státusz-irigység, azaz látja, hogy a vele azonos nemű szülő befolyást élvez a másik szülővel szemben, az az azonosulásának kiindulópontja lesz.

A legelső és legbonyolultabb szerep, amit elsajátít, a gender role, és először annak csak elemeit, majd az általános vonásait tanulja, a két szülő között lezajló események alapján. Annak szexuális szála a gyermek kiskorában, a szülők kapcsolata elején valószínűleg erősebb, és a kicsi előtt a szülők sem kendőzik még annyira.

Később pedig olyan azonosulási mintákat keres, amelyekre a kialakulóban lévő dinamizmus rezonálni tud, az azonosulást más felnőttekre víve át, aminek feltétele szintén a jó viszony, és az, hogy a felnőtt ugyanazt a magatartásmódot képviseli, mint a szülő — ez a társadalom uniformizáló hatása, amelyben a gyermek mindig szerepmintákat tanul, a modellt mindig interakcióban figyelve meg, és ennek egész összefüggését építi be.

Az azonosulás mechanizmusa a korai gyermekkorban erős, aztán fokozatosan csökken. A kb. 6 éves kortól a serdülés kezdetéig tartó látenciaszakasz nagyon fontos a nemi identitás megszilárdulása szempontjából, az ekkor szerzett visszajelzések szilárdítják meg azt, hogy a serdülés kezdetén aztán nagy megterhelés alá kerüljön. Ekkor lesz rá szükség a másneműekkel kapcsolatban és ekkor kerül napfényre minden gyengesége.

Általános szabályként modell csak egy érettebb, kongruensebb személy lehet egy integrálatlanabb, éretlenebb számára, konkrétan pedig a gyermek azzal azonosul, akinek a szituáció felett hatalma van, amelyben ő is szeretne uralomhoz jutni. A státusz-irigység erre vonatkozik, illetve az ödipusz komplexusra is magyarázatot ad: "az ébredező nemiségű kisgyerekek megkívánja a vele ellentétes nemű szülőt, szeretne annak egyedüli birtokosa, szeretetének és törődésének a kizárólagos tárgya lenni, és ezért rivalizál az azonos nemű szülővel, érthető tehát, hogy ezzel a szülőfélével azonosul, hiszen ennek van hatalma, befolyása a szeretett másik szülőre"².

V. Ödipális szak és elszakadás

A kisgyermek szexuális ösztöne a születésük percétől jelen van, de nemiségük ekkor még csak az ujszopásban fejeződik ki. Egyéb autoerotikus megnyilvánulásai is vannak, mutogatják magukat, leskelődnek, néha szadisztikusan vagy mazochisztikusan nyilvánulnak meg, vágyódnak, birtokolni akarnak és féltékenyek, amelynek tárgya ellenkező nemű szülőjük. Ha az autoeroika túlhangsúlyozott, azt a család valamilyen kommunikációs zavara okozza, a gyerek izolálódik és így vigasztalja magát.

Az orális időszakban számukra az élvezet fő forrása a szájzóna, a szopás, de anyjuk nem mindig áll a rendelkezésére, ezért ismétlődő kudarcok és frusztrációk során ismerik fel lassan, hogy anyjuk különálló személy, egyúttal saját énjüket is elkülönítve. Amint fogzani kezdenek, a harapás agressziós élvezetet nyújt nekik.

2-4 éves korukban, az anál-szadisztikus szakban a végbélnyálkahártya, a széklet kieresztése és visszatartása, az izomerő, a mozgáskészség a főbb testi történések, és ezzel párhuzamosan az erőszak, a hatalomba kerítés, illetve a beszéd elsajátításával a szavak és a gondolat mindenhatóságának illúziója.

3-5 éves korukban, az ödipális korszakban szexualitásuk kivirágzik, és egyúttal a kamaszkort előjelző dacosságot mutatnak. A fiúk az apjukat utánozzák és anyjuk partnere szeretnének lenni, majd megijednek a pénisz hiányának látványától, és kasztrációs szorongásukban visszariadnak az apával való vetélkedéstől, lemondanak ödipális vágyaikról, és majd csak a jövőben szeretnének olyanok lenni, mint az apjuk. Ezért vele azonosulnak, az ő szabályaival és erkölcsével, belső, felettes-énjükké téve ezeket. Kasztrációs szorongásuk egyben blokkolja az ellenirányú azonosulásokat, el kell nyomniuk mindent, ami nőies bennük, pedig ezek támogatnák, hogy kifejlődjenek a gondoskodói kvalitások.

A lányok kezdetben szintén az apjukat utánozzák és az anya partnere akarnak lenni, azonban az anyában csalódva libidinózus érzelmeiket egy nagy fordulattal az apjukra

² Mérei Ferenc: *Az önismereti érzékenység a serdülőkor kezdetén*. In: Kósa Éva és Ritoókné Ádám Magda (szerk.): *Fejlődéslélektan szöveggyűjtemény pedagógia és tanár szakos hallgatók részére*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995., 566. oldal

teszik át, és lemondva férfias vágyaikról visszaszorítják aktivitásigényüket. Innentől az anyával azonosulnak, őt teszik belsővé, egyelőre az anyakép védő, gondoskodó aktív aspektusát, ami eltér attól az anyaképtől, amit későbbi tapasztalatai mutatnak: a férfit befogadó, magát alávetni is tudó, "ödipális" anya képétől.

Eriksonnál ezek a szakaszok az emberi kapcsolódás, társadalmi beilleszkedés fokozatai. Az orális szakaszban a gyermek egészében úgy viselkedik, mint egy száj: passzívan kap, aktívan elvesz, leharap, ráharap, visszalöki. Ez a bizalom, az ősbizalom kialakulásának ideje. Az anális szakban visszatart, kienged, egyben agressziót, indulatot, gondolatot is, és ekkor a központban az autonómiáért folytatott harc áll, amelyet kétely, szégyenérzet zavarhat meg. A fallikus szakban a behatolás, a befogadás, a körülzárás a fő témák és egyben az önálló kezdeményezés kialakulása, a csinálni, az elérni, a birtokba venni, de ezt a kezdeményezést a büntudat béklyóztatja meg.

Iskolakezdekés után hirtelen más dolguk akad, ösztöneik lappanganak, ez a látencia időszaka, hogy serdülőkorban majd újult erővel támadjon fel genitálisuk. Ekkor ismét erős ösztöntörékvések hatalmába kerülnek, amelyek először a kisgyermekkor szerető tárgyait szállják meg újra: a lányok megint apjukért rajonganak és anyjukkal örökös konfliktusban állnak, míg a fiúk nagy rémületére első pollúciós álmaik tárgya édesanyjuk vagy éppen a lánytestvérük. A serdülők ezen regresszív és tilalomba ütköző vonzalom ellen erősen védekeznek, és emiatt meglazítják a családhoz fűződő érzelmi szálakat.

Anna Freud négyféle elhárítási módot írt le, amellyel a serdülők az ödipusz-komplexum ellen védekeznek: 1. érzelmeiket hirtelen visszavonják és másra helyezik, például egy osztálytársukért rajonganak, 2. az érzelmeiket ellentétükbe fordítják át, kritikusak lesznek, trónt fosztanak, láznak és az erkölcsi normákat is megkérdőjelezzik, 3. az érzelmeiket saját magukra vonják vissza (nárcisztikus regresszió), családjuktól elhidegülnek, de nem kötnek új kapcsolatokat, hanem nagyzásos tervekbe menekülnek, amely együtt járhat önmaguk aprólékos megfigyelésével, hipochondriával, 4. ellenállnak a serdülés lelki folyamatainak és a kisgyermekkor érzelmi helyzetébe regrediálnak, saját fantázia-világukban élnek.

A serdülés ugyanis azt jelenti, hogy a libidónak le kell válnia gyermekkor tárgyairól és egy családon kívüli személy felé kell fordulnia, miközben vágnának vissza az anyához, az anyaméhbe, — a törzsfejlődést ismételve — az őstengerbe (Ferenczi). Ki kellene szakadni a gyermekkor függőségéből és felnőtt ember módjára önállóan élni, de visszariadnak sorsuktól és a saját nemükkel való azonosulás visszavonhatatlanságától. Még szeretnének a szüleik gyermeke lenni, de kell válniuk a védő-tápláló anyáról. Soha többé nem lehetnek az anyjuk ölébe bújó kisgyerek, és amikor az anyjuk ellen láznak, az ő gondoskodása ellen küzdenek, és ilyenkor valójában saját vágyuk ellen harcolnak, amely még kívánja ezt a gondoskodást (Blos).

Anna Freud a gyásszal megegyező folyamatnak tekintette ezt a periódust. A serdülő a szüleiből kiábrándult, mert ki kellett ábrándulnia, hogy megfeleljen a serdülőkor

elvárásainak. Más mintát keres, amivel azonosulhat, amit magába szívhat. Elképzelhető, hogy egy lány hevesen a tanárnőjére csüggeszkezik, mindenhova követi és utánozza, mert a szülei nem voltak alkalmasak a modellképzésre, és hátha ő jobb mintát nyújt a nővé váláshoz, új tulajdonságok elsajátításához, amiket otthon nem tanulhatott meg. Keres, felfedez, önmagában és a világban is, de magány és gyász kíséri, az egyedülvalóság kínzó élménye, az, hogy senki sem érti meg. Ebben az érzelmileg kiüresedett állapotban a szülei és testvérei már idegenek, távoliak, csupa hibát fedez fel bennük, amelyeket szégyell, mintha a sajátjai lennének. Megpróbálja nevelni őket, aminek csak kölcsönös sértődés az eredménye. Nagyon kritikus, általában is, minden felnőtt tekintéllyel szemben, amellyel a családba visszahúzódó kisgyermeki érzései ellen küzd, de önmagával szemben is, magát mindig másokkal hasonlítva össze. Az érzelmei visszavonása miatt ürességet érez, és ettől szomorú, mintha elvesztette volna szeretteit, miközben köztük él.

VI. Preadoleszcencia

Egy baba még csak édesanyjával van dialógusban, egymást befolyásoló kölcsönhatások sorozatában (René Spitz). Később mindinkább megnyílik a szociális tér felé, először az apa, a testvérek, a rokonok, a barátok, a nevelők, majd az iskola felé. Fokozatos önállósodása útján kezdetben függő és passzív, majd egyre függetlenebb, az individuáció, de egyúttal az anyjával való azonosulása útján járva.

Megismeri először az őt körülvevő teret, a környezetet, a lakást, a házat, az utcát, és megismeréseit képzeletével szövi át. Aztán megtanulja a nemi különbségeket, ki a kislány és a kisfiú, a férfi és a nő társadalmi szerepeit, az emberi viszonyokat, az anyanyelvét, a jó és a rossz fogalmát. Az iskolában a spontán ismeretszerzést aztán a rendszeres váltja fel, megtanulja, milyen társakkal együtt élni és ennek normarendszerét, valamint megtanul várni, a szükségleteit elhalasztani vagy azokat más úton elérni, egyszóval, megtanul uralkodni önmagán és iskolaéretté válik.

Tevékenységeit tekintve kora gyermekkorát a tárgyakkal való cselekvés, iskoláskora előtt a szerepjátékok, az iskolában pedig a tanulás jellemzi (Elkonyin). Iskoláskora alatt ösztönlappangása lehetőséget ad neki arra a hatalmas szellemi fejlődésre, ami ezekben az években következik. Lassan képessé válik olyan műveletek elvégzésére, amit azelőtt ki kellett próbálni. Ezeket most már gondolatban át tudja tekinteni, így egyre függetlenebbé válik a cselekvéstől, elszakad a konkrétumoktól, képessé válik az absztrakcióra. (Piaget, Inhelder). A kudarcokat igyekszik elkerülni, keresi a sikert és a jutalmat, megismeri a határait, a jó és a rossz tulajdonságait, alkalmazkodik, azaz énje megerősödik.

Serdülőkorában azonban ezek az eddigi bevált módszerek terhelődnek, stressz alá kerülnek, és gyakran csődöt mondanak.

Ez a preadoleszcens időszak a nemi szereppel való azonosulás, az elválás kritikus időszaka. A fiataloknál ismét az ödipális korszakot jellemző leskelődés, obszcén szavak, illetlen viccelődés lesz jellemző. Agresszív, izgató fantáziáik lesznek, amelyektől meg is ijednek, azt hiszik, valami baj van velük. Gyakran válnak örökmozgóvá, nehezen nevelhetővé, agresszívvá, de akár ennek ellentétéként, renyhék és aluszékonyak, piszkosak, vagy ezt elhárítva túlságosan rendezettek és félénkek lesznek. A sok belső bizonytalanság gyakran szomatikus tünetekben nyilvánul meg, körömrágásban, fejfájásban, torokköszörlésben, hajcsavargatásban vagy akár ujjszopásban.

Csoportba verődnek, mert ott könnyebb rossznak lenni, ez a csapatalkotás, a védelem-keresés, a lelkiismeret könnyítésének ideje, és a hűség és az önértékesítés próbája.

Itt még a részösztönök uralkodnak, erotikus izgalmat válthat ki a düh, a félelem, a verekedés is. A lányokat is érdekli az obszcénitás, de a fiúknál azért fegyelmezettebbek. Gyakran sportteljesítményekre koncentrálnak, a fiúkkal versengenek, ők is harciasak. A nőiesebb lányok viszont talán túlzottan csábítóak, kezdeményeznek, és vannak, akik csak a fantáziáikban ilyenek. Mint ahogy az ifjú Goethe is, akinek meséjében vetkőzési, öltözködési, meztelenségi, exhibicionista, nőtől való félelem, másik nemmel csata, csók után büntetés, tiltó-megengedő atyai alak elemek bukkannak fel.

Ebben a korban a fiúk félnek anyjuk visszahúzó erejétől, attól, hogy megfosztják őket férfiasságuktól, a lányok pedig attól, hogy nem tudnak kiválni az anya-gyermek kapcsolatból és nem tudnak felnőtt nőként szeretni.

Ezt mutatja Blos kutatása, amiben lányok és fiúk elemekből bármit építhettek. A fiúk többnyire tornyokat, utcai jeleneteket és autókat formáltak, amelyeket Blos úgy értelmezett, hogy a saját testükhöz és a férfiassághoz való viszonyt fejezték ki vele. A lányok többnyire egy ház belsejét építették meg, és náluk annak bezárt kapuja a női szerepektől való visszariadásukat tükrözte.

A preadoleszcenciában a szerelem ritka, maximum annak játékos utánpótlása fordul elő. Inkább csak szerelemszerű érzések vannak, főleg rajongás, amely heves és szenvedélyes, és az én-ideál nyomában választ. Nem érdekli őket a másik igazán, azt szeretik, akivé ők szeretnének válni. Inkább az fogja meg őket, ami bennük van és nem kívül. Esményítanak, és amíg a másik a képzeletükben mitikus távolságban van, addig lenyűgözi őket, de amint reális válósággá válik, gyorsan összetöpre. Ideáljuk lehet saját nemükből is, mert azt választják, amivé fejlődni akarnak, akire hasonlítani, akibe beleolvadni szeretnének, illetve önmagukat a másik segítségével megvalósítani. Felmerül a homoszexualitás gyanúja, de ez nem az, hanem az éntelődés szolgálatában áll.

Nemi identitásukat az ezt követő években kell kialakítaniuk. A fiúk megijednek akár perverz tartalmú szexuális fantáziáktól, azt kérdezik maguktól, vajon normálisak, minden jól működik? Onanizálnak, ezzel feszültséget oldanak és fel is készülnek a férfi létre, bár a fantázia tartalmától megijednek, de ők még mindig kevésbé neurotikusak, mint azok, akik nem is onanizálnak.

A lányok gyakrabban aggódnak azon, hogy nem elég fejlettek, nem lesznek képesek nemi életet élni és élvezni, majd szülni, és emögött tudattalan tiltakozás van a fiús vágyakról való lemondás miatt, a női szerep ellen. Ha női önbizalmuk gyenge, kételkednek benne, hogy valaha is képesek lesznek a felnőtt női szerep betöltésére, gyakran túl korán kezdenek szexuális életet, amely így válság-tünet.

VII. Adoleszcencia

Könnyelmű szexkalandjaik azonban a nemi identitás elérésének szolgálatában állnak, a bizonytalanság leplezésére szolgálnak. Vakmerő kalandokat vállalnak, hogy kipróbálják ügyességüket, erejüket, felnőttiségre való alkalmasságukat.

A labilitás, a feszültebb és érzékenyebb hangulat a személyiség reakciója a benne zajló testi történésekre és a társadalom változó követelményrendszerére. Az erkölcsi normák bizonytalanná válnak, egyszer csak azt kérik számon rajta, ahogy egy nagyfiú vagy nagylány viselkedne. Bizonytalanok abban, hogy mikor mennyi önállóságot kaphatnak, elmehetnek vajon éjszaka, élhetnek nemi életet? Még a szüleik tartják el őket, és ebben számtalan konfliktus lehetősége van.

Blos szerint a tulajdonképpeni adoleszcencia 15-17 éves kor körül van. Ennek feladatai a szülőkről való érzelmi leválás, a nemi identitás elérése és a felnőtt szerep vállalása.

Meg kell tanulniuk, hogy a szexben a kielégülés legfőbb forrása a másnemű, társat, érzelmeiknek tárgyat a családon kívül kell találni, ezen kívül pedig el kell vállalni a felnőtt társadalmi szerepét, az önálló életvitelt, a pályaválasztást, a magáért és a másokért vállalt felelősségérzetet.

A fiatal, ha már biztonsággal támaszkodhat a szabályok ismeretére, elszakadhat, és ha a családjától megfelelő érzelmi támaszt kapott, akkor képes leválni és új társat keresni. Ettől fogva nem csak tanulni kell tudnia, hanem élnie is, és bár a mulasztás később is pótolható, de csak szenvedések árán.

Ha a gyermekkori sérülések túlérzékennyé tették, nem tud a serdülés terheivel megbirkózni. Ha a fiatal nem képes új kapcsolatokat kötni, csügg a szülein, szexuális vágyai nem más nemű partnerrel való genitális együttlétre irányulnak, és ha nem elég önálló, akkor a csőd érzése elkerülhetetlen.

A család belső egyensúlyzavarai is állhatják a függetlenedés útját, olyan választások elé állítva, amelyre még nem érett, illetve a kortársak felől is érkehetnek olyan elvárások, amelyek az én-azonosságával nehezen egyeztethetők össze.

Ebben a korban a kortársi csoport lesz a család erős versenytársa. A kisiskoláskor csapatsodiája még játékos utánzása volt a nagyobbaknak, itt a gyermek még a családhoz tartozott. Később, serdülőként a csoport mindinkább életelvek és vélemények autoerotikus forrása lesz, és aztán ebből válnak ki a párkapcsolatok.

A kamasz azonban gyakran kerül konfliktusba a szülői és a kortárs-csoportok felől érkező elvárások keresztútjében. Lehet, hogy a szorgalmáért, amiért addig a szülei becsülték, az osztálytársak strébernek tartják, korábbi tartózkodását pedig prúdságnak titulálják. Erre vagányabbakkal kezd barátkozni, amit otthon nem néznek el, ezért hazudni kezd, mert nem akar semmilyen vitában alulmaradni, újra átélni egy vereséget, de közben egyre feszültebbé válik.

A csoport, a család, és az iskola mind normát közvetít felé, amelynek legmélyebb forrása az adott társadalom szükségleteiben gyökerezik, és ez szabja meg, hogy milyen életkorban milyen teljesítményt és milyen viselkedést várnak el tőle.

Azonban "minden pszichés válság megindulása egybeesik a társadalmi környezet valamilyen krízisével"³ azaz a serdülőkor szokásos buktatóiból akkor lesz válság, ha a család, vagy az iskolai osztály is egyidejűleg válságot él át.

Ha például szülei látszólag együtt vannak, de valójában rejtett-szétesettségben, érzelmi-
leg eltávolodva, akkor a fiatalban bizonytalanság van abból a szempontból, hogy vajon mi titok és mit lehet felvállalni. Ez állásfoglalásra kényszeríti, a szülőkkel kapcsolatos ambivalens érzései kiéleződnek, azokat nem tudja elhárítani, elrejtteni.

Ha viszont izolált családban él, amely jellemzően elfáradt középkorú vagy öregség felé haladó szülőkre jellemző, illetve akkor, ha valamiért sértődöttek, csalódtak vagy politikai, világnézeti, vallási szempontok miatt szeparálódtak, vagy akár az egyik szülő súlyos beteg, akkor a külvilág félelmet kelt, és idegennek, veszélyesnek tűnik.

A felbomlás, az izolálódás maga is tünet, és megnehezíti az elszakadást. A családból való kiválást az segíti, ha a család félig zárt rendszerként működik, azaz védelmet nyújt, de a külső hatások beáramlását nem gátolja (Rashkis).

Rossz, ha a szülők mindenáron magukhoz akarják kötni fiatalot vagy ellenkezőleg, sürgetik az önállósulását, kitalálják. Vagy elengedik ugyan, de elvárják, hogy a külvilágban a családot képviselje, a szülők ambícióit valósítsa meg. Ha a függetlenedést katasztrófa-ként élék meg, az a fiatalból szorongást vált ki vagy azt elfedő lázadást, és első lázadásai gyakran elszigetelt kapcsolatok, amelyek inkább csak menekülés a családból.

A családtagok között ráadásul finom ösjáték zajlik, amelyben minden tag a többiek valamilyen pszichológiai igényét elégíti ki. A szereposztás ráadásul tudattalan elvárások eredménye, belső képek kivetítése a többi családtagra. A szülő akár életének egyik fontos kulcsalakját, akár egy én-ideált, akár saját elhárított vágyait, indulatait vetíti gyermekére, vagy benne saját fantáziáit bünteti.

A serdülő harcba száll ezekkel az igényekkel, de még az is lehet, hogy lázadásával is az ő tudattalan vágyukat szolgálja ki. Akár olyan szerepbe is kerülhet, hogy ő, a vele való probléma tartja össze a már elhidegült szüleit, és elszakadása azt a veszélyt hordozza magában, hogy szülei kapcsolatát válságba sodorja.

Az addig kicsiként alkalmazkodó, jó magaviseletű, készségesen segítő gyermek kamaszkorában konfliktusok sorozata kezdődik, testvérféltékenységgel tarkítva. A kamasz elveszti, ami addig a legfontosabb volt neki, a gyermekkorát, a kisgyermeki kötődését

³ Vikár György: *Az ifjúkor válságai*. Animula Kiadó, Budapest, 1999., 98. old.

hatalmas, idealizált szüleihez, és ez különösen nehéz, ha szeretetigényét korábban nem elégítették ki. Ha a kontroll túl erős volt, lázadni kezd, de ennek az ellenkezője is igaz: a lázadás kétségbe esett kísérlet, hogy a túl erős érzelmi köteléket széttépje.

A serdülőkor válsága azonban új erőforrás is lehet a fiatal számára, próbálgatja magát és szerepeit, hogy önmagát megvalósítsa. Elkonyin szerint a serdülőkor a társaság, a barátság, a lelki közelség, az intim személyes viszonyban érintkezés elsajátításának időszaka. Ez az igazi nagy barátságok korszaka, a másokban való tükröződés soha többé nem lesz ekkora élmény. De ekkor vannak a legnagyobb szenvedések is, ezek a kapcsolatok egyszerre édesek és keserűek, egyszerre jellemzi a mély bánat és a mámoros öröm.

Erikson szerint a serdülőkor az intimitás megvalósítása, az abba való belépés önálló énje elvesztésének félelme nélkül, az intimitás és az izoláció polaritásában vergődve, mindvégig szerepekkel kísérletezve, azt keresve, hogy milyen is ő valójában?

VIII. Önismeret, én, énkép, énazonosság és identitás

Mérei szerint a serdülő önvédelemből kérdezte ekkor, hogy milyen is ő?

Serdülőkorban korábbi önismerete válságba került, amelynek kiindulópontja a megváltozott teste és arcvonásai, emellett félelmetes indulatai, dühe, agressziója, kétségei voltak, és a barátságatlan és fenyegető külvilág, amelyre mindezek rávetültek.

Egy kisgyermek még érzelmi dimenziók mentén tájékozódik, a saját indulatait vetíti a másokra, annak abszolút tulajdonságaként véve azt. Magához hasonlítva külső vonásokkal írja le és tapasztalatai alapján jellemezi, például társa magasabb nála, és nem adta oda a biciklijét. Önmagáról szintén azt szajkózza, amit másoktól hallott, a környezet megnyilvánulásai épülnek be, azt tükrözi vissza ismeretként.

Éntudata ezen felül kezdetben a cselekvés által formálódik, fokozatos tapasztalással tagolódik el a belső és a külső, a tárgy és az arról való benyomás, és így különül el az én és a másik is. Éntudata a tárgyakkal való bánni tudás örömeiben, az önálló cselekvés szenvedélyes igényében jelenik meg: "ezt én csináltam!". Ezzel egyben elhatárolja magát a világban, valóságos entitásként tudva önmagát: "Én, én, enyém!".

Játékosan utánoz, különféle szerepeket játszik el, amely mind fejleszti éntudatát és a másikkal való összetartozás és különállás megértését. Azonosulással anya, apa, testvérek, rokonok, tanítók, barátok, munkatársak viselkedését megfigyelve mindig új vonásokat, értékeket vesz fel, másokat pedig kiiktat.

Ekkor még örül magának, a tárgyainak, a világnak, kitanulta készségeit, érdeklődését.

A felnőttkori hobbiknak megfelelő gyermekkori tevékenységeiből már tudja, hogy mennyire ügyes másokkal összehasonlítva, és kis közösségei is folyamatos visszajelzést adnak, ezekből szövődik az önismerete.

A cselekvések azután automatizálódnak, lefoszlik róluk ez az öröm, és átveszi a helyét a fantázia. Ezután már csak képzeletben játsza el (én csinálhatom), és énje ekkor a fantáziáiban érlelődik, azokat építi mindig újra, szépíti, részletezi, pontosítja. Ez a képzeleti munka különösen 11-13 éves korban erős, de később is fennmarad, egész életén át vágyteljesítő képeket formál.

Ekkori fantáziáit mindaddig szövi, amíg annak abszurdítására a realitás nem figyelmezteti, míg a környezeti sorompók frusztrációt és dacot nem okoznak. Elszabadult képzelete ilyenkor beleütközik a valóságba, eltérésük miatt belső feszültsége keletkezik, ezt csökkentenie kell, mert kritikussá válhat a helyzet, ha a fantáziát fogadja el belső valóságnak. A kudarcok ugyanakkor megszűrik a fantáziáit és elvezetnek a felnőttek realisabb világához. Ábrándjaiban szívesen írna egy verseskötetet, de épp rossz jegyet kapott magyarból, emiatt fokozódnak az önmagával szembeni kétségek és szégyent kezd érezni. Ezt próbálja meg feloldani a “mire vagyok képes, mihez van tehetségem, milyen vagyok?” kérdésekkel, hogy értékeit körvonalazni tudja.

Sajnos azonban még kevés az ismerete és nincs még pszichológiai szókinccse. Önmagáról szeretne valamit mondani, ismét abszolút tulajdonságokat felsorolva, mint kisgyerekként. Ezek azonban általánosítások, amelyekhez előítéletek tömege tapad, és amelyekkel naívan a felelősséget próbálná elhárítani. Azt mondja, én ilyen vagyok, ezen változtatni már nem lehet (fatális meghatározottság), meg hogy csak ilyen vagyok és olyan meg nem (monolitikus személyiség), illetve a változásnak egyik pillanatról a másikra kellene bekövetkeznie (metamorfózis által). Pedig a képessége meglenne rá, hogy kevesebb ítélettel és sablonnal jellemezze önmagát, és a valódi kérdést tegye fel: mi megy végbe bennem? Miért viselkedem bizonyos módon adott helyzetben?

Korábbi, biztonságos világában sikerült megőriznie az énazonosságát. A serdülőkorban megjelenő új helyzetek, a párválasztás és a pályaválasztás kérdése azonban új választásokat, új ítéleti mércéket kívántak, és a túl gyors változást az önmagáról való tudása már nem tudja követni. Énazonosítási (Erikson), illetve originalitás válságba (Debesse) került.

Extravagáns viselkedése, bizarr gondolatrendszere, képzelgése, indulatainak aszociális elvezetése, amely a bűnözés határát súrolta, és a valós konfliktusok felnagyítása miatti öngyilkossági kísérlete ismételt kísérlet énjének hangsúlyozására a külvilággal szemben. Bizarr tetteivel megint azt hangsúlyozza: “én én vagyok!”.

A serdülőkor a fiatal énazonossága kialakulásának döntő, az énképének pedig válságos időszaka. A korábban önmagáról kialakult kép ekkor sehogy sem illik rá többé, már önmagában a testi változásai miatt sem, de azt is érzi, hogy bár eddig azt mondták rá, hogy ő jó gyerek, most tele van vad fantáziákkal és indulatokkal. Az énképébe kellene integrálnia feszülő ösztönigényeit, érzelmi-indulati hullámzásait, saját teste rohamos változásait, de ahogy követendő mintákat keres, rajong, majd kritikus lesz, eszményképei változnak stb., énazonossága is bizonytalanává válik — ezt nevezi Erikson identitásdifúzióknak. Megkérdőjeleződnek az addigi folyamatosságok és azonosságok, és a fő

kérdés, hogy mások milyenek látják őt ahhoz képest, amilyenek ő érzik magát. Önmaga keresése közben emberek ellenséggé neveződnek ki, másokat eszményít és bálványként imád. Ennek a szakasznak a fő veszélye a szerepzavar, amelynek során “nem ritkák a kriminális és larvált pszichotikus epizódok”⁴ sem.

Az én a személyiség belső szabályozó központja. Freud az ént a libidó és a felettes-én konfliktusa termékének tartotta, amely a veszélyes ösztöntörekvéseket elhárítja, alkalmazkodik a valósághoz, másrészt saját testünk és személyiségünk valamilyen interiorizált képe. Ez az integráló centrum serdülőkorban hirtelen bonyolódik, és annál bonyolultabbnak kell lennie, minél komplikáltabb környezetbe kerül.

Az én egyik aspektusát az én-ideálok képezik⁵, amelyek a személyiséget hosszú távon programozzák. A személyiség motivációit foglalják össze és rendszerezik, erős struktúrák, amelyek gyermekkorban, a korai kapcsolatokban épülnek be. Tudattalanul, a viselkedés vetületében működnek.

Az én másik aspektusa az énkép, a személyiségben önmagáról élő elképzelés-rendszer, amelyet a külvilág tükröző tevékenysége alakít, és serdülőkorban ez az énrész fejlődik a legnagyobbat.

A társas környezettel való állandó érintkezés során a tükrözés lehet pozitív, értékelő vagy negatív, leértékelő, és úgy befolyásolja a gondolkodását, hogy aztán már azt keresi és veszi észre, ami pozitív önértékelését igazolja.

Ezt az énképet nevezi Erikson identitásnak, kiegészítve azzal a történelmi és társadalmi helynek a megítélésével, amit valaki az emberi együttélésben elfoglal és azzal azonosul. Az identitás tehát elsősorban a személyiség szociális perspektíváját foglalja magában, személyes identitás pedig az, ahogy saját létezésünk folytonosságát érezzük térben és időben, illetve hogy mások ezt elismerik. “A kis Peti, ahogy megtanult járni” egyben szociális elismerés, a reális önértékelés építőköve, azt jelenti, hogy Peti összhangban fejlődik a környezet elvárásaival, halad a kollektív jövő felé.

Az énkép tehát a személy önmagához, az identitás pedig a környező szociális térhez való viszonya.

Az én harmadik aspektusa az önértékelés, az én érzelmi minősítése, amelynek alacsony foka óvatosságban, magas foka pedig kockázatvállalásban nyilvánul meg.

Az önértékelés még ingatagabb serdülőkorban, jobban befolyásolható, mert az énkép még kialakulatlan, az én önértékelésének viszont bizonyos mértékig függvénye az énkép.

⁴ Erik H. Erikson: *A teljes életciklus*. Animula Kiadó, Budapest, 1997., 61. old.

⁵ Az aktív analitikus felfogás szerint az én-ideálokat nem az én, hanem a felettes én tartalmazza. A gyermeknek *a priori* szüksége van az én-ideálra, amelyet elsősorban a szülő jelent a számára, de annak magatartása és a nevelés is fontos hatású. Az én-ideál a tiltó felettes én-résszel, a lelkiismerettel szemben (mit nem szabad?) azt mondja meg, hogy mit szabad, mi a helyes? Ld. strukturális modell, Bodnár Csilla: *A XXI. századi aktív-analitikus pszichoterápia alapjai*, Aktív Analitikus Pszichoterapeuták Egyesülete, Életszeretet - Életöröm Alapítvány, 2023. 21-65. old.

Az öneszmélés növekszik ilyenkor, kénytelen jobban figyelni viselkedésére, az új feszültségek kínosabban, nehezebben fojthatók el, tovább maradnak a tudatban.

Az önmagára fokozottabban figyelő serdülő elsősorban azt keresi, hogy az emberi környezet hogyan minősíti a viselkedését. Azt szeretné hogy a környezet elfogadja, értékelje őt. A kritikára ekkor érzékenyebb, mint a dicséretre, előbbiekre rögtön felfigyel, különösen, ha számára fontos személyektől érkezik. Ezeket szorongással fogadja, mert veszélyeztetik önértékelését, és viselkedésével öntudatlanul is arra törekszik, hogy a nemtetszést elkerülje, minél pontosabban kövesse a mások által elvárt normákat.

A szülők helyeslése, elismerése nélkülözhetetlen a számára. Ha a környezet és a szülők ellentétes viselkedésmódokat kívánnak meg, az komoly belső konfliktust okoz neki.

A szerepkonfúzió Erikson szerint a serdülők egyik jellemző válságtünete. Buda is a szereptanulás nehézségeiben látja az elsődleges problémát, amikor konfliktusok vannak felnőttekkel való kapcsolatban, az udvarlásban pedig nem találja el a megfelelő viselkedést és ezért kudarcok érik. Ráadásul a felnőttek is fiatalok akarnak lenni manapság, az most az élet csúcса, a fiatalság pedig minden más korcsoporttól független akar lenni.

A fiatal ekkor küzdeni kezd énazonosságáért, amelynek színtere a család, a csoport, az iskola, a társadalom. Nem tudja, kihez, mihez igazodjon, anyja viselkedése és elvei sehogy sincsenek összhangban, és a kortársak megint valami mást képviselnek, például őket tovább elengedik, anyja viszont félti az ő erkölcsseit.

Ki vagyok én? Milyen legyek? A feleletet megint a környezettől várja, ahonnan eddig is érkezett, de most már a kortársaktól.

Erikson szerint az ember akkor van leginkább tudatában identitásának, amikor éppen harcol érte, és ha nyert, azt jó érzés kíséri: "jó úton van".

IX. Pszichoszexuális várakozási időszak

Egy személy léte mindig, minden pillanatban három folyamattól függ: biológiaiától (szóma), lelkitől (psziché) és kulturálistól (ethosz).

A biológiából ismert epigenezis szerint minden szervnek megvan a meghatározott fejlődési ideje és üteme, és ha nem akkor történik, az a többi szerv fejlődését is negatívan befolyásolja, illetve a fejlődést magát lehetetleníti el. Ugyanez igaz a pszichoszexuális és a pszichoszociális fejlődésre is: az egész együttes függ attól, hogy az egyes részei a megfelelő módon és sorrendben fejlődnek. A személyiség előre meghatározott lépések szerint bomlik ki, és érdeklődését egyre szélesedő társas körre terjeszti ki, a közösség pedig ezzel kölcsönhatásban van.

Az ivarérett és szellemi funkcióit tekintve kész egyénben a valódi intimitásra és a szülői szerepre való képesség a serdülőkorban azonban továbbra is késlekedik, ezért ezt az időszakot Erikson pszichoszexuális várakozási időnek nevezi.

A gyermekkor játékossága és a preadoleszcencia kísérletezése után a tulajdonképpeni adoleszcencia könyörtelenül kényszeríti a fiatalt egyre végérvényesebb döntések meghozatalára, öndefiníálásra, visszafordíthatatlan szerepek felvállalására, életre szóló rögzítésére. Helyét keresi a társadalomban, amely kizárólag neki van kijelölve, ahol el is ismerik, és egyben felelősséggel felruházottnak érzi magát. Ehhez konszolidálnia kell ösztönkésztetéseit, teljesítményeit, és szintetizálnia gyermekkori identifikációit az új szerepeinek megfelelően. A megfelelő szerepek aztán rítusok, ritualizálások révén megerősödnek, módosulnak, majd összegyűrődnek.

Ha nem képes egy foglalkozási azonosság mellett megállapodni, túlkompensálásaként csoportok, divatok hőseivel azonosul, fanatikussá válik, totalizálásra hajlamos lesz, akár az önmegújítás hiányával, destruktív hatásokkal, és saját identitását elveszti. Egyébként is hajlamos önmagát, eszményeit és ellenségeit sztereotipizálni, ezért vonzzák őt a totalitárius elméletek is. Ez az átmenet egyben a gyermeki tanult erkölcs és a felnőtt etika között is moratórium, haladék, és a felnőtt megbízhatósága nagyrészt a serdülőkori identitás-küzdelem eredményétől függ. A moratórium erre vonatkozik: az érés még folytatható, a végleges elköteleződés még halasztódhat.

Az önazonosság vs. összezavarodás a norma ebben az időszakban, azonban kialakíthat egy olyan alapzavart, amelyet a patológiás regresszió tovább súlyosbíthat és viszont.

Az "én ez vagyok" élményt nevezzük az egzisztenciális önazonosságnak. A kamaszkor erőssége a hűség, amely a gyermeki bizalomnak és az érett felnőttkori hitnek a rokona. Ellentéte a szerep-eltaszítás, az éntől idegen, a lehetséges azonosulást veszélyeztető szerepek esetén, amely megnyilvánulhat félénkségben, lassúságban, éngyengeségben vagy határozott tagadásban, akár a negatív azonosulás perverz kedvelésében. Ha a közösség nem kínál semmilyen más alternatívát, mindez borderline-szerű regresszióhoz vagy a szelf-újjászületés kétségbeesett kísérletéhez vezethet.

Mindez azonban normatív válság, mert növekedést rejt magában, a társadalom felől pedig új lehetőségeket. Olyan szakasz, amely nem betegség, de hallatlanul nehéz feladat, különösen súlyos válság, amely azonban le tudja küzdeni önmagát. Az énerő látszólag labilis, mégis sok benne a növekedési potenciál. Amennyiben viszont nem következik be az identitás integrációja, mint viszonylag konfliktusmentes pszichoszexuális kompromisszum, akkor elintézetlen és konfliktusokkal terhes marad. Hogy egy fiatal ilyenkor regrediál egy gyermeki szintre, az nagymértékben attól függ, hogy kortársai és a társadalom milyen esélyeket biztosít neki.

Ez az iparkodás vs. kisebbrendűség időszaka is. Az előbbi a kompetens működés alapérzése, utóbbi a túlzott versengés során begyűjtött kudarcok miatt lesz, amelynek következtében visszacsúszhat korábbi ödipális konfliktusai szintjére és fantáziáját ezek töltik ki – nem az egyébként elérhető segítőkész személyekkel való találkozás.

X. Kapcsolat

A kapcsolat tartós érzelmi viszonyulás két személy között, interakciók sorozatából áll, amelyet a benne résztvevő személyek alakítanak. A személyiség fejlődéséhez, a személyiség zavarmentes működéséhez kora gyermekkortól kezdve szükségesek az ilyen kapcsolatok, hogy biztonságban érezze magát, enélkül fejlődése megáll.

A szülővel való kapcsolat aszimmetrikus, mert a szülő érzelmi hatalommal rendelkezik, amely egyben a nevelés legfőbb eszköze. Ezekkel olyan normatív viselkedés módokat kíván meg, amelyek a gyermek természetes igényeivel és szándékaival esetleg ellentétesek, tilalmakat állíthat fel és követelményeket szabhat. A motiváló erő itt nem csak a büntetés, hanem a szeretet elnyerési vágya, vagy az annak megvonásától való félelem.

Serdülőkorban a fiatalnak el kell sajátítania a felnőttekre jellemző szimmetrikus kapcsolatokat, ahol a felek egyenlőek és mindegyiknek van hatalma a másik felett, mindegyik képes arra, hogy a másik viselkedését a saját kívánalmainak megfelelően alakítsa. Ahol az ember önmagát hatékonyabbnak éli meg, igényeit jobban megvalósíthatja, és amelyek kapcsolatba szükséges belépni, azonos és ellentétes neműekkel is.

Ha a fiatal a kapcsolatait nem képes szabályozni, irányítani, akkor azok feszültséggel járnak, nem adnak örömet. Ha még nem alakította ki a felnőttekre jellemző kommunikációs módokat, akkor nem tudja kinyilvánítani az igényeit és elvárásait, és nem érti a másik verbális közlését. Annak elfogadhatatlan vagy nemkívánatos elvárásaival a serdülő nem tud mit kezdeni, nem tud arra megfelelő választ adni, ezért a kapcsolatban feszültség áll elő, amely annak gyors romlását vagy hirtelen megszakadását okozhatja. Ebben az időszakban sokkal több a veszekedés, a fiatal a kapcsolatot befolyásolni nem tudván, visszavonul, megsértődik, és aztán ezt megpróbálja titkolni. Nem ismeri még az interperszonális alkalmi módjait, és ennek gyakorlása közben sajátosan viselkedik, jobban verbalizál, gyakrabban aszimmetrikus viszonyulási módot indít, aláveti magát, de ez a gyermeki rajongó szeretettel rokon hozzáállás ebben a korban csalódásra van ítélve, mert előbb-utóbb jelentkezik a kapcsolat kölcsönösebbé való formálásának igénye, amelyet tagadás és dac követ.

A fantáziáiban kapcsolatai mindig sikerülnek, a valóságban azonban nem, főleg az ellenkező nemmel. Szociális zavar akkor keletkezik, ha nem tud beilleszkedni, nem tud barátot szerezni, kortársai vicceire érzékeny, zavarba jön tőlük és indulatkitörései lesznek. Az is lehet, hogy társai előtt szégyelli az otthonát, a titkokat.

A fiatal minél magasabb iskolába jár, annál tovább marad a szülő-gyermek relációban, és annál kevésbé van módja szimmetrikus kapcsolati próbálkozásokra. Az onánia tartósabbá válik, kevésbé adja át a helyét tényleges szexuális kapcsolatoknak. Sikertelenségét levezetheti technikai vagy tudományos tevékenységekben, mániákusan tanulhat vagy fúrfarag, de ezek az energia-pangást és az önérzetcsökkenést kompenzáló teljesítmények.

Ha kimarad a társas életből, vágyakozva nézi másokét, kétségbeesett próbálkozásokba kezd, majd a kudarcoktól még zárkózottabb lesz. Esetleg elszietett szexuális kalandba

menekül, majd ilyeneket hajszol továbbra is. Ezek azt is jelzik, hogy valódi érzelmi kapcsolatra képtelen, és nem tud megkapaszkodni a felnőtt élet realitásában.

Serdülőkorban a nem megfelelő szerepviselkedésekhez a családon belüli kapcsolatok hibái vezetnek, például, ha a rideg szülő-gyermek kapcsolat érzelmi hőfoka nem elegendő a mélyreható azonosuláshoz. Vagy szorongó, túlzottan aggódó szülő mellett, aki minden percét ellenőrzi, a szerepviselkedés interaktív próbái nem kapnak teret. Ha a szülő szeretetével és tekintélyével elnyomja, a serdülő nem tud a társaival és az ellentétes neműekkel kapcsolatot kötni, nem tudja a felnőtt viselkedés gyakorolni, ezért gyermek marad. Ez oki tényezője lehet neurotikus kórképeknek és egyes, a serdülőkorban megjelenő, skizofréniás megbetegedéseknek is.

A túl erős szülő-gyermek kapcsolat zavar jelensége az ideges viselkedészavar, míg a traumatikus vagy érzelmi kötődés nélküli szülő-gyermek kapcsolat inkább antiszociális viselkedés formák kialakulására hajlamosít.

XI. Galerik

A fiatal ilyenkor dacosan lázad a társadalom és a tekintély ellen, habár gyakran csak zaklatott családja tűrőképessége alacsony. Autoritás-krízise aztán disszocialitássá, a szabályok nyílt megtagadásává fokozódhat. Egy lány beleszerethet egy huligán fiúba, vele és a bandájával csavaroghat, lopásba, garázdaságba keveredhetnek. A szüleivel való érzelmi kapcsolata már megtört, emiatt nem volt képes tanulni, és a kudarcok miatt osztálytársaitól elkülönült. Szégyenét nem volt képes elviselni, vegetatív tünetek jelentkeztek, menekülni kezdett, de a sok kudarc után ebben a galeriben sikert arathatott. Elmagányosodása következtében nőtt az erkölcsi veszélyeztetettsége, és mint sokan, úgy sodródott bele az első bűncselekménybe, hogy csak közösséget keresett.

Bár a galeri nem tekinthető közösségnek, mert nincsenek közös célra irányuló aktivitások és nem alakulnak ki stabil érzelmi kapcsolatok, csak pótló jelleggel elégíti ki a fiatal erre való igényét. Szeretnek kollektívához tartozni, mert az felnőtt kapcsolattípusokat kínált, és interaktív módon találkozhatnak viselkedésnormákkal, szerepekkel. Itt is igyekeznek megfelelni, mert a nem megfelelő viselkedése nemtetszést, megszégyenítést, esetleg kirekesztést von maga után.

Az ide való sodródását megelőzi az addigi személyes környezetéből, elsősorban a családból történő kilazulás, az elmagányosodás fázisa, a rendezetlen konfliktusok, az iskolai kudarcok, az azonosulással szerzett viselkedésminták a bizonytalansága, és a laza kapcsolatok miatt nem megfelelően kialakult önértékelés. A szétesett vagy izolált család azonban nem ok, csak egy szem az ok-okozati láncban, bár disszociális tünetek kizárólag ilyen családból kiváló gyermekeknél fordulnak elő, azaz társadalmi viszonyok termékei.

Popper szerint az antiszociális csoportok nem azonosíthatók egyszerűen a csoporttagok személyiségével. A tag a csoportban olyan viselkedést tanúsít, amelyet egyénileg soha sem valósítana meg. Életkorhoz kötött, serdülőkorban és ifjúkorban jöhet számításba, a preszociális várakozási vagy szerepmoratórium időszakában. Ilyenkor ideiglenes jelleggel a fiatal akár a legellentétebb szerepeket próbálja magára, s ezeket változtatva keresi önmagát. A megfelelő aztán állandósul és a fiatalok a húszas éveikben rohamos ütemben válnak ki a csoportból, és még akkor is más csoportot keresnek, ha továbbra is antiszociálisak maradnak.

De éppen emiatt a galeri nem azonosítható egy bünszövetkezettel, akkor sem, ha — átmenetileg — törvénybe ütköző dolgokat tesz. A galerit a nyilvánosság igénye jellemzi, nyíltan vállalt létforma, a garázdaság, a testi sértés, a hatóság elleni erőszak, a közbotránnyokozás, a szexuális erőszak mind ilyen, és tereken, presszóknban szeret gyülekezni. Egy bünszövetkezet ezzel ellentétben irtózik a nyilvánosságtól, konspirál, elrejtí tevékenységét. Előbbi indulatokkal telített, éppenhogy gáttalan ösztönkieléseket biztosít, utóbbi inkább racionális okokból, pénzszerzésre jön létre, ezen felül a galerinek a belső szerkezete is lazább. A tagokat összehasonlítva a galeritag csak a csoportban agresszív, letartóztatás után összeesik, konformistává válik, a valódi bűnöző azonban nem megy át ilyen szélsőséges változáson, gyakran ugyanolyan a tartása egyedül is.

Popper a galerit “társas magány”-nak nevezi, a tagok közötti érzelmi kapcsolatok meglehetősen lazák, a páros intimitást nem nagyon engedik meg, egymásról keveset tudnak, érdeklődés nem is tapasztalható köztük, inkább csak érdekkapcsolat, amely annyit vár el a tagjaitól, hogy ha az jelen van, vegyen részt akcióikban. Olyan fiatalok vesznek tehát részt benne, akik nem képesek szocializált érzelmi kapcsolatok kialakítására és fenntartására, és számukra a galeri ad ennek pótló-jelleget: “éretlen személyek éretlen közössége”.⁶ A galeri könnyű sikert biztosít az agresszív ösztönök kiélésére és a szocializált megoldások kudarcai terén.

Alkalmas arra is, hogy amikor az egyénnek ebben a korban újra kell értékelnie helyét az emberek közötti kapcsolatok rendszerében, akkor a környezettel való ütközés során a saját hatáslehetőségeit, cselekvőképességének határait körültagogassa. Ez serdülőkorban normális, ha azonban folytatódik, elakadt személyiségfejlődésre utal.

A fiatal érzelmi életét sértő családi problémák meggátolják az egészséges morális fejlődését. Ezen felül egyéb iskolai és szociális problémák is galeribe sodorhatják a fiatalot, mint például a túlzott konformizmus követelménye, a monotóniás ártalmak, a kudarc-beállítottság (negatív értékelés, büntetés, megszégyenítés) és a teljesítmények formális értékelése (elvész a tanulás öröme). Ezen felül ezt a komplex jelenséget gazdasági, szociológiai és ideológiai tényezők is befolyásolhatják. Az a fiatal, aki a családban érzelmileg sérült, az iskolában a fenti elvárások mellett kudarcok érik és spontán aktivitásában gáttolt, az antiszociális csoportokba való sodródás tekintetében veszélyeztetettnek minősül.

⁶ Popper Péter: *Antiszociális csoportok keletkezése fiatalokkorban*. In: Kósa Éva és Ritoókné Ádám Magda (szerk.): *Fejlődéslélektan szöveggyűjtemény pedagógia és tanár szakos hallgatók részére*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995., 518. old.

Azonban nem kell idő előtt rászütni az antiszociális bélyeget, mert ahogy a serdülő a határait próbálgatja, viszonylag könnyen kerül a törvényszegés peremére, de ez még mindig normális. Az igazi disszocialitás a "többé-kevésbé agresszív indulatokkal telített lelkiállapotból és a személyiség belső morális szabályozásának, a felettesén képződésének zavarából fakad"⁷. Ennek lehetséges okai a brutális nevelés, a meleg, szeretetteljes érzések hiánya vagy megvonása, és a pozitív kisgyermekkorai kapcsolat hiánya. A környezetben nincs eszményképül választható személy, a bűncselekmény pedig kétségbeesett, reményt vesztett kísérlet a valahová tartozás helyreállítására, de lehet lappangó depresszió kifejezője is.

XII. További zökkenők

A serdülőt szomorú alaphangulat, gátoltság, beszűkült gondolkör, kisebbségi érzések, aggodalmak, önvádások jellemzik. Depresszióra és öngyilkossági kísérletre hajlamosít, ha az önmagában is nehéz szülőkről való leszakadást még agresszív indulatok és kielégítetlenül maradt vágyak is feszítik. A depresszió burkoltan jelenik meg akkor, ha visszacsúszás tapasztalható a tanulásban, lustaság, közöny, fokozódó magány és kapcsolatnélküliség vagy disszociális magatartás jellemzik.

Ebben az időszakban meglepő gyakorisággal foglalkoztatja a fiatalokat a kérdés, hogy kívánják-e élni az életüket vagy sem?

Az öngyilkossággal fenyegetők 30%-a meg is kísérli azt (Winn és Halla), de a szándék nem vehető előtte észre feltétlenül, bár a fiatal előtte általában segélykiáltásként utolsó kísérletet tesz, hogy valaki felé forduljon. Három összetevő, ami utalhat preszuicidális szindrómára: a gondolkör beszűkülése negatív élményekre, a kifelé gátolt, önmaga ellen irányított agresszió, és a fantáziálás az öngyilkosságról (Ringel).

Típusa lehet az egoista, aki izolálódott (és ez leginkább a serdülőket veszélyezteti), az anómiás, aki a saját és a társadalmi normarendszer kiéleződése miatt menekül ebbe, és az altruista, aki eszményekért vagy virtusból teszi kockára az életét (Durkhei).

Más felosztás szerint a három fő öngyilkossági csoport: a diszharmonikus szülői házból származó fiatal, illetve az enyhe idegrendszeri sérülésű kamasz, akinek csökkent a tűrőképessége a megterhelésekkel szemben, valamint a neurotikus gyerek, akinek régóta fennálló belső konfliktusához még valami szokatlan pszichés megterhelés is hozzájárul (Göllnitz).

Az öngyilkossági kísérletek vezető okai fiúknál az iskolai kudarcok, a szülők tekintélye elleni lázadás és az önállósági törekvések megghiúsulása (Ziehen). Lányoknál a szétesett

⁷ Vikár György: *Az ifjúkor válságai*. Animula Kiadó, Budapest, 1999., 120. old.

család, a saját teljesítményeik leértékelése, a családjukkal szembeni vádak, és egy közeli személlyel szemben érzett gyűlölet, amelyet a serdülő magába vetít, majd az agressziót önmaga ellen fordítja (Dührssen).

Az öngyilkosság cselekvésben lefolytatott dialógus, segélykiáltás, bosszú, szembenállás és vita, amelyben megbünteti magát és a másikat, kiváltva bűntudatot és sajnálatot. Figyelemfelhívás, amely eddig nem irányult rá, egy megoldhatatlan helyzetből kiút keresése (Piszker). Avagy az öngyilkos olyan neurotikus, akinek neurózisa nem nyilvánul meg tüneti szinten (Buda). Illetve kiváltója az esetek többségében a szülőkkel nyílt vagy lappangó konfliktus, és még ha egy szerelmi csalódás előzi is meg, közvetve akkor is a szülőknek szól (Bakó).

A kábítószer-használat is összeütközés a társadalommal, ilyen értelemben disszociális, de oka eltér, bár nem ismerjük eléggé. A valóság súlyától, a szenvedéstől való menekülés, és egyben élménykeresés. Az intellektuális típus a társadalmi értékrendben csalódva értelmet keres, az élvező típust a szer közvetlen hatásai vonzzák. Az is lehet, hogy a fiatal csak ki szeretné próbálni magát, de sokszor tragédiába torkollik. A kábítószer gátolja az önkontrollt és agresszív, antiszociális magatartáshoz vezet, távlatilag pedig akadályává válhat a fejlődésnek. A problémák valódi megoldása helyett álmelegoldást nyújt, és persze károsítja az egészséget.

Azok menekülnek droghoz, alkoholhoz, disszociális magatartáshoz, öngyilkossági kísérlethez, akik a kudarokat nem tudják elviselni, és a személyiségvonások, amelyek erre hajlamosítanak, fokozottan adottak serdülőkorban. Indulataikat nem tudják kellőképpen kontrollálni, a tartós feszültséget nehezen viselik el, azonnali, erőfeszítés nélküli kielégülésre vágnak, és kapcsolatuk a környezettel és a tekintéllyel konfliktusos. A háttérben mindig a szülőkkel és a pedagógusokkal való megzavart kapcsolat áll.

XIII. Differenciáldiagnózis

A pontos ismétlődések megadják az én állandóságának élményét egy mozdulatlan világban, de ma roppant ismerethalmazra van szükség, egy kisiskolás többet tud, mint egy középkorban élt átlagos felnőtt. A hatások ereje olyan nagy, hogy alig van lehetőség dönteni a viselkedés módosításáról, serdülőkorban pedig végképp állandó változásokkal kell megküzdeni. A primitívebb társadalmak zökkenőmentes ifjúkorával ellentétben a komplexebb társadalmakban sokkal több a választási lehetőség, az esély önmagunk kibontakoztatására, definiálására, de egyben sokkal több a buktató is. Az ifjúkori válság a fejlődés egy kritikus szakasza, ahol az addigi fejlődés megtörik, a további pedig kétségessé válik.

Összegezve, ezek a tünetek utalnak a serdülőkor zavarára: olyan krízisek, mint a tanulás és a pályaválasztás csődje, nemzedéki konfliktus a családban, társadalmi normákkal szembeszegülő magatartás, új érzelmi kapcsolatok létesítésének kudarca, a szexuális élet elkezdésének gátjai, és ezen kívül szorongásos állapotok, hangulatzavarok, öngyilkossági kísérletek, kábítószer fogyasztás.

Serdülőkorban nehezen dönthető el, hogy normális fejlődés szélső variánsáról vagy súlyos lelki betegség kezdetéről van szó, Vikár ezeket nevezi határeseteknek.

A gyermekkorban induló pszichogén zavar, ha újból és újból betegségi tünetekhez vezet, a pszichoneurózis. A karakterneurózis az, amikor a tünetek inkább jellemvonásokban fejeződnek ki, és ugyanez antiszociális vonásokkal a szociopátia.

Azonban mindez a pszichoneurotikus, karakterneurotikus, szociális gátlásokkal és beilleszkedési nehézségekkel jellemezhető, vegetatív, disszociális, depresszív tünetek, valamint a pubertáskrízis még mindig csak tünetképzés, nem kórkép, csak látszólag hasonlít pszichózishoz, a tünetek a legtöbb esetben elmúlnak, ezek gyakran csak a normál kamaszkor karikatúraszerű kiéleződései. Pszichogén zavar, amely főként pszichoterápiás megoldást igényel, akárcsak a neurózis.

A pszichózis határán járó esetek akár észlelési illúziókkal, a lelki tartalmak felbomlásával, üres, merev, bábuszerű mozgással járnak, ahol a terapeuta sem valós személy a számára. Amennyiben azonban legzaklatottabb időszakában is valamiképpen ellenőrzi, alakítja viselkedését és a terapeutával megmarad a kapcsolat, akkor nem erről van szó.

Laufer kilenc gyanújele, amely jelzi, hogy a kamasz szokatlan nehézségekkel küzd, az én eddigi módszerei a megnövekedett stresszel szemben csődöt mondanak: 1. ragaszkodik a korábbi magatartásmódokhoz, 2. viselkedése túl merev, 3. visszahúzódik a kortársaitól és kerüli az ellenkező nemet, 4. a szülei még jóval nagyobb szerepet játszanak, mint a kortársak, 5. nem képes megfelelő érzéseket érezni és kifejezni, 6. a jövőhöz való beállítottsága problematikus, 7. a képzeletet nem tudja megkülönböztetni a valóságtól, 8. bénító gondolatai vannak, és 9. mintha nem ő cselekedne — és ez utóbbi három veszjel már a kórlélektan irányába mutat, de még ez sem tartozik feltétlenül a patológia körébe.

A neurózisnál még mindig enyhébb, nem betegség. Hisztisből nem biztos, hogy hisztériás lesz, és még a fóbiák és a kényszerképzetek is lehetnek átmenetiek.

Ami a háttérben meghúzódó okokat illeti, mindez lehet az idegrendszer enyhe szervi sérülése miatt (pl. szüléskor vagy betegség következményeként), és bár a fejlődés utána beéri magát, a fiatal az indulatokat, feszültségeket kevésbé tudja elviselni.

Más biológiai tényezők is lehetnek a válságok mögött, például a szülő pszichiátriai kezelés alatt áll, vagy alkoholist, de ezt nem örökletesen, hanem tanulósos, azonosulás útján követi a fiatal.

További tényezők lehetnek a brutális nevelés, a konfliktusok és a családtól való elidegenedés. Sokszor az ödipális konfliktus is, amikor a fiatal erősen kötődik az ellenkező

nemű szülőhöz, és heves indulatokkal versenytársként tekint az azonos nemű szülőre. Ilyenkor az elsietett szexuális kaland tudattalan jelzés az apának, hogy ő már felnőtt nő.

Vagy például, a változatlan tanulmányi eredmény kizárja a pszichózis gyanúját, de ha egy addig jó tanuló a középiskolában hirtelen csődöt mond, akkor lélektani problémák gyaníthatók a háttérben. Például nem akarja a szüleit túlszárnyalni, vagy lányként azt hiszi, hogy a tudás valamilyen férfias dolog. Esetleg azonosul egy sikertelen szülővel, vagy fél az azonosulástól olyan szülővel, aki sikeres lett, de baj történt vele, illetve akár az is lehet, hogy szexuális gátlásai miatt csak a biológia tantárggyal van problémája. Az is előfordulhat, hogy így áll bosszút szülőjén, így éli ki a haragját vagy éppen a túlzó elvárásoknak nem tud eleget tenni.

A serdülő fallal zárja le magát, mintha az ingerek újra és újra bizonytalanná tennék kapcsolatait, minden helyzetben újra meg kellene határoznia magát és kapcsolatát a másikkal, és ebben mintha elhalványulna az én folytonossága, labilissá válna az énazonosság, és ez ellen védi elzárkózással magát (szkizoid jelleg). Patológiássá teszi ezt az állapotot a mentális labilitás, az értelmi működés időleges hanyatlása, mert ekkor tompán reagál, kevesebbet ért meg, memóriája rosszabb. Deviáns viselkedéssel együtt pedig pszichotikus képet mutat, de az énazonosság kiélezett válságával összefüggő neurotikus reakcióról van szó.

Ami a pszichodinamikai lefolyást illeti, a neurotikus tünetek azt mutatják, hogy nem eléggé sikeres elhárító folyamat, harcban áll a személyisége egy részével, és ezeket feltárva meg lehet tanulni racionálisan megoldani. A védekezés neurotikus módja a gyermekkor első éveiben alakul ki, amikor a gyermek törekeny énje még kevésbé tudja elviselni a szorongást, és az ösztönkésztetések könnyen elsodorhatják. Később ez a veszély ha tudatosul, irreálisnak minősülhet, az elhárítás feleslegessé válik, a személyiségét feszítő belső ellentmondások magasabb síkon integrálhatók, például a lázadóból józan és bátor kritikus, a bohóckodóból társasági ember, az agresszívából pedig olyan, aki a közösségért az igazságosságért tesz. Ezek egy belső problémára adott kreatív megoldások, bár a túlkompensáció veszélye ekkor is fennáll, de az egykor problematikus fejlődési jelenségek értékes jellemvonásokként élnek tovább. Nem teljesen igaz az, hogy minden nemzedék az előző nemzedék konfliktusait örökli, mert a fiatal nem csak családban él, hanem a tágabb környezet is nyújt azonosulási mintákat.

Összegezve, ha a fiatal akármilyen nagy szélsőségek között, de változik, akkor korának megfelelően viselkedik (Anna Freud). Baj akkor van, ha az egyik szélsőségben megmerevedik.

A serdülők többsége végül képes elviselni a feszültségeket és néhány epizód után adaptálni a személyiségét a felnőtt státuszhoz. Végül mégis sikerül vállalnia önmagát, öröklött tulajdonságait, beivódott szokásait, családját, társadalmi hovatartozását, legalábbis a további fejlődés kiindulópontjaként.

A serdülőnek először önmagát kell megalkotnia, Oscar Wilde szavaival ez a feladata: "hiánytalanul megvalósítani természetünket".

XIV. Nővé válni egy komplex társadalomban

Molnár C. szerint érdemes lenne visszatérni ahhoz a lebilincselő és ösztönös nőiséghez, amely minden kislányt jellemez, amikor például az ujjja köré csavarja az apját, áhítattal néz rá fel, mosolyog, durcáskodik, udvarol. Anyjával máshogy viselkedik, az övé apa, ezért anya szép, és a kislány szeretne rá hasonlítani, hát igyekszik eltanulni szerepeit, segíteni neki a konyhában.

Arról álmodik, hogy a lovagja hogyan fogja majd őt egy életen át imádni... Sajnos ezt a folyamatot azonban megakasztja a komplex társadalom követelményrendszere és teljesítmény-centrikussága, ahol a két nem rivalizálása kerül előtérbe.

A kisiskoláskor látenciaperiódusában az érzelmi energia a világ megismerése és a képességek kibontakoztatása felé fordul, és ekkor a fiúk és a lányok nyíltan ellenségessé válnak egymás felé. Cikiznek, versengenek, míg aztán a pubertás ismét egymás felé fordítja őket, de inkább csak a nemiség felfedezésére. A szerelem ezzel szemben idealizál és érzelmileg befogadóvá, elfogadóvá tesz.

Hiányoznak az apák, a megfelelő minták, a pedagógus pálya is el van nőiesedve, hiányzik a világ kétarcúsága. A férfiak szintén elnőiesednek, és bár könnyebb velük élni és együttműködni, de valami hiányzik.

A nőknél az apahiány féltékenységben, félelemben nyilvánul meg. A nők előbb be szeretnék bizonyítani, hogy a külvilágban is képesek helytállni, professziót választanak, a párválasztás, a családalapítás késlekedik, és ettől a keményebb vonásaik kerülnek előtérbe. Egyre nagyobb teret igényelnek, teljes értékű nővé szeretnének válni, aki elsősorban a munkát és a teljesítményt igéri, de az egyéni sorsok szintjén sok a dráma és kudarc, a gyermekét egyedül nevelő anya vagy a szingli-lét. A férfiak aggregény életformája után főleg a nőket illeti ez az utóbbi fogalom, amely azt jelenti, hogy éppen egyedül vannak, keresőben. Átmeneti, nem végleges kapcsolatokba mennek bele, laza igényekkel: jól megvannak, de ez csak a jelenre vonatkozik, a jövőre nem.

Szerelmesek a szerelemben, folyton az ideális férfit keresik, aki megéri nekik, hogy a kedvében járjanak, és életük lassan kettéválik: előtérbe kerül a munka és ezzel párhuzamosan a mindent elsöprő szerelem kergetése, míg a biológiai óra ketyegni nem kezd. Mégsem köteleződnek el, mert az nehéz és érettséget feltételező vállalás lenne, ráadásul az igen kimondásakor biankó csekket kitöltve, amelyet tartalommal csak azt követően, egy élet munkájával kell megtölteni.

A szinglik ehelyett inkább csoportot alkotnak, felszabadultnak, önállóknak és vagánynak érzik magukat, a férfiakat mint bekerítendő vadat szemlélve, szórakozást, jó szexpartnert

keresve, majd jön az önvád és a gyermek utáni vágy. Mind ehelyett tartós szövetségesre lenne szükségük, amely nem alapozható sem az örök szerelemre, sem a szexualitásra.

A fenti szándékkettősség oka az, hogy “a tudat, bár funkciója ép, működési iránya nem megfelelő”⁸, ami azt jelenti, hogy a tudat eredeti funkciója a környezet folyamatos követése, hogy önmagát mások tükrözéseiben lássa és másodsorban önmaga kontrollja. Manapság azonban megfordult ez az irány, a nők önmagukat követik és a környezetet kontrollálják. Ha például édesapjuk óvta ugyan a feleségét, de le is uralta, akkor nekik alkalmazkodó férjük lesz, akivel azonban elégedetlenek, mert az mondjuk eltartatja magát. “Ne legyen olyan, mint az apám, de olyan sem, mint az anyám” – az igazi feladat az lenne, ha nem rekedne meg szülei életében, hanem beleállna a sajátjába.

Társról, párról álmodnak, de egyformaságot, egyenlőséget akarnak, ahol az azonosság dominál. Ugyanakkor fel is szeretnék nézni a férfit, szeretnék, ha át tudnák adni neki magukat. A férfi legyen férfias, erős, ugyanakkor segítőkész, puha és megértő, akivel mindent meg lehet beszélni. Ahogyan a nők megvalósították harcuk oldalukat és képesek a puhaságra is, ugyanezt várják tőlük. Sajnos azonban a nők a harciasságukat a párkapcsolatban is érvényesítik: diktálnak, követelnek, megint rivalizálni kezdenek.

Pedig akkor éreznék, hogy teljesítik küldetésüket, ha “örömköztetők” lennének, mert a nők fő hajtóereje a gondoskodás és a tetszeni vágyás. Akkor lennének elégedettek, ha cserében a férfitől védelmet, elismerést, keretet és talajt kapnának.

A szeretet és a szerelem azonosságot keres, mert minden idegenség szétválaszt, de igenis kellene a különbségek egy kapcsolathoz. Nem a vélekedésben, hanem inkább élményekben és közös cselekvésben érdemes összeillőséget keresni, úgy, hogy közben érezni lehessen a különböző ízeket. A közös örömekre koncentrálnak egyúttal segíteni lehet egymást abban, hogy önmagukat is megőrizték, azaz úgy függni, hogy tudja, ő olyan valaki, akitől a másik is függ.

Egy kapcsolat a mindennapokban meghozott döntések sorozata, a valóságra fókuszáló, gondolkodó-cselekvő, és nem átmeneti, nem ideiglenes. A kimondott igen nem változtatható olyan könnyen, és így nem lesz vesztese a közös gyerek.

Lehetetlen ugyanabba az emberbe életünk végéig szerelmesnek lenni, főleg kettőnek egymásba, de egy hosszú, szereteteli kapcsolat lehetséges, az erotikusság fenntartásával, ami a szerelmet is újra és újra felszítja.

De bár korunk fiatalja talán családalapításra és gyermekre vágyik, a mai élet gyorsan keletkező és felbomló kapcsolatai nem kedveznek ennek, és ez szintén belső konfliktushoz vezet.

⁸ C. Molnár Emma: *A nő ezer arca*. Akadémia Kiadó, Budapest, 2021., 78. old.

Egy kortárs fiatal szerző, Nyári Luca pedig arról ír, hogy a Z generáció fiataljának, a zoomernek milyen sajátos a kapcsolata a szexszel és a szerelemmel. Az egyébként is felgyorsult mindennapok, a közösségi média és a járványhelyzet átalakította kultúrában, a klímakatasztrófa fenyegetésében, jövője bizonytalanságában éles vonalat húz a párkapcsolatok és a szex közé, és elsősorban élvezni szeretné az életét, félve, hogy esetleg kimarad valamiből. Szoros és empátikus barátai vannak, akikkel arra biztatják egymást, hogy minél színesebb, gazdagabb életet éljenek, bátran legyenek részei ennek a "kavaráskultúrának" (hookup culture), amely egyszerre ünnepli és egyben értékteleníti el a szexualitást. A Tinder és a hozzá hasonló appok egyszerre több száz lehetséges partnerrel kötik össze, akikkel érzelemmentes testi kapcsolatba kerülhet, aki mellett tanulhat önmagáról, felfedezheti saját szexualitását.

Cserében nem tartozik kizárólagossággal, emocionális munkával. De ennek a nyitottságnak megvan a hátulütője: kalandjairól nem egyszer megbánással, szégyennel, magát vádolva tér haza. Főleg nőként nem lehet elégedett utólag, mert partnere nem ismerte őt annyira, hogy megadhassa neki, amire vágyik. Üresség, magány, levertség és alacsony önbecsülés követi azt, amikor belemegy valamilyen lealacsonyító helyzetbe, és ez visszafordíthatatlan kárt okoz. A partner nem-felvállalása (sneaky-link), az elkötelezett kapcsolat hiánya végső soron bántó a számára. Ráadásul ez a generáció a pornón szocializálódott, és félreértelmezett BDSM szexgyakorlatokkal kísérletezik, amelyekhez olyan partnerre lenne szükség, akit jól ismer és akiben megbízhat. A fojtogatás, a verés és a kikötözés enélkül rendkívül megalázó és pszichés problémákhoz vezet.

A mai fiatal azonban nem szeretne a #vanillawife vagy #vanillashaming nőkre hasonlítani, akik párkapcsolatban élnek és a hagyományos szexet kedvelik, és a mai nagy többség nincs jó véleménnyel róluk. Szeretne kortársainak is megfelelni, de e nagy hiperszexualizált nyitottságban sérült az önbizalma, a ló túloldalára átesve viszont teljesen elzárkózik a szexuális élményektől.

Felhasznált irodalom

1. Vikár György: *Az ifjúkor válságai*. Animula Kiadó, Budapest, 1999.
2. Bodnár Csilla: *A XXI. századi aktív-analitikus pszichoterápia alapjai*, Aktív Analitikus Pszichoterapeuták Egyesülete, Életszeretet - Életöröm Alapítvány, 2023.
3. Mérei Ferenc: *Az önismereti érzékenység a serdülőkor kezdetén*. In: Kósa Éva és Ritoókné Ádám Magda (szerk.): *Fejlődéslélektan szöveggyűjtemény pedagógia és tanár szakos hallgatók részére*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995.
4. Buda Béla: *A serdülőkor szociálpszichológiája*. In: Kósa Éva és Ritoókné Ádám Magda (szerk.): *Fejlődéslélektan szöveggyűjtemény pedagógia és tanár szakos hallgatók részére*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995.
5. Erikson, Erik H.: *Identifikáció és identitás*. In: Kósa Éva és Ritoókné Ádám Magda (szerk.): *Fejlődéslélektan szöveggyűjtemény pedagógia és tanár szakos hallgatók részére*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995.
6. Popper Péter: *Antiszociális csoportok keletkezése fiatalkorban*. In: Kósa Éva és Ritoókné Ádám Magda (szerk.): *Fejlődéslélektan szöveggyűjtemény pedagógia és tanár szakos hallgatók részére*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995.
7. Buda Béla: *A nemi szerepek problémája, a nemi szerep kialakulása, a nemi identitás*. In: Kósa Éva és Ritoókné Ádám Magda (szerk.): *Fejlődéslélektan szöveggyűjtemény pedagógia és tanár szakos hallgatók részére*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995.
8. Erikson, Erik H.: *A teljes életciklus*. Animula Kiadó, Budapest, 1997.
9. Molnár C. Emma: *A nő ezer Arca*. Akadémia Kiadó, Budapest, 2021.
10. Glen O. Gabbard: *A pszichodinamikus pszichiátria tankönyve*. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft., Budapest, 2016.
11. Nyáry Luca: *Szexelni nem mindig felszabadító!*
<https://wmn.hu/wmn-szex/59473-nyary-luca-szexelni-nem-mindig-felszabadito>
letöltés ideje: 2023. március 20.
12. Bono: *Surrender — 40 dal, egy történet*. Open Books, Budapest, 2022.