

1

MI AZ ANYASEB?

„Minden nagy igazság istenkáromlásként kezdte.”³

GEORGE BERNARD SHAW

New-Englandben élő középosztálybeli család voltunk. A szüleimnek stabil munkahelye volt, és szép környéken éltünk. Mindig volt fedél a fejünk felett, étel az asztalunkon, és nyaralni is jártunk. Új iskolai ruhákat kaptam, és megünnepeltük a ballagásomat. De – a szüleim jószándéka ellenére – az otthonomat érzelmi háborús övezetként éltem meg, amelynek ott álltam a kellős közepén. Fiatalon házasodtak össze, és meggyőződésem, hogy öntudatlanul ugyanazt a diszfunkcionális mintázatot játszották újra, amelynek maguk is ki voltak téve gyerekkorukban a saját családjukban.

Mindössze hatéves voltam, amikor anyám kijelentette, hogy én vagyok a legjobb barátnője, és mindenki másnál jobban szeret a világon. Nagyjából ugyanebben az időben tűnt fel, hogy apám elkezdett kimaradozni otthonról. Én vigasztaltam a síró anyámat, és vele együtt haragudtam apámra, amikor végre hazaért – részegen. Anyám szövetségese, harcostársa és érzelmi értelemben a férj-

pótléka voltam. Megértettem, hogy a biztonságom záloga az, hogy érzelmi támogatást nyújtok neki. Amikor apám sokáig nem jött haza, együtt néztük a tévét anyám ágyában, és beszélgettünk. Fontosnak, nélkülözhetetlennek éreztem magam attól, hogy anyám rám támaszkodott, ugyanakkor úgy éreztem: be vagyok börtönözve az ő fájdalmába. Mindig reménykedtem, hogy egyszer majd talán az én igényeim is sorra kerülnek.

Ahogy teltek-múltak az évek, egyre inkább közvetítői szerep hárult rám a családomban: anyám pártját fogva kiabáltam apámmal, tompítottam felé anyám dühét, és megvédtem az öcsémet apám erőszakosságától. Én voltam a kellemetlen érzéseket elnyelő zsák, a válságok lengéscsillapítója, a problémamegoldó és a lelki szemetesládá. Ennek eredményeképpen szüntelenül elnyomtam a saját szükségleteimet, tapasztalataimat, érzéseimet és a belülről fakadó őszinte reakcióimat; feláldoztam magam, miközben a családi rendszerben túlságosan nagy szerep hárult rám. Kifelé nyugalmat sugároztam, miközben titokban állandó készültségben álltam a mindig küszöbönálló katasztrófa miatt.

Hétéves korom táján visszatérő álmom volt, hogy találok egy kisbabát, aki az enyém, és akiről gondoskodhatok. Arra vágytam, hogy igazi lány lehessenek, ne egy bábu, egy tárgy, hanem egy igazi gyerek, aki érzelmi gondoskodást, és biztos, szeretetteljes figyelmet érdemel egy egészséges felnőttől. Általános iskolás koromban mély rajongást éreztem Szűz Mária iránt. A szüleim nem voltak vallásosak, így ez az áhítat az ő világukon kívül esett, csak a sajátom volt, vezérfonal az engem körülvevő zűrzavarban. Időnként a dédnagymamámnál töltöttem néhány napot, aki megtanított imádkozni. Tízéves voltam, amikor meghalt, és én örököltem az összes valláshoz köthető holmiját: szobrokat, imakártyákat, rózsafüzért és könyveket. A szobámban egy oltárt alakítottam ki, és azért imádkoztam, hogy Mária jelenjen meg előttem az utcán, amikor hazafelé jövök az iskolából, vagy a kertünkben, mint egykor a fátimai gyerekek előtt. Titokban különböző jótetteket hajtottam végre: se-

gítettem az iskolatársaimnak, nagylelkű voltam az öcsémmel, és jócselekedeteimet felajánlottam Máriának. Igyekeztem egész nap olyan jó lenni, hogy semmi bűnt ne kövessék el.

Tizenegy éves koromban egyszer egyedül voltam otthon; emlékszem, milyen nagy csend ült a házra. Elővettem a fiókból a nagy recés kenyérvágó kést, és felhúztam a ruhámat. A kés hegyét a mellkasomhoz illesztettem, és behunytam a szemem. Arra gondoltam, így minden jobb lesz, és nélkülem mindenki boldogabban él majd. Úgy éreztem, hogy ha én nem vagyok, az én szenvedésem és az ő szenvedésük is véget ér. Végül nem volt bátorságom végigcsinálni. Visszatekintve világosan értem, hogy azért érezkeltem a létezesemet minden probléma okaként, mert egész gyerekkoromban csak elutasítást kaptam a környezetemtől.

Főiskoláig végig én voltam a „jó kislány”, anyám igényei pedig folyton elkísértek, amerre csak jártam. Mióta az eszemet tudom, anyám rendszeresen rám bízott olyan ügyeket, amelyek valamiért kényelmetlenek voltak neki – akár az apámmal való diszfunkcionális viszonyában, akár a munkájával kapcsolatban. Ahogy egyre nagyobb lettem, mintha azt várta volna tőlem, hogy én legyek a szócsöve, bennem pedig egyre nőtt a harag és az elutasítás amiatt, hogy a kapcsolatunkból teljesen hiányzott az egyensúly, és ez mindig láthatatlanná tette az én igényeimet. Úgy tűnt, azt várja el tőlem, hogy enyhítsem az aggodalmait. Ha az én nehézségeim kerültek szóba, elutasítóvá vagy egyenesen ellenségessé vált. Szolgájává váltam, akire az érzelmi villámhárító szerepét osztotta. Tudtam, hogy büntetés vár rám, ha eltérek ettől a szereptől.

Ha jól teljesítettem a tanulmányaimban vagy a művészetek terén, akkor a büszkesége mellett mindig jelen volt a kimondatlan elvárás, hogy ne hagyjam el, ne múljam felül és ne fenyegetsem őt. Az volt a határozott érzésem, hogy tátongó mélység vesz körül, amit csak előttem fed fel, és amitől csak úgy menekülhetek meg, ha megfelelek az elvárásainak, hogy a kiskutyája, rajongója és legjobb barátnője legyek. Ha az övével ellentmondó véleményt fogalmaz-

tam meg, megvédtem a határait, pillanatnyi magabiztosságot mutattam, vagy függetlenedni igyekeztem tőle, azt mindig árulás-ként kezelte. Ilyenkor durván lehordott, színpadiasan sóhajtozott, vagy azonnal megcáfolt. Néha csak dühös hitetlenkedéssel meredt rám, mintha hirtelen fizikai fájdalmat okozna számára az, hogy képes vagyok az övétől független valóságról beszélni. Rendszeresen azt álmodtam, hogy fogoly vagyok, anyám pedig a börtönőröm, aki a szemem láttára eszik, míg én éhezem.

A főiskolán csak sodródtam. Elkezdtem anyám életét élni, olyan kapcsolatokban találtam magam, amilyen az övé volt apámmal, és a pályaválasztásommal őt követtem: tanárnak készültem. Elveszettnek, üresnek éreztem magam, depressziós voltam, és ezt egyre kevésbé tudtam leplezni. Egyre nyilvánvalóbb lett a szenvedésem, de gyerekkoromban nem volt kitől megtanulnom, hogyan szeressem önmagam. Tizenkilenc éves koromban, amikor váratlanul teherbe estem, kénytelen voltam megállni, és átértékelni, hogy ki vagyok, és kivé akarok válni.

Emlékszem, amikor odamentem egy bioboltban a hirdetőtáblához, és böngészni kezdtem a kitűzött szórólapokat és névjegykártyákat, hátha találok egy helybéli terapeutát. Egy istennő jelképét ábrázoló kártyára tévedt a tekintetem. Felhívtam a számot. Egy héttel az abortuszom után mentem az első terápiás ülésekre. Akkor fogtam bele a több mint húsz évig tartó intenzív, átfogó és mélyreható jóvátételi kötődési terápiába. Ez a terápia azóta is tart, és mentő-övként szolgál.

A konvencionális terápia jellemzően rövid ideig tart, és a gyors eredményekre koncentrál, azaz rövid távú tünetcsökkentést szolgál és felülről jövő megközelítést alkalmaz. A terapeutám, Nicole ezzel szemben intenzív traumaalapú terápiát nyújtott, amely a kapcsolatok jóvátételére fókuszált. Ez segített, hogy alapjaiban átformáljam sebzett belső világomat, gyógyítsam belső gyermeki lényemet, és képessé váljak szeretetlenni figyelemmel fordulni önmagam felé. A Nicole-lal közös munkám lényege a biztonságos,

gyógyító elsődleges kötődés kialakítása volt, ami többféle pszichoterápiás iskola elméletén és gyakorlatán alapult.

A terápia együttműködésre épült. Nicole tiszteletben tartotta az egyéniséget, mély együttérzést tanúsított irántam, rám hangolódott és elfogadott, még azokban a feszült helyzetekben is, amikor az anyasebemet öntudatlanul órá vetítettem. Mivel következetesen az ellenkezőjét kaptam mindannak, amit éveken keresztül a családomban megéltem, egészen a legmélyebb alapokig át tudtam dolgozni az anyasebem, és végül én is képessé váltam arra, hogy más nőket támogassak az öngyógyításban.

Az abortuszomat követően halasztottam egy félévet, és elhatároztam, hogy a tanárszak helyett átjelentkezem pszichológiára. Visszaköltöztem a szüleimhez, de továbbra is pincérkedéssel tartottam fenn magam. Ez idő alatt tudatosan távolságtartó voltam a szüleimmel. Mire megszereztem a pszichológusi diplomámat és ösztöndíjat nyertem a doktori képzésre, beleszerettem Davidbe, aki a munkatársam és régi ismerősöm volt. David sógornője bérlőket keresett manhattani lakásába. Úgy döntöttem, hogy nem kezdem el a képzést, hanem Daviddal együtt New Yorkba költözöm. Végül írói-szerkesztői állást is kaptam az orvosi egyetemen. Soha nem felejttem el azt a borongós szeptemberi reggelt: Daviddal Gordon Ramsay főzőversenyének, A pokol konyhája eseményére tartotunk a 95-ös autópályán dél felé, amikor felnyitottam az anyámtól kapott üdvözlőlapot. Ez állt benne: „Mindenkinnél jobban szeretlek”. A képeslapot gyorsan a táskámba csúsztattam, nagy levegőt vettem, és boldog voltam, hogy saját fedél van a fejem fölött. Ekkoriban kimért távolságot tartottam anyámtól annak érdekében, hogy minimális, felületes összhangot tarthassak fenn vele. Akkor már több éve tartó terápiám ellenére is csak némi fizikai távolságtartás után láttam rá, milyen óriási hatást gyakorolt rám. Ekkoriban fedeztem fel a dühnek és gyásznak azt a mély kútját a lelkemben, ami abból fakadt, ahogyan anyám viszonyult hozzám, és hogy apám nem védett meg tőle.

A jól képzett, finoman rám hangolódo korrektív terápiás kapcsolatban a lelkem legmélyebb rétegeit érintő fájdalom tudatos fel-tárásának köszönhetően lassan, szinte alig érzékelhető fokozatos-sággal elkezdtem átformálni az énképemet, amely egyre szilárdabb formát öltött. Lassú, fáradságos, felszabadító folyamat volt.

Az anyák és lányaik közti nehézségek és küzdelmek mindent átszőnek és mindenhol ott vannak, mégsem beszélünk nyíltan er-ről a problémáról. Mintha tilos lenne elismerni és kimondani az anyánkkal való kapcsolatban meglévő fájdalmas dinamikát. Az igazság elhallgatása miatt az anyaseb így rejtve marad és gennyese-dik, nem tudatosul, és emiatt nem is tűnhet el. Az utóbbi évek-ben egyre több nő akarja megtörni a hallgatást, hogy felszínre kerüljön az igazság, és megszüntesse a generációról generációra átadott fájdalmat, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy a nők gyó-gyulhassanak, és visszanyerjék az erejüket. Fogalmazzuk meg pontosan, mi az anyaseb, és hogyan jelenik meg az életünkben. Az anyaseb egy, a patriarchális rendszerben gyökerező társadal-mi jelenség, ami négy szinten jelenik meg: személyes, kulturális, spirituális és globális szinten.

A személyes anyaseb olyan korlátozó hiedelmek és mintáza-tok összessége, amely a korai életszakaszból, az anyánkkal való kapcsolatunkban megtapasztalt dinamikából származik, és sok-féle problémát okoz felnőtt életünkben. Meghatározza milyenek látjuk önmagunkat, egymást, és milyen képességeket tulajdoní-tunk önmagunknak.

A kulturális anyaseb a nők sokféle szempontú, rendszerszintű leértékelése a világ nagy részén dominánssá vált, gyarmatosítás-ban gyökerező patriarchális kultúrákban, illetve az ebből fakadó világszerte meglévő diszfunkcionális egyensúlyzavar.

A spirituális anyaseb a felsőbb erőtől és az élettől való elszaka-dás és elidegenedés.

A *globális szintű anyaseb* nem más, mint az olyan káros hatások (az erdőirtás, a fajok tömeges kihalása, a klímaválság stb.), amelyek a bolygónkon kialakult életet veszélyeztetik.

Az egész a személyes szinten kezdődik. Ha meggyógyul a személyes szintű anyaseb, jobban tudunk kapcsolódni önmagunkhoz, egymáshoz és a természethez.

AZ ANYASEB A GYERMEKKOR SZINTJÉN GYÓGYÍTHATÓ

Nem minden nő anya, de *minden* nő lánya egy másik nőnek. Az anyaseb gyógyításának nem célja, hogy egymásnak ugrassza az anyát és a lányát – éppen arról van szó, hogy minden szereplő megerősödjön. Az anya azzal tehet a legtöbbet a saját lányáért, ha lépéseket tesz a saját anyasebének gyógyulása érdekében. A gyógyulási folyamat során képes lesz együttérezni önmagával, így a lánya számára is együttérzőbbé és érzelmileg elérhetőbbé válik. A kapcsolatukat már nem a vagylagosság jellemzi (csak egyikük lehet teljes mértékben szerethető és cselekvőképes), hanem mindkettejüknek elegendő teret nyújt, így egyformán kapnak szeretetet és cselekvőképességük kiteljesedik. Az anya-lánya kapcsolatban mindkettőjük számára elegendő tér van az összetartozásra és az önállóságra is. Ez a folyamat megtöri a patriarchális kultúrák által támogatott függő egybeolvadást anya és lánya közt, és a valódi kapcsolódás új lehetőségeit és kifejezési formáit nyitja meg.

Az anyaseb gyógyításához nem feltétlenül szükséges, hogy kapcsolatban legyünk az anyánkkal. Mivel az anyaseb bennünk létezik, így akkor is gyógyítható, ha az anyánk nem elérhető, ha meghalt, vagy, ha nem hajlandó egészséges formában kapcsolódni velünk. Az anyaseb gyógyítása révén lehet, hogy van olyan, aki közelebb kerül az anyjához, míg mások eltávolodnak tőle.

Nem tudhatjuk előre, hogy merre halad tovább a folyamat. Ám – függetlenül az elmozdulás irányától – abban biztosak lehetünk, hogy a lány gyógyul és erősödik. Ehhez hinnünk kell abban, hogy bármerre mozdul is el a helyzet, az önmagunkkal való kapcsolatunk egészségesebbé és stabilabbá válik és ez elengedhetetlenül szükséges a jóllétünkhöz.

HA NEM VESZÜNK TUDOMÁST AZ ANYASEBRŐL

Az anyaseb elszigeteli a nőket önmaguktól, egymástól és a valódi szabadságuktól. Kollektív traumánk generációkon keresztül kezeletlenül gennyesedett, amely az anya-lánya kapcsolatot egy soha meg nem nyerhető hatalmi harccá torzította. Túl nagy ára van annak, ha figyelmen kívül hagyjuk az anyasebet. A megtagadott anyasebet egészen biztosan tovább örökítjük a jövő generációira.

Személyes életünkben ez azt jelenti, hogy

- Folyton az a homályos érzésünk van, hogy valami nincs rendben velünk.
- A kudarctól vagy a visszautasítástól való félelmünkben soha nem bontakoztatjuk ki teljesen a képességeinket.
- Nincsenek stabil határaink, és homályos képünk van önmagunkról.
- Úgy érezzük, nem vagyunk elég értékesek vagy tehetségesek ahhoz, hogy megteremtsük azt, amire igazán vágyunk.
- Nem érezzük eléggé biztonságban magunkat ahhoz, hogy hozzánk méltó helyet foglaljunk el, és hangot adjunk a meggyőződéseinknek.
- Úgy rendezzük be az egész életünket, hogy „ne zavarjunk túl sok vizet”.

- Szabotáljuk önmagunkat, amikor éppen meglepnénk valami számunkra fontosat.
- Öntudatlanul anyánk engedélyére vagy jóváhagyására várnunk, mielőtt tennénk valamit saját magunkért.

Ha nem veszünk tudomást az anyasebről, komoly árat fizet a társadalom, és az egész világ. A nők nemzedékek óta összehúzzák magukat, nehogy kellemetlenséget okozzanak másoknak, folyton magukat hibáztatják, és nem merik kibontakoztatni képességeiket. Rengeteg nő zsenialitása, ereje, szeretete és tehetsége vész kárba a világ számára. Ezt a tragédiát nem nézhetjük tovább tétlenül.

A Föld által megfizetett árat talán Eckhart Tolle fogalmazta meg a legpontosabban: „A környezetszennyezés csupán a belső lelki szennyezés látható megnyilvánulása: öntudatlan egyének milliói nem vállalnak felelősséget saját belső világukért.”⁴

MIT NYERHETÜNK AZ ANYASEB GYÓGYULÁSA RÉVÉN?

Amíg el nem érünk a szenvedésünk gyökeréig, az életünk korai időszakában lerakott alapvető mintázatokig, és el nem gyászoljuk azokat a helyzeteket, amelyek során belsővé tettük ezeket a mintákat, addig a személyes fejlődés vagy spirituális munka legjobb esetben is csak a felszín érheti el. Kapcsolatainkkal, karrierünkkel vagy egészségünkkel kapcsolatos visszatérő problémáink mind egyetlen közös pontra mutatnak: az anyánkhoz köthető fájdalomra és az ebből a kötődésből eredő, önmagunkról alkotott hiedelmek irányába. Hiszek abban, hogy rettentő fontos az anyaseb gyógyítása. Muszáj ezzel foglalkoznunk, hiszen hihetetlenül nagy lehetőségek tárulnak fel a túloldalon, és fantasztikus

átalakulás vár minket a gyógyulás révén. Nincs más kapcsolat az életünkben, amelynek olyan korlátozó vagy felszabadító ereje lenne, mint az anyánkkal való kapcsolatunk.

Az anyaseb gyógyítása sokféle pozitív hatást válthat ki. Lásunk néhányat!

- Könnyebben és jobb eszközökkel tudjuk kezelni az érzelmeinket. Az érzelmeink ettől fogva a bölcsesség és a tudás forrásai.
- Az önmegvalósítást szolgáló egészséges határokat alakítunk ki.
- Kialakítunk egy stabil „belső anyát”, aki feltétlen szeretetet, támogatást és vigaszt nyújt.
- Elismerjük önmagunkat kompetens személyként; tudjuk, hogy bármire képesek vagyunk, és nyitottá válunk a csodákra és mindenféle jóra.
- Folyamatos kapcsolatba kerülünk saját belső jóságunkkal, érezzük, hogy bármit teszünk, átjárja a bennünk lévő jóság.
- Valódi együttérzést tanúsítunk önmagunk és a többi ember iránt.
- Nem vesszük magunkat túlságosan komolyan, és nincs szükségünk külső megerősítésre ahhoz, hogy jól érezzük magunkat.
- Bízunk benne, hogy az élet minden pillanatban azt adja, amire szükségünk van.
- Jól érezzük magunkat a bőrünkben, és merünk önmagunk lenni.
- Pontosan látjuk önmagunkat és az anyánkat, és nem vesszük magunkra anyánk korlátait.
- Hálásak tudunk lenni azért, amit az anyánk adni tudott, és együttérzéssel elfogadjuk azt, amit nem tudott megadni.

DÜH, SZÉGYEN ÉS BÚNTUDAT

Az anyaseb kialakulásának oka, hogy nem létezik olyan biztonságos közeg, ahol az anyák fel tudják dolgozni a dühöt, amelyet azért éreznek, mert a társadalom folyamatosan mártír szerepbe kényszeríti őket. A *Teen Vogue* magazinban jelent meg „Most Women You Know Are Angry. And That’s All Right” (A legtöbb nő, akit ismersz, dühös. És ez így van rendjén)⁵ című cikk Laurie Penny tollából. Ezt írja:

A nők dühe tabutéma, és ennek jó oka van: ha egyszer csak elkezdenénk sokan, nyíltan beszélni róla, akkor valószínűleg meg kellene változnia néhány dolognak. Rendszeresen megesik, hogy a hatalommal rendelkező férfiak – például Donald Trump – megpróbálják háttérbe szorítani és leszólják az őket kritizáló nőket, és arra célozgatnak, hogy a véleményünk nem egyéb, mint a nyavalyás hormonjaink megnyilvánulása, ami kizárt, hogy valódi és racionális lenne. Ezek a viccek soha nem csak viccek. Valójában az elnyomó stratégia részei. A patriarchális rendszer annyira fél a nők dühétől, hogy végül mi magunk is megtanulunk félni tőle.

Sok felnőtté vált lány tudat alatt még mindig fél attól, hogy nem fogadják el, ha nem hoz ugyanolyan áldozatot, mint az őt megelőző generációk. Ez a félelem gyakran öntudatlanul is a saját gyermekei ellen irányul. A kislány az anya dühének célpontjává válhat, mert ő még nem kényszerült feladni a személyiségét az anyaságért, és az anyát a saját élete meg nem élt lehetőségeire emlékezteti. Ha pedig a lány elég értékesnek érzi magát, hogy a patriarchális kötelességek egy részét visszautasítsa – nem úgy, mint az anyja –, az könnyen felébredhet az anya felszín alatti dühét.

AZ ANYASEB GYÓGYÍTÁSA NEM EGYENLŐ AZ ANYÁNK HIBÁZTATÁSÁVAL

Az anyák hibáztatása elhárítja a felelősségünket, az anyaseb gyógyítása azonban a személyes felelősségvállalás egy formája.

Aki az anyját hibáztatja:

- Öntelt és áldozatként kezeli magát.
- Elrejtőzik saját ereje és felelőssége elől.
- Másokra vetíti feldolgozatlan haragját.
- Elfojtja a saját gyermekkorá kapcsán érzett gyászt.

Az anyaseb gyógyítása során:

- A megismerés és tisztánlátás szándékával vizsgáljuk az anyánkkal való kapcsolatunkat, hogy ez pozitív változást gyakoroljon az életünkre.
- Átformáljuk az örökölt korlátozó hiedelmeinket, és az önmegvalósításunkat támogató hiedelmeket építünk be.
- Felelősséget vállalunk a saját utunkért: tudatosítjuk korábbi öntudatlan mintázatainkat és a valódi vágyainkat ténylegesen tükröző, új döntések hozunk.

Napjainkban rengeteg szó esik a feminizmusról és a tudatos, felvilágosult női létről. Ám igazából, mindaddig nem tudunk a saját erőre ébredni, azaz nem rendelkezünk valódi cselekvőképességgel, amíg nem foglalkozunk a bensőnknek azon részeivel, amelyet leválasztottak a nőiségről. Első és legfontosabb találkozásunk a női erővel az anyánkkal való találkozás. Amíg nincs elég bátorságunk ahhoz, hogy megdöntsük a tabukat, és szembenézzünk az a fájdalommal, amelyet az anyánkkal kapcsolatban megéltünk, addig a női erő csupán tündérmese, egy, pusztán a képzeletünkben élő, de soha el nem érhető, vágyott anya mentőakciója. A vá-

rakozás a megmentőre bizonyos fokig éretlenségben tart minket. Ahhoz, hogy a tudatos női erőt valóban birtokolhassuk, el kell választanunk a saját anyánk személyét az archetipikus anyától. Legbelül kell lebontanunk a patriarchális hazugságokat, torzításokat és hibás struktúrákat, csak ezt követően építhetünk magunkban új alapot, amely lehetővé teszi, hogy ezt az energiát megőrizzük. Amíg ezt nem tesszük meg, továbbra is fogságban maradunk és így csak rövid időszakaszokra lehetünk befolyással az életünkre. Amíg ezt nem tesszük meg, addig bent rekedünk egy bizonytalan, a fejlődésünket megakadályozó helyzetben, amelyben csak rövid távon tudunk cselekvőképességre szert tenni, és kizárólag önmagunk hibáztatásáig juthatunk el.

A PATRIARCHÁLIS RENDSZER MINT AZ ANYASEB EREDŐJE

A patriarchális berendezkedés az anyaseb melegágya. A férfiak által uralt kultúrák arra szoktatják a nőket, hogy alsóbbrendűnek, értéktelennek tekintsék magukat. Ezt az érzést a nők sok-sok nemzedék óta hordozzák, és továbbörökítik leányaikra.

Az anyaseb elterjedéséhez vezető patriarchális szemlélet alapjai:

- A férfiak előnyös helyzete.
- Dominancia, hatalmaskodás jellemzi.
- Normalizálja az érzelmek elfojtását.
- Elítélendőnek vagy a gyengeség jelének tekinti az érzések kifejezését.
- Szégyenérzetet kelt a szükségleteinkkel szemben.
- Szégyenérzetet kelt a pihenéssel és a lassítással szemben.
- A produktivitás alapján értékeli az embert.
- Határsértő.

- Folyamatosan pénz-, idő-, szeretet- és energiaszűkösség érzetét kelti.
- Az elszigeteltség és magány érzetét kelti.
- Tárgyasít; megakadályozza az emberek emberszámba vételét.
- Engedelmességet és engedékenységet követel.
- Az erőszakot az erő jelének tekinti.
- Az empátia hiányát erényként tiszteli.
- A hatalmaskodás és behódolás dinamikáját romantikus vagy erotikus keretbe illeszti.
- Lenézi a női sajátosságokat.
- Az alapértelmezett emberi lény a férfi.
- A fehér felsőbbrendűség hiedelme meghatározó.
- A heteroszexualitást tekinti normálisnak és ideálisnak.

ANYASÁG ÉS AZ ANYASEB

A patriarchális kultúrák történelmileg az anyaságot nem csak megbízatásnak tekintik, hanem az elnyomás eszközeként értelmetlen elvárások elé állítják az anyákat, amikor azt követelik, hogy:

- Adják fel a személyes ambícióikat a családjuk gondozása érdekében.
- Áldozzák fel magukat a családjuk támogatása és gyermekeik nevelése érdekében.
- Elsősorban ők gondoskodjanak a háztartásról.
- Folyamatosan szolgáljanak ki másokat. Elégítsék ki más emberek igényeit, a sajátjukat pedig szorítsák háttérbe.
- Könnyedén tartsák kézben a feladataikat az élet minden pillanatában, gyermekeik legyenek illedelmesek, ők pedig legyenek szépek és vonzóak, sikeres karriert fussanak be, és legyen szilárd a házasságuk.

Társadalmunk kimondatlan üzenetei az anyák felé:

- Ha az anyaságot megterhelőnek érzed, az csakis a te hibád.
- Szégyellj magad, ha nem rendelkezel emberfeletti képességekkel.
- Vannak olyan „ősanyák”, akiknek könnyen megy az anyaság. Aki nem tartozik közéjük, azzal valami nagyon nincs rendben.

A korlátozó hiedelmek és az irreális elvárások következtében a nők lemondanak az álmaikról, és elnyomják a szükségleteiket, hogy megfeleljenek a nőiség kulturális ideáljának. A legtöbb nő számára ez fojtogató, dühöt, depressziót, bizonytalanságot és fájdalmat okoz. A patriarchális kultúrákban nem szokás ezekkel az érzésekkel foglalkozni, így tehát az anyák öntudatlanul továbbadják ezeket lányaiknak, enyhe vagy akár súlyos érzelmi elhanyagolás formájában (az anyák stressz hatása alatt nem tudnak érzelmileg jelen lenni), manipuláció formájában (szégyen, bűntudat keltése és túlzott elvárások), vagy visszautasítás formájában. A gyerekek az elhanyagolást, visszautasítást vagy manipulációt úgy élik meg, hogy velük nincs rendben valami, ők a felelősek az édesanyjuk szenvedéséért, illetve, hogy akkor tudják boldoggá tenni az édesanyjukat, ha jól viselkednek. Ez ad magyarázatot az olyan gyermekek korlátozott kognitív fejlődésére, akik önmagukat okolják mindenért. Ha nem foglalkozunk ezekkel az anyaseb legmélyén rejlő, öntudatlan, hamis hiedelmekkel, akkor az az életünk valamennyi területére negatív hatást gyakorolhat.

Az anya, aki hatalmas áldozatokat hozott annak érdekében, hogy gyermekei legyenek, valóban elutasításként élheti meg azt, ha a lánya felülmúlja az ő gyerekkori álmait. Éreztetheti a gyerekeivel, hogy tartoznak neki, vagy az ő elismerésére szorulóknak, ami egészen finom, de nagyon erős manipuláció. Ez a dinamika arra készítheti a következő generáció lányait, hogy jelentéktelen-

nek érezzék magukat, ezáltal megerősítsék és hitelesítsék anyjuk identitását anyaként – egy olyan identitást, amelyért rengeteg áldozatot hoztak, de alig kaptak érte elismerést, támogatást.

Előfordulhat, hogy az anya öntudatlanul, burkoltan keserű dühöt érez a gyerekei iránt. Ám a harag valójában nem a gyermekei ellen irányul, hanem a patriarchális berendezkedés ellen, amely azt várja el a nőktől, hogy áldozzák fel és teljes mértékben szorítsák háttérbe magukat annak érdekében, hogy gyermeket neveljenek. Mivel a gyermeknek szüksége van az anyjára, ezért öntudatlanul úgy dönt, hogy feláldozza magát azért, hogy enyhítse az anyja szenvedését. Ezt a döntést az élete egész korai szakaszában meghozza a gyermek, és általában a lány felnőtté válásáig nem derül fény arra, hogy ez áll a később felmerülő nehézségek hátterében.

A folyamat nagy része rejtetten zajlik a kultúránkban, mégpedig az anyaságról elterjedt olyan tabuk és sztereotípiák formájában, amelyek szerint:

- Az anya mindig szeretetteli és gondoskodó.
- Az anya soha nem lehet dühös és nem haragudhat a lányára.
- Az anya és lánya egymás legjobb barátnői.

Bár az utóbbi évtizedekben sokat változtak a generációs sztereotípiák, a szüntelen kritika mögöttes üzenete ugyanaz maradt: az ötvenes években az anyák túl műviak voltak, a hetvenes években túl lazák, a nyolcvanas években túl törekvők, a kilencvenes években folyton vigaszdíjat akartak osztogatni, a kétezres években anyaoroslánnak hitték magukat. Az „anyának szeretettelinek kell lennie a nap minden percében” sztereotípiája meggátolja a nőket az emberi mivoltuk teljességének megélésében. Mivel a nők nem kapnak engedélyt arra, hogy kiteljesedett emberi lények legyenek, ez elég indok lehet a társadalom többi tagja számára ahhoz, hogy az anyák ne jussanak teljes körű tisztelethez, támo-

gatáshoz és az erőforrásokhoz való hozzáférésük korlátozott legyen.

Az igazság az, hogy az anyák is emberek, és minden anyának vannak olyan pillanatai, amikor nem tölti el a szeretet. Sőt vannak olyan anyák is, akik az idő nagyobb részében egyáltalán nem érznek szeretetet, amelynek hátterében állhat függőség, mentális betegség vagy más nehézség. Amíg nem vagyunk hajlandóak szembenézni ezzel a kellemetlen igazsággal, addig az anyaseb továbbra is rejtve marad, és tovább öröklődik generációról generációra.

Természetesen a legtöbb anya a lehető legjobbat akarja a lányának.

Azonban, ha az anya nem foglalkozik a saját szenvedésével, és nem tudja elfogadni, azt, hogy áldozatokat kellett hoznia, akkor a lány iránti támogatásába olyan üzenetek vegyülnek, amelyek alig észrevehetően elültetik lányában a szégyen, a bűntudat vagy a lekötelezettség érzését. Ez az üzenet bármilyen, amúgy pozitív szituációba be tud szivárogni kritika formájában vagy úgy, hogy az anya önmagát dicséri. Többnyire nem is a kijelentés tartalma, hanem az energiája közvetíti ezt a rejtett nehezítést.

A patriarchális kultúrák nemcsak az anya-lánya kapcsolatot torzíthatják el így, hanem egyben arra is kényszerítik a lányt, hogy egyszerre két ellentétes elvárásnak feleljen meg. Ha magáévá teszi az anyja tudat alatti hiedelmeit (a „nem vagyok elég jó” valamelyik formáját), akkor bár megkapja az anyja jóváhagyását, azonban közben elárulja önmagát és saját képességeit. Azonban, ha a lány nem teszi magáévá az anyja öntudatlan hiedelmeit, akkor azt veheti észre, hogy az anyja öntudatlanul személyes visszautasításként éli meg, hogy a lány megerősödött a saját erejének és képességeinek tudatában.

A lányok nem akarják veszélyeztetni anyjuk szeretetét és elismerését, a hűség és az érzelmi túlélés érdekében belsővé teszik ezeket az öntudatlan, korlátozó hiedelmeket. A lány kockázatos-

nak érezheti a képességei nagyfokú kibontakoztatását, mert így az anyja elutasíthatja őt. Tudat alatt azt érezheti, hogy ha teljes mértékben szabaddá válik, az anyja szomorú vagy dühös lesz attól, hogy a saját életében nem bontakoztatta ki önmagát. A lány részvétet érez az anyja iránt, fél a konfliktustól, és örömet akar szerezni az anyjának, ezért úgy érezheti, hogy biztonságosabb, ha összehúzza magát, és kicsi marad. Ezáltal a patriarchális kultúrákban felnövő lányok kénytelenek választani az önmegvalósítás és anyjuk szeretete között.

AZ ANYASEB MINDEN NŐT ÉRINT

Az anyaseb mélysége széles spektrumon helyezkedik el, amelynek egyik végén az egészséges, támogató anya-lánya kapcsolat anyasebe, a másikon pedig a bántalmazó, traumatikus anya-lánya kapcsolat anyasebe áll. Sok tényezőtől függ az, hogy ennek a spektrumnak melyik részén foglalunk helyet. Ebben szerepet játszik, hogy anyánk milyen mélységben foglalkozott a maga anyasebével, illetve, hogy a családon belül jelen volt-e fizikai erőszak, függőség, illetve anyagi nélkülözés.

Aki egészséges, szeretetteli kapcsolatot ápol az anyjával, valószínűleg nem szenved súlyosan az anyaseb személyes szintjétől, de a kulturális anyaseb őt is érinti. Mivel a patriarchális kultúrák alulértékelik a nőket, és mindazt, ami a nőkhöz köthető, ez a kulturális anyaseb befolyásolja, hogy a lány milyennek látja a saját testét, képességeit és kapcsolatait. Egyben az is igaz, hogy ha anyánkkal való kapcsolatunk stabil, egészséges és szeretetteli, amelyben értékesnek tekintenek és önmagunkért szeretnek, akkor ez megvéd minket vagy legalábbis tompítja a patriarchális kultúra nőkről alkotott hiedelmeinek negatív hatásait.