

Dr. Ritter Andrea

EL(Ő)BÚJÁS

A terapeuta esetei

Dr. Ritter Andrea

EL(Ő)BÚJÁS

EGY MELEG FÉRFI ÚTJA
AZ ÖNELFOGADÁSIG

Dr. Ritter Andrea:
El(ő)bújás – Egy meleg férfi útja az önellfogadásig

© Dr. Ritter Andrea, 2020
Szerkesztő: Orosz Ildikó
Lektor: dr. Vincze Anna
Borító: Cristina Grosan
A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2020
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-931-0
ISSN 2560-1482

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában
vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más
módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar
Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.
Felelős vezető: Tóth Zoltán

Tartalom

Előszó	7
Bűn, betegség, felszabadítás	11
<i>LMBTQ+, avagy meleg</i>	12
Az első találkozás	17
<i>Érzelmi bevonódás</i>	20
Az apa titka	22
<i>A titok elszigetel</i>	25
Tamás titka	28
<i>Emésztetlen gombóc</i>	28
<i>„Bűnös vágyak”</i>	33
A cipőszakértő	36
<i>Szerepkísérletek</i>	39
<i>Lépcsőfokok</i>	43
<i>Első interjú, terápiás szerződés</i>	45
Coming out	48
<i>Előbújás</i>	51
Terápiák interferenciája	58
<i>Sokféle terápia</i>	64
Bűntudat	67
<i>Macsó társadalom</i>	67

Minden legyen tiszta!	72
<i>Kényszerneurózis</i>	74
Hipochondria	79
Szerződés egy hosszabb önismereti folyamatra	82
Sétálóterápia	84
<i>A terápia mint együttes élmény</i>	88
Gyógyulás	91
<i>Öröklött vagy szerzett?</i>	94
<i>A gyógyszerekről</i>	97
<i>Az „egyetlen” tulajdonság</i>	100
Készülődés a tartós kapcsolatra	101
<i>Alakuló családmódel</i>	104
Képessé válni a párkapcsolatra	109
Istenhit, együtt	113
Elköszönés	119
<i>Végtelen megismerés, véges terápia</i>	120
Ajánlott művek	126
Jegyzetek	131
Felhasznált irodalom	132

Előszó

Ez a könyv egy homoszexuális fiatalember történetéről szól. Arról az útról, amelyen haladva jobban megtalálta önmagát, komfortosabban kezdte érezni magát a bőrében, a világban, felvállalta vágyait, és megszabadult azoktól a kényszerektől, amelyeket önmaga és szűkebb-tágabb környezete mért rá.

A laikus számára úgy tűnhet, hogy aki pszichológushoz fordul, az mindig ugyanolyan, vagy legalábbis hasonló terápiás módszerekre számíthat. Ez messze nincs így, ma már rengeteg megközelítési mód létezik. Az aktuális szakmai trendek, az egyéni szemlélet, a képzés hossza, költségei mind belejátszanak, hogy a terapeuta milyen képzési formát választ, és milyen módszertannal dolgozik. A társadalmi berendezkedések, értékrendek, a közösségi és személyes viszonyok folyamatosan változnak, ezért sokfélék a problémákra adandó válaszok is. A kliensek ma sok szempontból tájékozottabbak, és magasabb elvárásokkal érkeznek a terápiára (ugyanakkor rengeteg a téves információ is). A szakembernek figyelnie kell minderre, és be kell építenie a munkájába. A magam részé-

ről főként a pszichoanalitikus módszerre támaszkodom, de beemelek elemeket más megközelítésekből is, együttesen használva ezeket a terápiás célok elérése érdekében.

A pszichoanalízis magyarázó elvei több mint száz éve meghatározzák a pszichoterápiás szakmai gondolkodást, és észrevétlenül beépülnek a hétköznapijainkba is. „Azért fáj a gyomrod, mert már nem tudod lenyelni azt, ami veled történik.” „Azért viselkedsz úgy, mert súlyos traumák értek gyerekkorodban, most tulajdonképpen nem is rám haragszol, hanem az apádra!” Az ilyesfajta meglátások mind a pszichoanalízisben gyökereznek. Freud elmélete arra épül, hogy az egyénnel történtek hatást gyakorolnak pszichés állapotára, és a traumák, fejlődési megakadások vagy különböző megoldatlan élethelyzetek neurotikus tüneteket produkálnak, amelyek befolyásolják az életminőséget. A terápia alatt a terapeuta és a kliens közösen értik meg azt a bonyolult rendszert, amelyet a kliens saját történetének tekint, és az abban lévő elemek ok-okozati összefüggéseit – ezt hívják *önismeretnek*, ami segíti a nehézségek leküzdését.

Az önismereti terápia az eltérő szexuális orientációjú kliensek esetében a legkevésbé sem „átnevelés”, hanem épp ellenkezőleg: egy támogató, a helyzetet és saját belső pszichés állapotainkat megértő és elfogadó folyamat. Tamás története kapcsán elemzem azokat

az élethelyzeteket, amelyeken egy homoszexuális ember általában átmegy személyisége érése, identitásával való azonosulása és a homoszexuális életforma kialakítása közben. Fontosnak tartom minden tipikus szituáció, fordulópont bemutatását, hogy az olvasó jobban megértse, mi zajlik a színpalak mögött: mit vált ki mindez az érintett személy pszichés állapotában, hogyan hatnak rá a vágyai, ösztönei, hogyan küszködik velük és végül hogyan vállalja fel őket. A mélyebb megértés és az inkognitó megtartása érdekében több kliensem életének mozzanatait is beépítettem az elbeszélésembe.

Tamás története sokat adhat a melegeknek, ugyanakkor tanulságos lehet a szűkebb és tágabb környezetnek is, amely sokszor téves és/vagy negatív elképzeléseket táplál az érintettekkel kapcsolatban. A szexuális ösztön és a kisebbség együttes jelenléte eleve felkelti mindenki érdeklődését, és megmozgatja saját pszichés hozzáállását. Bízom benne, hogy Tamás életútjának megismerése hozzájárul a személyes és a társadalmi szintű előítéletek eloszlatásához.

Bűn, betegség, felszabadítás

Mit tekintünk „normális” szexuális identitásnak, és mit nem? Ennek megítélése a társadalmi berendezkedések, változások fényében folyamatosan alakulóban van. Az ókorban a homoszexualitást többé-kevésbé elfogadottnak tekintették. A keresztény kultúrkör elterjedésével erős korlátozás lépett életbe, a homoszexualitást a devianciák körébe sorolták, és hamarosan jogilag is szankcionálták.* A 19. századra betegségnek és büntetendőnek gondolták, sokszor kényszergyógykezeléssel vagy börtönnel sújtották. A II. világháborúban a zsidók, cigányok, kommunisták mellett a homoszexuálisokat is koncentrációs táborokba hurcolták. Aztán a társadalmi változásokkal párhuzamosan Amerikában és Európában is lassan átalakult a megítélés. Magyarország a reformokkal sok tekintetben elől járt: 1963-ban – az elsők között a világon – a homoszexualitás kikerült a büntetőjogi

* A homoszexualitás történelmi és kulturális háttéréről Eszenyi Miklós ír szemléletesen, *lásd* az Ajánlott műveket.

kategória alól, és már „csak” pszichés betegségként szerepelt az orvosi diagnosztikában.*

A betegség talán a jobbik szankció volt az érintettek számára, bár elég büntetés volt maga a gyógyítás is. A 20. század fordulójától a melegeket a nyugati társadalmakban leginkább elmebetegeknek tekintették és bezárták. Szörnyű kínzásokkal (hideg vízzel, elektrosokkal, egyszer-egyszer még műtéttel is) próbálták kiűzni belőlük az ördögöt, különösen a férfiakból. Ezt a megítélést erősítette az egyház megbélyegző hozzáállása, amely a középkor óta bűnnek tekintette, és többnyire ma is elítéli az eltérő szexuális orientációt.

LMBTQ+, avagy meleg

A homoszexualitás gyűjtőfogalom a nem heteroszexuális nemi vágyak jelölésére, és magukra a személyekre is utal, akik nem többségi szexuális

* Galgóczi Erzsébet novellája alapján készült Makk Károly *Egymásra nézve* című filmje, amely az 1950-es években játszódik, és egy leszbikus kapcsolat lehetetlenségét és szenvedéstörténetét mutatja be. Több jelenet utal arra, milyen szankciók sújtották az érintetteket.

orientációval vagy nemi identitással élnek. Ők a **leszbikusok**, a **meleg férfiak**, a **biszexuálisok**, **transzszexuálisok**, a **queer** identitásúak (az utóbbi kifejezés minden eltérő identitás összegző neve, egyben kritika is az addigi „elvágólagos” kategorizációkkal szemben). Szintén e csoporthoz tartozónak érzik magukat például az interszexuális (régén hermafroditaként jelölt) személyek, és az **aszexuálisok**, akik úgy érzik, semmilyen nemi vágygal nem rendelkeznek. Mindezen embereket az **LMBTQ+** betűszóval jelöljük, és összességében a népesség 10%-át teszik ki.* A „melegek” szót a köznyelvben leginkább a meleg férfiakra mondjuk, de gyűjtőfogalomként minden nem heteroszexuális orientációjú embert is érthetünk alatta, ezért a könyvben az érthetőség és egyszerűség kedvéért sok esetben ezt fogom használni.

Érdekes adalék, hogy a homoszexualitás és heteroszexualitás szavakat egy magyar irodalmár, Kertbeny Károly alkotta meg a 19. század-

* Az újabb szakirodalmak az egyre terebélyesedő betűszó helyett egy átfogóbbat javasolnak, amely ugyanakkor értelmében bővülést is tartalmaz. Ez a *GSD – Gender and Sexual Diversity* (gender és szexuális diverzitás) kifejezés, amely még szélesebb spektrumát öleli fel a nemi és szexuális alternatíváknak, mint az **LMBTQ+** jelölés, ám egyelőre kevésbé ismert.

ban. Használatuk gyorsan elterjedt a világban,
a századforduló körül már általános volt.

Az évszázadok alatt egyik erőszakos módszer sem bizonyult hatékonynak. Az 1960-as, 1970-es évektől kezdve főként Amerikában megerősödtek a nőjogi és melegjogi mozgalmak. Addigra a homoszexuálisokat már nem kórházi kezeléssel próbálták meg a jó, vagyis a heteroszexuális útra terelni, hanem egyéb pszichoterápiák segítségével. Sajnos a pszichoanalízis ennek zászlóvivője volt. Rengeteg érintett számolt be keserű terápiás tapasztalatairól: amellet, hogy nem tudták megváltoztatni a szexuális orientációját, még újabb traumákat okoztak neki. Sok évtizeddel később, a melegjogi mozgalmak hatására a pszichológusok, pszichiáterek rákényszerültek elméleteik felülvizsgálatára. 1973-ban az Egyesült Államokban a homoszexualitás kikerült a betegségek osztályozása közül. Ez a szakmai hozzáállás évtizedek alatt elterjedt a világban, és utat nyitott a homoszexuális emberek számára egy teljesebb élet lehetősége felé.*

* Érdekes kettősség a segítő szakmán belül: néhány felvilágosult és képzett szakember már az 1980-as években Magyarországon sem tekintette a melegséget betegségnek, ezért nem törekedett

A felszabadítás folyamata nem egyszerű. A mindennapi gondolkodásba beivódott megítéléseket nem könnyű átformálni, főleg akkor, ha ezeket a vallási dogmák és a politika sokszor felhasználja a saját érdekében. Az előítéletek szítása ezzel kapcsolatban mindig jól működik – talán, mert az erről való beszéd az emberek egyik legfontosabb ösztönét, a szexuális ösztönt érinti, és kelt föl tudattalan izgalmat. Amikor épp – néha téma hiányában is – a honpolgárok figyelmének felkeltése, vagy a társadalmi feszültségek levezetése a cél, akkor ez igazán kiváló „csont”, amin el lehet rágódni.

Fontos hangsúlyoznunk, hogy ez a téma inkább eszköz, mint a konkrét kisebbségről alkotott vélemény. Biztos, hogy minden ember, az ilyesmit kinyilatkoztatók is, ismernek melegeket, vagy netalán érintettek is a kérdésben. Az egyes emberekkel kedvesek és elfogadóak, hiszen ott a viselkedéshez név és arc, személyes kapcsolat fűződik. A különféle érdekek és célok azonban felülírják ezt általánosító kijelentésekkel. A megbélyegzők sohasem gondolnak visszafelé az érintettek, családjaikra, környezetükre. Még ha az elítélő, stigmatizáló nyilvános megszólalások-

annak meggyógyítására sem. Mások azonban talán még ma sem tudnak elszakadni ettől a szemléletmódtól, még mindig patológiásan fogják fel és kezelik a homoszexualitást.

ban (remélhetőleg) nincs is szó konkrét fenyegetésről, az ilyesmi az LMBTQ+ emberek számára mégis riasztóan hat.

Napjainkban sem mindegy, hogy a földgolyó melyik részén él a homoszexuális ember. A társadalmi megítélés és a jogi szabályozás spektruma a halálbüntetéstől egészen magának a diszkriminációnak a büntetéséig terjed. Egyes országok, mint Szudán, Jemen vagy Uganda, halállal vagy hosszú börtönbüntetéssel sújtanak, sok országban pénzbüntetés van érvényben. A spektrum pozitívabb felén jogi szankció nincs, akár megengedett a bejegyzett élettársi kapcsolat is – idetartozik Magyarország. A teljesen liberális, semmilyen jogi diszkriminációt nem eltűrő országok pedig, például Kanada, engedélyezik a házasságot, bátorítják a gyerekvállalást is. Kár lenne nekünk a trendekkel szemben visszalépni a negatív oldal felé.

Az első találkozás

Tamás kedvesen, bár mintha zavart mosollyal lépne be a rendelőbe. 30 év körüli, jól öltözött, magas, csinos fiatalember. Mozgása magabiztos, olyan benyomást kelt, mint aki tudatában van saját problémáinak, van elképzelése önmagáról és a világról. Leül, mosolyogva a szemembe néz. A kézfeje olyan, mintha a szél fújta volna ki, picit vörös, talán kicsit érdes is. Gondosan megválogatott ruhája illik hozzá, de különleges mintázatú zoknija elütő, felhívja magára a figyelmet. A homoszexualitás még messze szóba sem kerül, de nekem rögtön a melegéről hallott egyik sztereotípiát jut eszembe: a különleges zokni vagy egyéb kiegészítő viselése.

Tamás rögtön a terápiát illető kétségeiről kezd beszélni:

– Nehéz volt eljönnöm, mert már annyiszor elmondtam a történetemet. Még egyszer mindent újrakezdeni nem könnyű, és nem is tudom, van-e értelme.

– Nem először jár pszichológusnál?

– Számtalan helyen jártam már. Volt, ami segített valamennyit, más pedig nem. De a bajaim nem szűntek meg. Most megfogadtam az előző pszichológus tanácsát. Mindketten úgy láttuk, hogy ott már elvégeztük, amit lehetett, de éreztük, hogy szükségem lenne további segítségre.

– Látom, kitartóan keresi a megoldást a problémáira.

– Mindent megpróbálok, hogy jobban legyek. Tulajdonképpen több dolog is van, de ami miatt önhöz irányítottak, az az, hogy meleg vagyok.

Abból is látszik Tamás terápiás tapasztalata, hogy ilyen könnyen a közepébe vág, és elmondja ezt a fontos információt. Ezen a téren a hozzánk fordulók sokkal gátoltabbak, le kell küzdeniük a szorongásaikat, hogy vajon az az ember – akár pszichológus –, aki velük szemben ül, hogyan fogadja ezt. Általában előbb egyéb témákat hoznak fel, és csak egy idő után, kissé zavartan, mintegy mellékmondatban említik, hogy „a partnerem, aki egy férfi, a párom, aki egy nő...”, és fűzik tovább a gondolatot. Vagy csak melleleg jegyzik meg, amikor a szexualitás témájához érkezünk.

Tamás tudhatta, hogy ez a téma nálam nem kelt megütközést. Egy klinika terapeutája javasolt neki engem, mint LMBTQ+ kérdésekhez értő szakembert. A kolléga egy idő után úgy érezte, inkább az erre spe-

cializálódott terapeutához kellene járnia. A vele folytatott kezelések nem voltak haszontalanok, de az alapkérdést, a melegidentitás felvállalásának történetét, saját életébe való beillesztését nem dolgozták át, és ez nagyban befolyásolta Tamás állapotát.

Bizonyos esetekben előfordul, hogy a kollégának konkrét szakembert és elérhetőséget kell megadnia, sőt megbeszélnie a másikkal, hogy érkezni fog egy kliens, röviden referálni az esetről, sőt néha utánkövetnie is. Ez főleg egy nehezebb szituációban, krízishelyzetben szükséges. Ebben az esetben azonban nem erről volt szó. A kolléga nem vette fel velem a kapcsolatot, Tamásra bízta, hogy keresse meg hozzám az utat. Hogy megtette, az az ő motivációját is mutatja: azt, hogy bízik a további segítségben, és van ereje újra belefogni egy terápiás kalandba.

Mielőtt gyakorlottan belefog saját történetébe, beszél kicsit a munkájáról. Közgazdász, ezen a területen dolgozik végzése óta. Több komoly multinál volt már, szépen halad a ranglétrán, most épp projektvezető. Szereti, amit csinál, a főnökei elégedettek vele, bár néha körülményesnek gondolják. A bevezető összeillik a kinézetére vonatkozó első benyomásaimmal. Ezután rátér a családtörténetére. Ebből is látszik, hogy már sokszor gondolta végig és mondta el életútját, tudja, hogy ez a szakember számára szükséges

a megértéshez. Mégis, amikor belemélyed a helyzete elmondásába, sokkal esendőbbnek tűnik. Könnyekkel küszködik, ahogy halad előre a történetében.

Érzelmi bevonódás

Az erős érzelmi bevonódás természetes egy terápiás helyzetben, a saját bajainkról mesélni nem könnyű, sőt, ha ez nincs meg, az figyelmeztető jel lehet. Egy erős trauma elmesélése enélkül olyan mérvű háritás, az érzelmek olyan erős elfojtása, ami éppen súlyosságára utalhat. Az érzelmek lehasítása, leválasztása a történetről tulajdonképpen önvédelem, nehogy újra át kelljen élni annak súlyát. A terápiás feldolgozással az érzelem és a racionális történet együttes kezelése is megtörténik, a történet egyidejű érzelmi átélése integráltabb személyiségre utal, amelynek működése így kiegyensúlyozottabb lesz.

Ezenkívül is, az első találkozás, és maga a terápia is állandó érzelmi kiömléssel jár. Az a fegyelmettség, erő, ami pszichés fájdalmaink ellenére a mindennapi életben való teljesítéshez szükséges, ilyenkor végre egy pillanatra elmúlhat. Az embert előnti az érzelem, a sok elfojtott szomorúság,

a baj, és a küzdelemre való emlékezés. Egyszerre feltárulkozás, kapaszkodó, kérés a támogatásra és a megoldhatatlannak tűnő helyzet megoldásának reménye.