

Singer Magdolna

# ÉRZŐ FÉRFIAK

Singer Magdolna:  
*Érző férfiak – 18 személyes történet veszteségekről és feldolgozásról*  
© Singer Magdolna, 2017

Szerkesztette: Orosz Ildikó

Borítóillusztráció: Szulyovszky Sarolta

Borítóterv: Lobotworks

Borítófotó: Hadrák Tímea

HVG Könyvek  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-489-6

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., Budapest, 2017  
Felelős kiadó: Szauer Péter  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Generál Nyomda Kft.  
Felelős vezető: Hunya Ágnes

# TARTALOM

<i>Előszó</i>	7
FÉRFIAK AZ ÉRZELMEK VIHARÁBAN	11
Mi még élünk	35
<i>Gerendás Péter előadóművész, zeneszerző, szövegíró</i>	
Megélni a fájdalmakat, hogy megfejthessük az üzenetét	43
<i>Haas György nagyvárosi serpa</i>	
Olyan voltam, mint egy halálraítélt	63
<i>Molnár András informatikus</i>	
Egyetlen veszteség, de az bőven elég	73
<i>Nyáry Krisztián irodalmár, író, könyvkiadó</i>	
Utólag sem kívánnék belejavítani az életembe	82
<i>Szabó Róbert táncművész</i>	
Nehéz sors, de egy csomó sors nehéz, nem?	92
<i>Gulyás Károly konduktor</i>	
Alapjaiban változott meg a viszonyulásom az élethez, halálhoz	101
<i>Kovalszky Dániel fotográfus</i>	
A lépteim adták a biztonságot, az életet	108
<i>Bálint István biológus</i>	

Ez túl érzékeny terület nekem	124
<i>Kiss Tamás szociológus</i>	
Ami egyik oldalon fájdalom, a másikon beavatás	131
<i>Dr. Buda László pszichiáter, a szomatodráma módszer megalkotója</i>	
A megbocsátásig még el kell jutnom	150
<i>Nagy Alpár-Csaba lelkész, egyetemi oktató</i>	
A lányomért mindent bevállaltam	166
<i>Juhász Péter közgazdász</i>	
Van értelme a zuhanásnak,	
ha megtaláljuk az üzenetét	177
<i>Dr. Csókay András idegsebész</i>	
Valami nem stimmel a monogámiával	188
<i>Hegedűs Csaba építész</i>	
Veszteségből hivatás	195
<i>Szaniszló Csaba, az Apák az Igazságért Egyesület vezetője</i>	
A veszteségeim sok mindenre megtanítottak	205
<i>Gánti Bence klinikai szakpszichológus, az Integrál Akadémia alapító igazgatója</i>	
Meg kell tanulnom újra bízni az életben	226
<i>Balázs Áron asztalosmester</i>	
A sebezhetőségünk felvállalásában rejlő erő	234
<i>Gyulavári Béla Gyula coach, önismereti tréner</i>	
<i>Utószó</i>	247
<i>Jegyzetek</i>	251
<i>Ajánlott irodalom</i>	253

## ELŐSZÓ

Egy tévés szereplés után taxival vitettek haza, és a sofőrrel beszélgetve szóba került, miért hívtak be a csatornához, mivel foglalkozom. Innen már csak egy kis ugrás volt eljutni oda, hogy elmondjam, *Érző férfiak* címmel könyvet írok, férfiakat faggatok az őket ért veszteségekről és arról, miképpen sikerült megküzdeniük a fájdalmukkal.

A sofőr azonnal mesélni kezdte saját örületes nagy csalódását, ami tíz évvel korábban történt. Elhagyta a kedvese, akivel évekig éltek együtt, mivel ő sokat volt távol, hajóskapitányként járta a világot. Miután a nő elhagyta, soha többé nem beszéltek. Közös ismerősökön keresztül hallotta, hogy egy hozzá méltatlan férfival kezdett járni.

– Két-három évig voltam a padlón – mesélte. Senkihez nem fordult segítségért, egyetlen barátjának mondta csak el, hogy rosszul érintette a szakítás, de ez is csupán tárgyyszerű közlés volt, nem beszélgettek az érzéseiről. A munkába menekült, csak ez segített valamennyire, semmi más. Évekkel később megnősült, imádja a feleségét, gyerekeit, de ma is azt tartja, hogy az előző élettársa volt a nagy Ő, és még ma is fáj neki a veszteség. A felesége nem tud erről a szerelemről és csalódásról. Soha senkinek nem mesélt róla, fogalma sincs, hogy tíz évvel a történetek után miért tesz most egy ismeretlen utasának ilyen vallomást.

– Adna erről interjút?  
– Jaj, nem, dehogy, szó sem lehet róla! Nem szeretnék a feleségemnek fájdalmat okozni.

– Lehet név nélkül is.

– Dehogy mesélek erről, nem is értem, mi ütött most belém.

Éppen ezért írtam ezt a könyvet. A férfiak fájdalma régóta foglalkoztat, munkám során ugyanis gyakran találkozom vele, ugyanakkor azt is látom, hogy ha nem csoportos vagy egyéni terápiás helyzetről van szó, a férfiak érzelmei rejtve maradnak. Sokszor gondoltam, ha ők nem mutatják meg, mi rejtőzik a magabiztos, kemény fickó maszkja mögött, valakinek meg kellene tennie. Helyettük szólok tehát, de rajtuk keresztül.

Interjúkat készítettem bátor férfiakkal, akik vállalták, hogy elmesélik, milyen fájdalmak, csalódások érték őket életük során – barátok árulása, bizalomvesztés, szerelmi csalódás, válás, az apasággal járó sebek, haláleset –, és milyen eszközöket vettek igénybe a feldolgozásukhoz.

A különbség nők és férfiak között már az interjúalanyok felkutatása során megmutatkozott. Nők esetében soha nem okozott gondot, hogy szóra bírjam őket. Nem úgy a férfiaknál! Itt-ott felhívást tettem közzé, például férficsoportok közösségi oldalán. Jöttek a válaszok: „Egy férfi nem beszél ilyesmiről.” „Nem hoznám a szeretteimet kellemetlen helyzetbe.” „A férfi magában oldja meg ezeket a dolgokat.” „Egy férfi túllép a veszteségein.” „Ilyesmiről nem szívesen beszélnék.” És végül: „T. Hölgyem! A férfiak érzései egyrészt senkit nem érdekelnek, másrészt sokan alig várják, hogy fegyverként használják ellenük. Logikus, hogy nem mutatják. Elnézést, hogy zavartam.”

Ismerőseimhez fordulva és ajánlások útján mégis találtam olyan férfiakat, akik igent mondtak a felkérésemre. Köztük olyanok is, akik kifelé férfias derekassággal, zokszó nélkül viselték

bánataikat, most mégis hajlandóak voltak nyíltan beszélni az átéltekről.

A társadalmi sztereotípiák szerint a nők mélyebb érzésűek, jobban meggyötri őket a veszteség fájdalma, és sokkal hosszabb idő alatt tudnak regenerálódni, mint a férfiak. A férfiak a szocializáció során elsajátítják a férfias jellemzőket: erő, határozottság, objektivitás, míg a nőket a gondoskodás, érzelmi támogatás, együttérzés területén erősíti meg a külvilág (ez a gender, a társadalmi nem, amely meghatározza, milyen viselkedési mintázat jellemzi a férfiakat és a nőket a tágabb közösségükben). Ezek a tradicionális nemi szerepek azonban a mai társadalmi változások között mindkét fél számára akadályt jelentenek. A sztereotípiák szerint a férfiak nem képesek az érzelmeik kimutatására, és mivel a szocializáció során ezek a mintázatok internalizálódtak, a férfiak belső munkáját is gátolják.

Néhány nőtársam már a könyvem tervére is kissé sértődötten reagált, számonkérve rajtam, miért kelek a férfiak védelmére, és hangot adott reményének, hogy a nőkről is írok majd hasonló könyvet. Megnyugtatómra mondom: ugyanúgy át tudnék ülni a másik székbe és nagy vehemenciával képviselni a másik oldalt – hiszen magam is nő vagyok, még hozzá olyan, akivel jó párszor megtörtént, hogy férfiktól cserben hagyva, elárulva érezte magát. Én is gondoltam, nem is egyszer, hogy mennyivel könnyebb a férfiak dolga!

Ma már azonban, higgadt fejjel, úgy vélem, emberlétünk a meghatározó, nem pedig a nemünk. Valójában nem az átélésben keresendő a különbség a két nem közt, hanem az átéltek kifejezésében. „Ellentétben a nőkkel, akik rendszerint nem rejtik véka alá az érzelmeiket, a férfiak többsége rendkívül nehezen nyílik meg mások előtt. Ám ha végül megteszik, akkor minden esetben tragikus, merész, hihetetlenül sérülékeny belső ént

fednek fel”<sup>1</sup> – írja Alon Gratch *Ha a férfi beszélni tudna* című könyvében.

Én megismertem ezt a hihetetlenül sérülékeny belső ént, és amit láttam, végtelenül megindított. Szeretném, ha azok az olvasók, akik nem olyan szerencsések, hogy hivatásuknál fogva találkozhatnak a férfiak rejtett érzelmeivel, az interjúk segítségével betekintést, ízelítőt kaphatnának ebből a titkolt világból. A nőolvasókban fokozódhat a megértés, az empátia a férfiak iránt, a férfiolvasóknak pedig csökkenhet a magányuk, elszigeteltségük, amikor rájönnek: ugyanazokkal a sárkányokkal harcolnak férfitársaik is, amelyekkel ők – még ha fölényes magabiztossággal igyekeznek is úgy tenni, mintha sárkányok csak a mesében léteznének.



# FÉRFIAK AZ ÉRZELMEK VIHARÁBAN

## *Ha lehull az álarc*

Steve Biddulph úgy véli, egy férfi az esetek 95%-ában színész-kedik, azaz álarc mögé rejtőzve igyekszik megfelelni a különféle szerepeknek, amelyeket el kell játszania munkavállalóként, barátként, férjként, apaként. Egyik szerepben sem adja önmagát, ezért még a közeli ismerősei sem találkoznak valódi énjével. Önök szerint ez igaz lehet? – teszi fel a kérdést olvasói számára.<sup>2</sup>

Édesapám jut eszembe, és a vele kapcsolatos, szinte jóvátehetetlen kamaszkori csalódásom. Maszkulin férfi volt, hozta rendesen a tipikusnak mondható férfitulajdonságokat, keveset beszélt, az érzelmeiről pedig végképp hallgatott. Gyárigazgatóként a munkahelyi feszültségeit hazafelé egy-két sörrel próbálta rendezni, otthon nem emlegette. Hajlamos volt a migrénre, ám legkevésbé sem a panaszkodásra. Bevette az Antineuralgicát, és elbűjt a fájdalomával. Nekem eljátszotta a mindentudó szerepét, soha semmire nem mondta, hogy nem tudja, mindenre válaszolt, legyen az a tudomány bármelyik területe. Abban a hitben nőttem fel, hogy az én apukám mindent tud. Kamaszként brutális volt a kiábrándulás, hogy bizony: nem. Nagyon nem. Mégis válaszol, mint aki tudja – persze nem azt, amit kellene. Lezúgott a piedesz-

tálról, és tulajdonképpen soha nem tudott visszakúszni, mert a becsapottság érzése örökre bennem maradt. Anyukámban soha nem csalódtam, ő mindig önmagát adta. Jót, rosszat egyaránt.

Ezek az álarcok, bár sok területen felvillantak az interjúk során, de hangsúlyosan elsősorban a társkapcsolatokban mutatkoztak meg. Néhány férfi beszélgetőtársam kifejtette, hogy bár törekszik az őszinteségre a partnerével, elmondja, ha valami bántja, de soha nem mutatja meg a teljes elbizonytalanodását, kétségbeesettségét, hiszen ezzel kockára tenné a kapcsolatát. Úgy vélik ugyanis, hogy a nők elvárják a hagyományos férfiasságot, és kiábrándító számukra, ha a partnerükben nincs kellő tartás. Zavarba ejtően ellentmondásosak az elvárások, és férfiember legyen a talpán, aki ezeknek képes megfelelni. Különösen, ha azt is figyelembe vesszük, hogy nem csupán a nők az elvárást közvetítő társadalmi szereplők, akik a férfiakat ilyen ellentmondásos helyzetbe hozzák.

Jó ideje úgy érzem, a férfiaknak több megértésre lenne szükségük, mint amit a világtól kapnak. A válás, haláleseti gyász miatt hozzám fordulók háromnegyede nő, csak egynegyede férfi, ugyanakkor azok a férfiak, akik felkeresnek, pontosan ugyanúgy vallanak a bennük zajló folyamatokról, akár a nők. Az én módszerem szerint az első találkozáskor nincs időkorlát, ezért ezek a konzultációk általában háromórásak. Az első szakaszban az illető lehetőséget kap, hogy feltárja veszteségének minden körülményét és az arra adott érzelmi reakcióit. Tapasztalatom szerint a férfiak éppolyan hosszán, részletesen és átélten képesek vallani az érzelmeikről ebben a védett környezetben, mint a nők. Amit ilyenkor megpillantok, azzal nőként is könnyű azonosulnom, mert ez a feltárt belső világ mélyen emberi és nem genderspecifikus. Spirituális értelemben a léleknek különben sincs neme, e tekintetben végképp egyformák vagyunk, miköz-

ben minden egyes ember egyediség, akár férfitestben él, akár nőiben.

A férfiakkal folytatott terápiás és interjú beszélgetéseim nagy száma ellenére sem lettem a férfilélek alapos ismerője, de még csak kutatója sem, ráadásul szűk területen mozgok, és pedig a veszteségek megélése, feldolgozása területén. Az interjúkban a hangsúly elsősorban a válás, szakítás és a haláleseti gyász eseményére terjed ki, ez az a terület, ahol e mély beszélgetések során sokat tanultam – tanulni véltem –, és amelynek összegzését szívesen megosztom az olvasókkal.

### *Társ elvesztése szakítás, válás következtében*

Az egyik legmélyebb, legnehezebben gyógyuló seb a szeretett társ elvesztése szakítás vagy válás következtében. Ne is csodálkozunk ezen, hiszen a férfilét színpadán zajló dráma főszereplője a Nő – a férfi valójában akkor is a vonzáskörében marad, ha fél és menekül az elköteleződéstől. A veszteség megsemmisítő lehet, alapjaiban rendítheti meg a férfi azonosságtudatát.

A férfiak elhagyó félként is megszenvedik az elszakadást. Sokszor hónapok gyötrelme előzi meg, mire ki merik mondani, hogy be szeretnék fejezni a kapcsolatot. Nem kívánnak a társuknak fájdalmat okozni, de a szakítással ez elkerülhetetlen. *Az első barátnőmet én hagytam el, és attól volt megrázó, hogy ő annyira szeretett, úgy sírt, hogy majd megszakadt a szívem, és nem tudtam, jót teszek-e.* Sajnos az is előfordul, hogy annyira félnek konfrontálódni az általuk okozott szenvedéssel, hogy végül valahogy fű alatt elosonnak, amivel persze csak tovább rontják a helyzetet.

Természetesen az igazán drámai megrendülést az okozza, ha a férfi az, aki a szeretett nővel képzei el a jövőjét, de ez az álom szertefoszlik. Az sem mindegy azonban, mindez hogyan történik: vannak súlyosbító tényezők, mint a váratlanság, a magyarázatnélküliség, a baráttal történő, dupla árulást jelentő megcsalás, vagy amikor visszamenőleg derül ki, hogy már egy ideje viszonyt tart fenn a társ egy harmadikkal. Amikor a baráttal megy el a kedves, az megmagyarázhatatlan, értelmetlen, mindennek a megtagadása. Megsemmisítő gyomros. *Nehezen fogtam fel, hogy egyik nap még velem van a szerelmem, aztán hirtelen vége. Mintha nem válás történt volna, hanem baleset. Váratlanul meghal valaki, akivel egy órája még együtt ebédeltem. Felfoghatatlan.*

### *A feldolgozás időtartama*

Egy szerelmi kapcsolat megszakadásának a feldolgozása néhány hónaptól néhány évig terjedhet. Ami azt illeti, ritkán találkozom olyan férfival, aki nem években mérte a szenvedését egy jelentős párkapcsolat megszakadása után. A kutatások is azt mutatják, egy válás feldolgozása 1–4 évet vesz igénybe.<sup>3</sup>

*Két-három évig voltam padlón.*

*Próbálkoztam nőkkel, jöttek-mentek, mindig volt valakim, de alapvetően nem segített. Öt év múlva kezdtem felszabadulni.*

*Kívülről úgy látszott, milyen fasza csávó vagyok, mert buliztam, nöztem, de valójában évekig egy rakás szerencsétlenség voltam.*

A feldolgozás időtartama számos tényezőtől függ. Volt-e már hasonló tapasztalata korábban, amelyből megerősödve került ki, felismerve, hogy túlélhető a csalódás? Milyen személyiség-

jegyekkel, megküzdőképességgel rendelkezik? Milyen életkorban történt a válás? Vannak-e súlyosbító tényezők? Kapcsolódik-e a váláshoz a gyerekek láthatása körüli nehézség? Milyen kapcsolati hálóval rendelkezik?

### *Milyen pszichés jellemzői vannak ennek az időszaknak?*

Összegezve a hozzám segítségért forduló és a kötetben valómást tevő férfiak rendkívül komplex, sokszor kusza, zavaros érzéseit, a következő pszichés jellemzőket találtam a kapcsolat megszakadását követő érzelmi válságban:

- *Kontrollálhatatlan gondolatok: Csak zakatolt az agyam tovább a lányon, egészen addig, amíg telítődtem a magam örületével.*
- *Évés- és alvászavarok: Lefogytam 27 kg-ot, nem tudtam enni, éjjel álmatlanul gyötrődtem.*
- *Szuicid késztesek, bosszúálló fantáziák: Kínzott az önelégtelenség érzése, az alulmaradás szégyene, ezért halálvágy is volt bennem. Bosszúálló fantáziáimban néha úgy képzeltem el a halálomat, hogy az a lehető legrosszabb legyen a volt feleségemnek.*
- *Nyugtalanlás, agítaltság: Óriási bumm, teljesen szétrobbant állapot volt, nyugtalan létezés, kezelhetetlen erő.*
- *Munkaképtelenség vagy munkába menekülés: Vannak, akik örült módon munkába temetkeznek, de én olyan állapotba kerültem, hogy semmi erőm nem maradt. Megállás nélkül csak a családom elvesztésén járt az agyam, nem tudtam a vállalkozásommal törődni.*

- Promiszkuitás: *Elkezdtem csajozni társkeresőkön keresztül, kinyitni a szemem, lássuk, kik vannak a világban, hogy lehet ezt csinálni. Kétségbeesett kapálózás volt.*
- Szégyen, önbizalomvesztés: *Állandóan kérődztem, mint egy tehén, hogy biztos én voltam alkalmatlan, én hibáztam, én nem vagyok képes megtartani a nőt.*
- Depresszió, fizikai elhanyagoltság: *Hetekig csak feküdtem a sötét szobában, még zuhanyozni se mentem.*
- Önpusztítás: *Ittam az Unicumot, és úgy vezettem, nem érdekelt, ha megállít a rendőr, de az sem, ha balesetet szenvedek, semmi nem érdekelt, csak a nagy fájdalom és annak állandó körüljárása.*
- Harag, ingerültség, dühkitörés: *A munkahelyemen nem értették, mi van velem, miért csapok oda állandóan. Megjegyzem, én sem tudtam, mitől vagyok ilyen elviselhetetlen, az önismeretem nulla volt, csak később jöttem rá, mikor elkezdtem magammal foglalkozni.*
- Büntudat: *Nagyon nehezen feldolgozható számomra, hogy ez a rettenet, amit én okoztam magam körül a pokoljárásommal, hogyan hatott a feleségemre és a gyerekeimre.*
- Meghasonlott állapot: *De nemcsak félelem volt bennem, hanem harag, szexuális éhség, téboly. Az új férfi megjelenésekor konkrétan megőrültem.*

## *Megküzdés*

**Társas támasz** ▪ Ha egyszerű szavakkal szeretném kifejezni, mi a legnagyobb gyógyító erő, ha valamilyen veszteséget szenvedünk el, akkor azt kell mondanom, az emberi szeretet, együttérzés. Kifejtve: a társastámasz-kutatásokra hivatkozva, azt figyelhetjük

meg, hogy jelentős szerepe van az egészségmegőrzésben a személyt körbevevő szociális hálónak, amely hat az önértékelésre, a stressz által kiváltott szorongásra, a depresszió kialakulására. Míg az izoláció negatívan fejti ki hatását, addig a támogatottság többféle módon segíti a megküzdést: információnyeréssel, ötletekkel, a probléma közös, majd egyéni megoldozásával, érzelmi megtartással, bátorítással, elfogadással, megértéssel. Bár a veszteség vagy halál okozta gyász folyamatát nem teszi könnyebbé, de a családtagok, barátok jelenléte vagy elérhetősége tompítja a csapást.<sup>4</sup> Sajnos a férfiak támogatási rendszere sokkal felületesebb, és drámai módon sokszor az egyetlen bizalmasukat veszítik el a feleség személyében válás vagy haláleset következtében.

A beszámolóik szerint a férfiak jelentős része még a barátainak is csak szőrmentén jelezte, hogy nincs jól, de hogy mennyire padlóra került, arról hallgatott.

Érdekes egy pillanatra kitekinteni, mennyire másképpen kezelik az egyéni tragédiákat egy másik kultúrában élő férfiak. Egy tibeti utazás során a posta utoléri az expedíciót, így az egyik serpa megtudja egy levélből, hogy a felesége elhagyta. Döbbenet felkiált, majd feltápáskodik. Gyötrelmes arccal néz a többiekre, és vár, amíg köréje gyűlnek. Sírva számol be nekik a hírről, mire néhány barátja is elsírja magát. Közelebb gyűlnek, hogy osztozzanak a fájdalmában, így esélye sincs magába zárkózni. Életben marad, és képes továbblépni.<sup>5</sup>

Szerencsére nem minden férfi szenved magányosan. Ahogy a nők közt is vannak, akik nem akarnak terhelni másokat, vagy egyszerűen csak jobban szeretnek egyedül boldogulni a gondjaikkal, úgy a férfiak közt is bőséggel találni olyanokat, akik igenis támaszkodnak a barátaikra, szeretteikre. A barátok közt pedig találhatunk valóságos hősöket is, akik képesek huzamos

ideig támogatni padlóra került társukat. Legszebb példája ennek, amikor egy szerelmi csalódásában pszichiátriára kerülő férfit kikerülése után nem üres szólamokkal, bátorítással, hanem ötletes módszerekkel próbáltak visszahozni az életbe, például irreális helyekre, irreális időben vitték munkaterápiára, vakosat játszottak vele fél napon át, és elfogadták őt olyannak, amilyen: alkoholosnak, bűdösnek, koszosnak, összevissza beszélőnek. *Olyan voltam, mint egy drogos, aki a beszélgetésektől függ: megnyugodtam, ha volt kivel beszélni, de amikor hazamentem, megint rám jött a nyugtalanság. Ezért aztán gyakorlatilag mindig kerestem valakit, aki képes volt figyelni rám.*

**Testmozgás** ■ A feszültség, belső nyugtalanság agitáltságot eredményez, amit néhányan mozgással próbálnak levezetni. Többen számoltak be arról, hogy hónapokon keresztül megszállottan gyalogoltak. A Belvárosból Szentendrére. Hegyre fel és hegyről le. Egy épületkomplexum körül tízszer, hússzor, százszor, ezerszer. *Az egyetlen dolog, ami a rutint megadta az életemben, a lépteim. Gyalogoltam, folyamatosan gyalogoltam. Egyszerűen elindultam, mert nem tudtam egy helyben maradni, és nem tudtam megállni.*

Mások a futást, kerékpározást választották feszültségük oldására, vagy konditerembe kezdtek járni. Bár nem tartozik a fizikai erőfeszítéshez, de itt említem meg, hogy sok férfinak az autója jelenti a menekülés lehetőségét. Ha nem tud az otthonában maradni, beül a kocsiba, ahol magában átkozódhat, sírhat, bömböltheti a zenét, és üvöltheti az énekessel együtt a szöveget, miközben cél nélkül tapossa a gázt.



**Alkotás, művészet** ■ Regények, versek, filozófiai eszmefuttatók születéséről számoltak be férfiak. A művek nemcsak arra szolgáltak, hogy a háborgó belső tartalom kívülre kerüljön, hanem arra is, hogy a veszteség alkotó módon teremtéssé váljon, ami konstruktív módja a feldolgozásnak. A férfiak megküzdési módjára jellemző a megoldásban való gondolkodás, és ha a kapcsolat megmentésébe már nem fektethet be, akkor a teremtő férfi-erő valami újnak a létrehozásában testesül meg. Tapasztalataim szerint ez már egy következő fázis, az első időszakra sokkal inkább jellemző az enerváltság, sőt akár teljes munkaképtelenség.

*Tényleg olyan, mint egy film, és ha film nem is készült belőle, de írtam egy könyvet, amit ennek a lánynak ajánlottam.*

*Írtam verseket. Elolvastam egy-két Wittgensteint, írtam egy-két esszét magamnak, az egyik még mindig megvan.*

A zenehallgatás a legkönnyebben elérhető – és a legártalmatlanabb –, felejtést és vigaszt nyújtó, tudatmódosító eszköz, amellyel szinte minden férfi élt. *Hallgattam a Sors szimfóniát. Teljes hangerővel, fülhallgatóval – de még az is kevés volt, úgy éreztem, nem eléggé rázza a testemet.*

**„Elérzéstelenítés”** ■ A legsúlyosabb ár, amit néhány férfi a fájdalom elkerülése érdekében fizet, az érzelmei visszaszorítása. Már akkor elhalványulnak a színek az érzelmek palettáján, amikor kisfiúként, kamaszként arra kényszerülnek, hogy leküzdjék a félelmüket. Tudjuk, hogy ha bármely érzésünket elfojtjuk, az kihatással lesz a többi érzelemre is. Ha nem adunk teret a szomorúságunknak, odatesz az örömeire való képességünk. Ha nem engedjük meg magunknak a félelmet, elvesz a spontaneitás, a rácsodálkozás képessége. A keménység elsajátításának következménye, hogy mire a fiúk felnőnek, sok esetben már sikeresen

eltompulnak az érzelmeik. Mindehhez hozzájöhet egy csalódás következtében létrejött újabb visszahúzódas is. Számomra ezt a legmegindítóbb hallgatni a férfiak önvallomásaiban. Egy férfi így fejezte ki, amikor egy újabb csalódástól félve visszavonta a szeretetét, és elérzéstelenítette magát: *A mellkasom fává vált.* Egy másik férfi, megrettenve saját erős féltékenységi reakciójától, így fogalmazott: *Nem láttam jobb módszert, mint hogy visszavegyek a hőfokból.*

Az ár, amit ezek a férfiak a mélyebb sérülésektől való megmenekülés érdekében fizetnek, nemcsak az érzelmek befagyása, hanem a veszteség által mélyen megélt fájdalom transzformáló hatásának ajándékától való elesés is. *Én mesterré fejlesztettem magam a megúszás képességében, így megfosztottam a fájdalmat attól a funkciójától, hogy kipréseljen, kisajtoljon belőlem valami jobbító felismerést.*

Vigasztaló számomra, hogy akik erre rájönnek, tudatosan keresik a módját, hogy ne essenek újra az érzelmeik befagyasztásának csapdájába.

**A férfiak nem sírnak!** ■ Az előbbi témához tartozik az is, vajon megengedik-e maguknak a férfiak a sírást.

Eltöprengtem, láttam-e apámat sírni? Soha. A bátyámat sem, csak gyerekként. Megtanulták, ahogy a legtöbb férfi, hogyan uralkodjanak az érzéseiken. „A modern férfiléthez hozzátartozik, hogy fogalmunk sincs az érzéseinkről” – állítja Sam Keen, majd így folytatja: „Mivel a fiúkat arra tanítják, hogy ne sírjanak, a férfiaknak meg kell tanulniuk sírni. Miután a férfi átmegy a természetlen zsibbadtság időszakán, a gyász és a megnevezhetetlen szomorúság kusza dzsungelébe ér. A férfiszívhez vezető ösvény a siralomvölgyön át vezet.”<sup>6</sup>

Nos, az interjúkban időnként mégis folynak a könnyek. Persze nem mindenkinél, és legfőképpen nem akárhol. Mások előtt tartják magukat, ám a kocsiban vagy otthon utat engednek a feltartóztathatatlan zokogásnak. *Rengeteget sírtam. Egyedül is, meg együtt a feleségemmel. Hülyeség, hogy a férfit ne sírjon. Sír. Idegen társaságban nyilván eljátszom a férfit, de én ebben normális vagyok, sose csináltam belőle titkot.*

**Szaksegítség igénybevétele** ■ Alapvetően úgy állnak hozzá a férfiak a szenvedésükhöz, hogy nekik kell megoldani a gondjukat, nem másnak. Mint tudjuk, aki ad, az hatalmi helyzetben van, aki elfogad, meggyengült pozícióba kerül. Ám bármennyire is nehezen fogadnak el segítséget a férfiak, néha bizony olyan erős a szenvedésnyomás, hogy nincs más választásuk. Nem ritka – ebben a könyvben három férfival is előfordult –, hogy pszichiátrián köt ki valaki, mert vagy a környezete, vagy ő maga észleli, hogy tartós kezelésre szorul a benne dúló kontrollálhatatlan indulatok, érzelmi megrázkódtatás miatt.

Mások egyéni terápiába kezdenek, vagy a feldolgozás csoportos módját választják. Sokan ekkor szembesülnek azzal, hogy ezt az önismereti munkát már a kapcsolatuk idején el kellett volna kezdeniük. Tapasztalataim szerint nagyobb bátorság szükséges egy férfinak ahhoz, hogy a lelke útvesztőiben barangoljon, mint hogy egy vadállatokkal teli őserdőben. A különböző önismereti csoportokban a férfiak aránya csupán 20-30%. Amíg nem kényszerülnek rá, elodázzák az ismerkedést önmagukkal. Én azonban éppen akkor találkozom velük, amikor elszenvedve valamilyen veszteséget, mégis nekilátnak a belső munkának – ekkor azonban férfias alapossággal. Vannak, akik többféle módszert is választanak, vagy párhuzamosan, vagy egyiket a másik után.

Ilyenkor potyognak a tantuszok, jönnek a felismerések, és nagyon szép utat járnak be. Bedő Imre a Férfiak Klubja százszázalékos közösségének tapasztalatát összegzi, amikor azt állítja, férfiak tömegei jelezték vissza, hogy a férfiasság fogalmával, saját férfitük mibenlétével a válás után kezdtek el foglalkozni. „Amikor már megsérültek. Amikor azt keresték, hogy miért nem voltak elegek, mit és hogyan kellett volna tenniük, milyen értékeket kellett volna beleadniuk a közösbe, hogy ez ne forduljon elő.”<sup>27</sup>

### *Hűség, hűtlenség*

Bár a konzultációk és az interjúk során a veszteség a központi téma, mindig előkerül a hűség kérdése. Az egymásnak ellentmondó vélemények és tétova döntések kusza szövedéke mögött rendszerint megpillantom a férfiak társuk iránt érzett szeretetét és felelősségérzetét.

Van, aki számára a hűség szent dolog, és esze ágában sincs megcsalni a társát. *A hűtlenségről viszont az a véleményem, nem éri meg. Nekem férfiként egy dolog fontos: ne menjek be a láncos kutyák hatókörébe. Megnézhetem a csinos, szép nőket jártamban-keletben, de ne menjek tovább, ott kell megállni, ahol még tudom kezelni.* Mások szerint a monogámia természetellenes, mégis hűek, mert úgy vélik, ez a legtöbb, amit adhatnak a társuknak, és ezért örömmel vállalják. Olyanok is szép számmal akadnak, akik szintén hűségesek, de néhány év vagy évtized után eltöprengnek rajta, nem kellene-e új alapokra helyezni ezt az egész divatjamúlt monogámia-kérdést.

A válaszuk miatt hozzám forduló férfiak szájából sokszor elhangzik ez a mondat: *Nem csaltam meg a feleségemet, legfeljebb egy-két kalandot engedtem meg magamnak.* Számukra tehát ott

kezdődik a megcsalás, ha komolyabb elköteleződés történik. Egyik férfi ezzel szemben úgy érezte, már azzal elárulta a feleségét, ha más nők társaságát kereste, és velük osztotta meg a gondjait. Néhányan arról meséltek, hogy vágytak más nőkre, akár mert otthon a feleség visszavonult a szexualitás terén, akár a változatosság kedvéért, ezért rövidebb-hosszabb tépelődés után – óvakodva az elköteleződéssel járó viszonytól – az interneten található örömlányok felé fordultak – mint a meglátásuk szerint a család számára legkisebb terhet jelentő és leginkább bocsánatosnak vélt félrelépési lehetőséghez. Mint azt megtudtam, ez sem ad végső választ az otthoni szexuális problémákra. *A lelke mélyén mindenki arra vágyik, hogy igazán bensőséges kapcsolatba kerüljön az igazi párjával.*

A vágyak elfojtásával, a súlyos áldozathozatallal járó hűség tragikus következményével is találkoztam néhányszor a praxisomban. Egyes férjek egy idő után nem kívánták máskülönben vonzónak tartott, szerelemmel szeretett feleségüket. Maguk is értetlenül álltak a jelenség előtt, míg vallomásuk alapján ki nem bontakozott számukra a fájdalmas valóság, amiről fentebb már szóltunk: bármely érzésünk elfojtása kihatással van a többi érzelmre is. A más nők iránt érzett csapongó vágyak visszaszorítása azzal járt, hogy a szexualitás teljes egészében tiltás alá került.

Természetesen bőven akadnak – amúgy mindkét nem esetében –, akik külső szerelmi viszonyt tartanak fenn a házasságuk alatt, akár évekig, és akár ismétlődően is.