

Szégyen és mentális egészség A szégyenérzékeny megközelítés előtörténete

KELEMEN GÁBOR

SHAME AND MENTAL HEALTH – PREHISTORY OF THE SHAME-SENSITIVE APPROACH

A tanulmány a szégyenérzékeny gyakorlat előtörténetét vázolja. Az akut, krónikus és egészséges szégyenhez való köznapi és pszichoterápiás viszonyulásmód változásának áttekintése a II. világháború végétől napjainkig terjed. A nemzetközi tendenciák taglalását az első hazai kezdeményezések bemutatása követi. Luna Dolezal munkái alapján a szerző ismerteti a szégyenérzékeny gyakorlat főbb szempontjait. Arra a következtetésre jut, hogy a mentális egészségügyi szolgálatok kulcsfontosságú feladata a felesleges szégyen megelőzésére és szégyenérzékeny kezelésére való felkészültség.

This paper provides a delineation of the prehistory of shame-sensitive practice. The overview of changes of the everyday and psychotherapeutic approaches to acute, chronic and healthy shame ranges from the WWII to the present day. Exploration of international trends is followed by the presentation of first Hungarian initiatives. Based on Luna Dolezal's works, the author describes the main aspects of shame-sensitive practice. He concludes that preparation for the prevention of unnecessary shame and the sensitive treatment of shame is a key task of mental health services.

**szégyenérzékeny,
akut és krónikus szégyen,
egészséges szégyen, mentális egészség,
pszichoterápia**

**shame-sensitive,
acute and chronic shame,
healthy shame, mental health,
psychotherapy**

dr. KELEMEN Gábor (levelezési cím/correspondence):
CGL Bromley Drug and Alcohol Service, 35 London Road BR1 1DG UK.
E-mail: gabor.kelemen@cgl.org.uk

Érkezett: 2022. november 27. Elfogadva: 2022. december 2.

<https://doi.org/10.33616/lam.32.0531>

A szégyen az öntudatra ébredt, pszichológiailag is megszületett ember lelki eseményiségének és befejezetlenségének fájdalmas megélése. *Akut*, de nem letaglózó változatában a test szinte néma sikolyaként tapasztalt jelzése annak, hogy sérült a közösségünk és az értékeink iránti lojalitás. E figyelmeztetés jótékony változásra, törődésre motiválhat minket. *Krónikusan* „túladagolt” formában a szégyen a „nem vagyok elég jó” folyamatos, pangó és bénító érzése. Az elfogadhatatlan, határsértő megnyilvánulásunkat jelző *átmeneti* szégyen egészséges. Ellenben az önbizalmunkat, önbecsülésün-

ket aláásó, bennünk az értéktelenség, selejtesség időtlen érzetét keltő *tartós* szégyen egészségkárosító. Ebben az esetben az ember egyszerűen feladja az önnön fejlődéséért folytatott küzdelmet. Arra a következtetésre jut, hogy „nincs értelme folytatni, hiszen a szégyenemet újabb és még több szégyen követi” – ahogy ezt a 2022-es év irodalmi Nobel-díjasa, *Annie Ernaux* fogalmazta meg *Szégyen* című regényének végén (1, 139. oldal).

Habár a szégyen és megszégyenítés szótöve megegyezik, a két fogalom jelentése eltérő. A *megszégyenítés* többnyire stigmatizáló, kirekesztő és

megalázó műveletekkel kapcsolatos. Ennek békeidőbeli módszerei fokozatosan humanizálódtak a modernitás korában. Ma már nemcsak a kalodába zárás, pellengérre állítás és testi kínzás tiltott, de a családon belüli erőszak, a gyermekek és felnőttek bántalmazása elleni fellépés is törvény szabta követelmény. Ugyanígy tilos bármiféle kínzó megszegényítő

eszköz alkalmazása a beteggel való biztonságos, bizalmas kapcsolat és partneri viszony fenntartására törekvő orvosi gyakorlatban. A szegény kiváltója inkább a helytelenítés, rosszsallás és csalódottság, ami jöhet a külvilágból, s lehet az egyén „belső hangjából” eredő (2).

Az itt következőkben a szegény problematikáját a mentális egészség fókuszába

helyező *szegényérzékeny* felfogást megalapozó főbb előzményeket tekintem át a II. világháború végétől napjainkig.

A szegényről való gondolkodásmód formálódása a II. világháború utáni másfél évtizedben

A szegényről folyó diskurzus II. világháború utáni története felfogható a kibontakozó kultúr-antropológiai szemléletet szociálpszichológiai és memoáriródlami megközelítéssel gazdagító, a *terápiás dimenzió* kikristályosodása felé tartó tendenciaként. E folyamat során, fokról fokra alapvetően változott az a mód, ahogyan ma ehhez a témakörhöz viszonyulunk. A II. világháború legborzalmasabb eseményeit, a nyilvánossá váltakat (holokauszt, kamikaze harcmódor) és a megaláztak által – részben az áldozat hibáztatásától való rettegés miatt – mélyen titkoltakat (milliónyi nő bestiális megerőszakolása) egyaránt a civilizáció terén a legfejlettebbeknek tekintettek közé tartozó országok fegyveresei valószínűsítették meg. Az emberek értetlenül és zavarodottan néztek közelmúltjuk többé-kevésbé közhírré vált abszurd cselekményeire. Néhány gondolkodó a szegényben látott magyarázó erőt.

Az egyik első olyan értelmezés, amely a *szegénykultúrában* keresett indokot, az amerikai kulturális antropológus, *Ruth Benedict* (1887–1948) 1946-ban megjelent *Krizantém és kard* című könyve volt (3). A II. világháború katonailag két legerősebb vesztese, Japán és Németország

különböző módon dolgozta fel a nemzeti büszkeségét ért megrázkódtatást. *Benedict* ezt részben azzal magyarázta, hogy míg a magukat megadó német katonák nem szégyenültek meg, sőt a környezetük továbbra is dicsőséges harcosoknak tekintette őket, addig a japánok esetében a becsület összekapcsolódott a halálig tartó küzdelemmel. A japán hadvezetés sok ezer kamikaze feláldozásával próbálta elvenni az amerikaiak harci kedvét. Az a japán katona, aki fogságba esett, többé nem járhatott emelt fővel; korábbi életéhez képest „élőhalott” volt. A japánok szégyenfoltját csaknem egy csapásra lemosta az, amikor a császár – a Hirosimát és Nagaszakit ért atomtámadás után – 1945. augusztus 15-én bejelentette Japán megadását a szövetségeseknek. Az emberek felülemelkedhettek a „szívem megszakad a szégyentől” kétségbeesésén. A szegény hajtóereje előtt immár új kijárat nyílt meg, egy olyan béke világáé, amelyben a japánok szabadon élhettek a *krizantém eleganciájával* és a *kard szilajságával*. Mindezt az tette lehetővé, hogy az amerikaiak – tanulva az I. világháború utáni megalázó békekötések újabb világháborúhoz vezető következményeiből – arra törekedtek, hogy a vereség tényéből a megalázás szimbólumait eltávolítva vegyék elejét a bosszúálló hangulatnak. Ennek érdekében szabad kezét adták a japánoknak országuk közigazgatása, gazdasága és nemzetpolitikája újjáépítésében. *Benedict* úgy vélte, hogy ezt a becsületet visszaadó bizalmat Japán hagyományos szegénykultúrája szavatolta. A két évvel az amerikai megjelenés után japánra lefordított könyvből Japánban mintegy kétmillió példány kelt el, jelezve, hogy *Benedict* empatikus elmefuttatása, függetlenül annak tudományos értékétől, igen pozitív visszhangra talált a szigetország olvasóközönségében.

Más volt a helyzet a négy győztes szövetséges által felosztott Németországban, ahol végleg elbukott az önmegvalósítás ideálját addig megtestesítő *Adolf Hitler*. Elszakadtak a történelmi múlthoz kötődés szálai. A náciizmus mint a fasiszmus egy változata a két világháború között az elvakult uralomvágyban és az erőszak fanatikus üzésében talált ideológiai eszközt a német tömegek mozgósítására. A legyőzött nemzet elfordult múltjától. A náci múlt tabuvá vált. A megszegényülésnek felfogott vereség traumájának feldolgozása és a felelősséggel való szembenézés itt csak másfél évtizeddel a háború után kezdődött.

A II. világháború utáni első európai könyv, amely a szegény kérdését, méghozzá a túlélő szegényének fényében alaposan megvizsgálta, az Auschwitz-túlélő olasz *Primo Levi* (1919–1987) *Ember ez?* című, 1947-ben megjelent műve (4).

„A szégyenemet újabb és még több szégyen követi” – fogalmazta meg *Szégyen* című regényében a 2022-es év irodalmi Nobel-díjasa, *Annie Ernaux*.

Levi könyve nehezen talált kiadóra. Mindössze kétezer példányban nyomtatták, és ez is alig fogyott. Levi könyve a szégyen többféle arcáról, megjelenési formájáról tudósít. A túlélés szégyenéről (amiatt, hogy mások haltak meg helyettük), a mások helyett szégyenkezésről, az iparszerűvé tett megszégyenítésről, a nem cselekvés gyalázatáról, a hallgatás miatti restelkedésről, az elfojtás szégyenéről, a szégyen kitörölhetetlenségéről és a szégyentelenné válásról. A szégyentől szenvedésben fogant könyv ugyan megmutatta, hogy a holokauszt lehet irodalmi megjelenítés tárgya, de ennek felidézése nemcsak a túlélőkben, hanem mindenki, aki csak valamilyen megneszelője, értesültje volt a korabeli barbárságnak, tűrhetetlen szégyenérzetet keltett. A halálgyárként működő táborok lakóinak egyik tipikus álma volt az, hogy a fogolynak sikerül megszabadulni és hazatérni az otthonába. Ám amikor beszámol szeretteinek az átélt szörnyűségekről, azok nem hisznek neki, sőt sarkon fordulnak, és szó nélkül faképnél hagyják őt. Az elbeszélő, aki a táborban a benne lévő emberi értékek és személyiségének elvesztése szégyenletes fájdalomtól szenvedett, s akinek visszaemlékezése feltépte a szégyen sebeit, ekkor ráadásul amiatt is megszégyenült, hogy mindezt megpróbálta elmondani. Levi azzal szembesült, hogy hiába talált irodalmi nyelvet a hihetetlennek tűnő, de valóságos események kifejezésére, az erről való elbeszélést rémálomnak minősítette a közönség. Ugyanakkor megjelentek a tárgyi dokumentumok és a túlélők elbeszélését egyaránt hamisítványnak tekintő *holokauszttagadók*. Levi számára az írás nemcsak a holokauszttagadás elleni harc lehetősége volt, hanem terápiás eszköz is lelki békéjének visszanyerése érdekében. Abban, hogy a szégyen nemcsak a felépülés útját álló, eltávolítandó akadály, hanem a fejlődés motorja is lehet, Levi nemigen hitt. A *poszttraumás növekedés* koncepciója és fogalma, az a felismerés, hogy a lelki csapásokat átélte és azok emlékével küzdő emberek életük pozitív átalakulását tapasztalhatják, egy évtizeddel Levi halála után kezdett elterjedni a köztudatban és a pszichoterápia világában.

Erik Erikson (1902–1994) 1950-ben megjelent tanulmánykötete, a *Gyermekek és társadalom*, elsősorban az *Ember nyolc szakasza* című fejezete révén (5), nemzetközi hírnevet hozott a szerzőnek. Az eriksoni pszichoszociális fejlődésmélet a freudi pszichoszexuális teória számottevő továbbfejlesztésének tűnt. Az ember fejlődésének nyolc szakaszból a második az autonómia kialakításának periódusa, amelynek elakadása *szégyenhez* vezet, állítja Erikson. Ez a szakasz 18

hónapostól három és fél éves korig tart. Az eredetileg *Homburger* névre hallgató Erikson Németországban nevelkedett, majd Bécsben élt, ahol *Anna Freud* köréhez csatlakozott. Noha semmilyen diplomával nem rendelkezett, Freud lánya felvette pszichoanalitikus tanítványai közé. Bécsben megismerkedett egy ott szociológiát tanuló kanadai táncművésznővel, Joannal. Joan, anyja betegsége miatt, Amerikába utazott. Ott vette észre, hogy várandós. Visszatért Bécsbe. Erikson ódzkodott a házasságtól, és csak barátai rábeszélésére adta be a derekát. A pár 1933-ban, Hitler hatalomra jutása után, amikor Berlinben már Freud könyveit égették, hamarosan Amerikába költözött. A vezetéknévét immár Eriksonra változtató pszichoanalitikus a Harvard Egyetem orvoskarán jutott oktatói álláshoz. Idővel lehetőséget kapott terepmunka folytatására amerikai indián törzsek körében, ahol a gyermekek szocializációjának folyamatát figyelte meg. A saját eredeti német kultúrája és az indián törzsek (szíu és jurok) nevelési szokásainak összevetése alapján alakította ki saját gondolatrendszerét. A pszichoszociális elmélet szerint immár egész életen át tartónak felfogott egyedfejlődést nem a libidó (nemi vágy) energiája hajtja, hanem a biológiai érés találkozik a társas, illetve kulturális környezet elvárásaival. Ez a szociális elvárás a második fejlődési szakaszban a *toalett-tréningben* testesül meg. A fejlődési folyamat központi szervező elve az eriksoni modellben nem az Ödipusz-komplexus, hanem az *identitás*.

Az írásnak, amint ez Erikson halála után világhosszra vált, ahogy Primo Levi, úgy az ő esetében is szégyent feldolgozó, terápiás hatása volt. 1944-ben, amikor Levi az auschwitzi haláltáborban sínylődött, az anyai ágon zsidó származású Erikson szégyenletes módon, születése után azonnal egy lelencek számára fenntartott intézetbe adta negyedik, Down-szindrómával született gyermekét, Neilt. Mielőtt még a nehéz szülés után mély álomba zuhant feleség, Joan felébredt volna, Erikson aláírta az intézményi elhelyezéshez szükséges összes dokumentumot. A kimerültségből lábadozó Joan már nem láthatta gyermekét. Joan sokszorosan megszégyenült. Úgy érezte, hogy „mongol idiótának” nevezett gyermeke megszületéséért őt tették felelőssé. Ráadásul, férje kihagyta őt a gyermeke jövőjét megpecsételő döntésből. Ezt a döntést csak Joan aláírásának hamisításával lehetett foga-

Abban, hogy a szégyen nemcsak a felépülés útját álló, eltávolítandó akadály, hanem a fejlődés motorja is lehet, Primo Levi nemigen hitt.

natosítani. Az okirat-hamisítás bűntény, amit Joan a férje helyett is szégyellt. Joan nem tett bejelentést, amiért bizonyára szintén restelkedett. Tetézte a szégyent, hogy gyermekeiknek azt hazudták, az öccsük, Neil halva született, ugyanakkor gyászszertartásra, temetésre nem került sor. Az incidens válságba sodorta a házasságot. Joan válni készült. A bizalmát veszített Joant Erikson rábeszélte egy bentlakásos pszichoterápiára. A házasság túlélte a krízist. A bizalom újjáépítésének terepévé az emberi fejlődés nyolc szakaszát előfeltételező elmélet kidolgozásának közösen végzett munkája vált. Ebben Joan nemcsak kritikusként, hanem munkatársként is szerepel (6, 7). Az elmélet szerint az ember fejlődése a bizalomépítéssel és a remény erényének

Anders *prométheuszi* szégyennek nevezte azt az érzést, amit az ember termékeinek kifogástalansága és a saját tökéletlensége közti szakadék miatt érez.

megszerzésével kezdődik. Az Erikson házaspár bizalmat és reményt újjáépítő munkájának gyümölcse, a pár szimbolikus gyermeke, az Erikson számára világhírt hozó könyv hat év kihordási idő után született meg. Erikson a kötet olvasmányossá tételéért adózott elismeréssel Joannak. A bizalomból és reményből az apja világhírnevéről mit sem tudó Neil egyáltalán nem részesült. Neil sosem láthatta szülei és testvérei otthonát, akik a temetésére sem mentek el, amikor 21 éves korában elhunyt.

Jóllehet Eriksonnak igen kevés mondanivalója volt a szégyenről, *Gerhardt Piers* (1908–1978) és *Milton Singer* (1912–1994) közös könyvben, 1953-ban publikált, a szégyenről szóló tanulmányaikban (8) fontosnak tartják azt, hogy kitérjenek Erikson szégyennel kapcsolatos elmefuttatására. A szerzők kiemelik, hogy őket megelőzően csupán *Alexander Ferenc* és Erik Erikson mert szembeszállni Freudnak azzal az 1930-ban megfogalmazott tételével, hogy a bűnérzet a kultúra evolúciójának legfontosabb kérdése. Szerintük viszont a szégyen semmivel sem kevésbé jelentős az egyedi és a társadalmi fejlődésben egyaránt, sőt progresszív és öngyógyító szerepe is lehet.

Az 1950-es évek legátfogóbb, szégyennel foglalkozó monográfiáját *Helen Merrel Lynd* (1896–1982) adta közre 1958-ban (9). Lynd egyrészt a regényirodalomban és költészetben, többek közt *Dosztojevszkij*, *Rilke*, *Shakespeare*, *Tolsztoj* és *Virginia Woolf* műveiben tanulmányozta azt, ahogy az alkotók – írásaik hősein keresztül – pózokban, szerepekben és eszményített ügyekben keresik a szégyenről való kommunikációt, a

szégyen kifejezésének és megosztásának kódjait. Másrészt Lynd az eriksoni pszichoszociális megközelítés antropológiai és szociális oldalának továbbfejlesztésére tett erőfeszítéseket. E törekvése kapcsán figyelt fel *Erving Goffman* (1922–1982) a szégyen és a társas viszonyok összefüggéseivel foglalkozó munkáira (10, 11), ám azok beható elemzésére nem vállalkozott. Goffman az 1950-es évek közepén megjelent, a szégyent az orvos-beteg kapcsolatra is kitérő benyomáskeltés, illetve „arculati munka” keretében elemző művei csak az 1960-as évek elejétől kezdtek közfigyelmet kapni.

Az 1950-es évek szégyen kutatással kapcsolatos hozadéka volt továbbá *Günther Anders* (1902–1992) *Az emberi lény elavultsága* című, 1956-ban német nyelven publikált könyve. Az Eriksonnal egyidős Anders első feleségével, *Hannah Arendt*tel együtt *Heidegger*től tanult filozófiát. 1933-ban elmenekült Németországból, ahová csak 1950-ben tért vissza második, amerikai felesége oldalán. Anders szerint a tökéletlen emberiség a mindennapi életet átható és alapvetően megváltoztató elektronika és automatizálás korában folyamatosan szégyenkezik az általa előállított termékek kínosan magas színvonala, tökéletessége miatt. A tüzet az istenektől ellopó és az embereknek adó titánról Anders *prométheuszi szégyennek* nevezte azt a lidérces érzést, amit az ember termékei kifogástalansága és a saját tökéletlensége közti egyre szélesedő és mélyülő szakadék miatt érez. Noha Prométheusz neve „előrelátót” jelent, Anders megállapítja, hogy a korlátlan fejlődés eszményében fanatikusan hívó modern embert éppen ellenkezőleg, a katasztrófa felé vezető tendenciák észrevételének hiánya, az előrelátás képességének bénultsága, az *apokaliptikus vakság* jellemzi (12). Anders szerint az atombomba előállításával és 1945-ben történt hirosimai és nagaszaki bevetésével az emberiség történetének utolsó korszaka vette kezdetét. Anders látnoki mondatainak kidolgozottsága éles ellentétben áll azzal a csennel és hallgatással, ahogy a holokausz szégyenéhez viszonyult. Azzal, hogy Anders kitért a német nép elmaradt gyászának szóba hozása elől, maga is hozzájárult a kollektív emlékezés elfojtásához. Az Amerikában időző Anders megúsza a hitleri Németország korabeli feldolgozóipari csúcsteljesítményként értékelhető halálgyárait. Emiatt a túlélés szégyene személyes élménye lehetett. Anders azonban a múlt gyásza helyett a gyászos jövővel foglalkozik. Munkája talán a szégyen kutatás inspirálójává válhatott volna, ha vállalja az érzelmileg kétségtelenül fájdalmas és megterhelő önreflektív munkát.

A szégyen napirendre kerülése az 1960-as években

A náci Németország kapitulációja után nyugati és szovjet zónára osztott, megszállt területek náciatlantásnak és átnevelésnek kitett lakossága néhány inséges év után gazdaságilag talpra állt, sőt az 1949-ben megalakult Nyugat-Németországban egyfajta *Wirtschaftswunder* (gazdasági csoda) vette kezdetét. A hagyomány krízisére gyógyírt hozó, átgondolt mentális felépülés – egy pár visszhangtalan kísérlettől eltekintve – viszont csak jóval később lendült mozgásba. A hagyomány krízise fagyossá, barátságtalanná és lelkiileg otthontalanná tette a németeket (13). Hannah Arendt (1906–1975) volt az első, aki 1945-ben felismerte és a *Szervezett bűnösség és egyetemes felelősség* című dolgozatában elemezte azokat a politikai körülményeket, amelyek a német nép kollektív bűnösségének leszögezéséhez vezettek. Minthogy Hitler mindenkit berántott a háborúba, a győztesek képtelenek voltak megkülönböztetni a náci és nem náci németeket. Arendt számos olyan, erős bűnértéssel sújtott német emberrel találkozott, aki szégyellte azt, hogy német. Noha Arendt nem nevezte meg a mások (hozzátartozók, közösség) bűnösségét mintegy „átvevő” helyettesítő bűntudat jelenségét, jól érzékelte a kollektív bűnösség elvének tarthatatlanságát, és hajlott arra, hogy az emberiség, illetve egyes emberek miatt érezzen elemi erejű szégyent. Ezt a szégyent pozitívnak, a szolidaritás tartalékának tekintette. Hamarosan Arendt egykori mentora, Karl Jaspers (1883–1969) is közreadta *A bűnösség kérdése* című kötetét. Jaspers fiatal korában vaskos pszichopatológiai könyvével vált ünnepelelt pszichiáterrre. A közben karriert váltó és a filozófia színpadán világhírt szerző Jaspers sem az 1913-ban kiadott pszichiátriai könyvében, sem pedig az 1946-ban publikált szerzeményében nem hozza szóba a szégyen témáját. Habár sokoldalúan (büntetőjogi, politikai, morális és metafizikai szempontból) boncolgatja a bűnösség tárgykörét, a bűnértésről nincs mondanivalója (14). Arendt bírálta azt, hogy Jaspers elhanyagolja az embertelen sérelmeket elszenvedett, ártatlan áldozatok iránti jóvátétel kérdését. Erre Jaspers azt válaszolta, hogy Arendt a költészet területére tévedt egy olyan ügyben, amelyre a vonatkozó szaktudományoknak kellene választ adniuk. Ezt a tárgyat még Shakespeare sem tudná megfelelően megformálni, tette hozzá Jaspers a nyomaték kedvéért (15).

Jaspers ebben tévedett. Éppen egy író, Günter Grass (1927–2015) volt az, aki 1959-ben meg-

jelent *A bádogdob* című regényével képes volt megtörni a németiség szégyenéről való hallgatásának jegét, és elindítani az 1960-as évek olvadását. A véletlen úgy hozta, hogy az 1953-ban újjászerveződött, Frankfurter Iskolának nevezett Társadalomkutatási Intézet vezető munkatársa, Theodor Adorno (1903–1969), röviddel *A bádogdob* megjelenése után a *Mit jelent a múlt feldolgozása* című, az egyik legnagyobb német rádióban egy órán át felolvasott és több illusztris helyszínen előadott dolgozatában szintén megkísérelte megragadni a témát. Adorno beszélt az áldozatok és elkövetők bűnértéséről, illetve ezek elfojtásainak módjairól, amit az intézet interjús vizsgálataiból szűrt le. A náciizmus nemcsak a múlt szégyenletes öröksége, hanem a jelent is fenyegeti, állítja a gyógy módként megbékéléshez vezető képzést és önreflexiót ajánló Adorno (16).

Grass a náci által megrontott, dagályos és propagandisztikus nyelv megújítását célul tűző 47-es csoport tagjaként írt, ünnepelelt regénye nyomán műtfeldolgozó művek sora született. A groteszk-szürrealisztikus nyelvű és stílusú regény főhőse az abnormalis náci világ mindennapi életét mutatja be a növekedésében hároméves korában megrekedt, a felnőtté válást szándékosan elodázó főhős elbeszélésének tükrében. Az író lépésről lépésre ragadja magával és viszi vissza az olvasót abba a szégyenteljes múltba, amelyet szinte mindenki tagadott. Az olvasó hozzá sem fogott volna a könyv olvasásához, ha Grass nem egy izgalmas és színes fedősztorival ragadja meg a figyelmét, hogy aztán tovább csalja a múlt kiábrándító, ijesztő és undorító világára való emlékezésig. Ez a világ és Grass hőségének története a regényben az 1950-es évek elején ér véget (17). Grass közben megpróbálta megtalálni az optimális tempót ahhoz, hogy végül saját szégyenét is becsülettel beismerje és megossza sokmillió olvasótáborával. Erre az esemény után több mint hat évtizedre volt szüksége. Ehhez még akkor sem volt elég elszántsága, amikor 1999-ben megkapta az irodalmi Nobel-díjat. Végül 2006-ban, 79 éves korában, *Hagyománytás közben* című önéletrajzi regényében teszi nyilvánossá azt az addig mélyen szégyellt titkát, hogy tizenöt éves korában önként jelentkezett a náci tengeralattjáró-flottához, ahová ugyan nem vették fel, ám besorozott katonaként egészen 1945-ig hitt Hitler végső győzelemében. Aztán a mélyreható szégyen szenvedése nehezedett rá, amit semmivel nem tudott enyhíteni (18). Grass val-

Günter Grass 1959-ben megjelent *A bádogdob* című regényével képes volt megtörni a németiség szégyenéről való hallgatásának jegét.

A tagadás lefejtésének munkája során válik érzékelhetővé a bűnérzet, amely eltakarja a szégyent, ami viszont elfedi és megbénítja a gyászt.

lomása a lélek szégyentelen lemeztenítéseként hatott. A „brutális” önfelfedést követő, Grass ért támadások világosan jelezték, hogy mennyire nem veszélytelen a szabadság gyakorlásának ez a hiteles módja. Ezzel az utolsó beismeréssel vált teljessé az összekapcsolódás Grass írásban megtalált öngyógyítása és ama társadalmi terápiás hatás között, amit a saját indítékot nyíltan és bátran bevalló őszinte beszéd képes egybekötni. Ez a progresszív hagyományhántás. A harag, ellenségeskedés és tagadás lefejtésének munkája során válik érzékelhetővé a bűnérzet, amely eltakarja a szégyent, ami viszont elfedi és megbénítja a gyászt.

Grass és a 47-es csoport kisugárzása előkészítette a talajt ahhoz, hogy a német nép szembenézzen nemzetiszocialista múltjával. A felkészülésben több mozzanat hatott közre. A német pszichoanalitikusok zöme még a háború előtt elhagyta Németországot, és a pszichoanalízis csak lassan kezdett újra erőre kapni. 1960-ban Frankfurtban pszichoanalitikus- és pszichoszomatikus-képző intézet alakult, amelynek Alexander Mitscherlich (1908–1982) lett az igazgatója. Ezzel egy időben kezdett mozgalommá szerveződni az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában a mindennapi élet forradalmát (az egymáshoz való viszonyulás, a beszédmód, az öltözködés, valamint az örömszerzés feszélyeztelenebb és kötetlenebb mintáiban) megvalósítani akaró *Új baloldal*. Mindez gyorsan növekvő vonzalmat keltett a kétes múltat eltagadó apák generációjában és a prűd konvenciók ellen lázadó fiatalokban egyaránt. Mitscherlich *Úton az apa nélküli társadalom felé: szociálpszichológiai gondolatok* című, 1963-ban megjelent könyve jó időzítéssel illeszkedett ehhez a tendenciához (19). Ebben az időben, nem utolsósorban a valaha Németországban élő szerzők (Erich Fromm, Wilhelm Reich, Herbert Marcuse) közérthető és képzeletet megragadó műveinek német kiadása nyomán, mind jobban elterjedt a pszichológiai nyelv- és fogalomhasználat. A pszichológiai befolyásolás szemlélete a fogyasztói társadalomtól a valláson, az önszolgálaton és a sporton át egészen a politikáig a kultúra számos területére kezdett behatolni. A nyilvános és magánszféra merev határait is felpuhító jelenséget a szociológus Philip Rieff (1922–2006) *terápiás fordulatnak* nevezte (20).

A Mitscherlich házaspár 1967-ben megjelent, *A gyászolásra képtelenül* című műve sokat lendít

tett az „arcvesztő”, mély szégyenkezést és melankolikus hangulatot megtörő, hosszú kollektív emlékezeti munka végbevitelében (21). Sok esetben a nemzeti szégyen terhének enyhülése adott erőt ahhoz, hogy az érintettek egyéni pszichoterápia keretében is folytassák a múlt befejezetlen érzelmi ügyeit rendező – s ezáltal a szociálisan együttérzőbbé és produktívabbá válást is elősegítő – élményfeldolgozó munkát.

A szégyenérzékeny megközelítés kibontakozása

A mindennapi életnek az ifjúság szempontjait előtérbe hozó forradalma az emberekkel foglalkozó mesterségek szinte minden területén éreztette hatását. A szégyen témáját alapvetőnek tekintő új gyakorlatok gyökerei az 1960-as évek terápiás fordulatához vezetnek vissza. A pszichoanalitikus Sidney Levin 1971-ben közreadott tanulmányában azt az álláspontot képviselte, hogy a szégyen kulcsfontosságú terápiás kérdés. A betegek gyakorta szégyellik átérezni és kifejezni a szeretetüket, és szégyent élnek át kötődési, függőségi szükségleteik miatt. A rendszerint gyermekkori traumákra visszanyúló erőteljes szégyenkezésre való készenlét kapcsán hajlamosak mások megjegyzéseit elutasításként, gúnyként és korholásként értelmezni. Mindezek folytán a miképpen szégyelli magát a beteg és a hogyan segíthet a terápia a szégyenkezés önképféjlődést akadályozó gátjainak lebontásában kérdése megkerülhetetlen a terápiában (22). A protestáns (lutheránus) pasztorál-pszichoterapeuta, Carl Schneider 1977-ben megjelent, a szégyenérzetben fontos pszichológiai érést segítő erőforrást látó *Szégyen, védtelenség és privát szféra* című könyve azt jelezte, hogy a szégyenérzékeny terápia feltűnése a keresztény egyházak segítő hivatást betöltőit sem hagyta érintetlenül. Schneider kifejti, hogy a szégyen biztosítja az ember olyan privát életeseményeinek védelmét, mint a születés, halál, szexualitás, étkezés, székelés és vizelet. Az ember civilizációs szférát teremtett eme állati funkciók köré. A magánszféra oltalma, az illetéktelen behatolás, határsértés megakadályozása az egyén belső integritása megőrzésének fontos biztosítója. Schneider szerint az elrejtés és feltárulkozás, az eltakargás és megmutatás az érés szégyenhez kötött dialektikájának nélkülözhetetlen tartozéka. Ez a dialektika a terápia folyamatát is áthatja (23).

A feltárás és leplezés indítékainak ellentéte különösen feszültségkeltő lehet a szexuális intimítás szégyennel telt területén. Az 1960-as évek emancipációs mozgalmi hatására a melegek

is a nyilvánosság porondjára léptek. A homoszexuális pszichológus, *Gershen Kaufman* a melegfelfeztetés és -érdekvédelem terén kifejtett aktivitását sokáig szakterületének határán kívül tartotta. Miután az Amerikai Pszichiátriai Társaság 1973-ban törölte a homoszexualitást a szexuális devianciák sorából, az akkor harmincéves Kaufman hozzátűzte, hogy megírja első szégyenről szóló – a homoszexualitást normalizáló, az emberi szexualitás egyik egészséges variánsának tekintő – könyvét. Az 1976-ban formába öntött kézirat csak négy évvel később talált kiadóra (24). A kötet *A szégyen jelentése a gender, kultúra és társadalom szempontjából* című fejezete foglalkozik a homoszexualitással, és a gyakorta vele járó, önutálathoz és egyéb önpusztító magatartáshoz, *internalizált szégyenhez*, illetve szégyenalapú identitáshoz vezető kiközösítés tapasztalatával. A meleg a kigúnyolás, nevetségessé tétel és megvetés nem ritkán kimondottan gonosz jeleneinek végtelen sorát élék meg, írja Kaufman. Ennek következtében alakul ki a negatív identitás az a forogatókönyve, amely szerint melegen lenni annyit tesz, mint kizárótnak lenni. Miért bomlasztaná az örökölt társadalmi rendet az, ha a szexualitás minden változata, beleértve a homoszexualitást, valamint a homoszexuális házasság és családalapítás formáit is, teljes elfogadást nyerne? – foglalhatnánk össze a fejezet implicit kérdését. Arra azonban, hogy a homoszexualitás nyilvános vállalásáról, a *coming out*ról és a *melegbüszkeségről* is könyvet írjon, Kaufman csupán 1996-ban vállalkozott (25).

Leon Wurmser (1931–2020) az egyik első volt azok közt, akik a szégyen adaptív, pozitív szerepéről beszéltek. *A szégyen álarcai* című, 1981-ben megjelent könyvében mitológiai példák és filozófiai hivatkozások révén mutatja be a szégyen mítoszokban és kreatív gondolkodásban játszott oltalmazó funkcióját. Nietzsche egyaránt beszél a szégyen ellen és a szégyen mellett. Hegel szintű megmutatta a szégyen ígéretes és veszedelmes oldalait, írja Wurmser. A szégyen által szembeesünk azzal, hogy sosem lehetünk tökéletesek, és nem válhatunk egyé azzal, akit szeretünk; ugyanakkor a szégyen véd meg minket a naív önfeltárástól és a balga önmutoztatástól, állította *Hegel*. A szégyenhez ambivalens módon viszonyuló Nietzsche a negatív megszégyenítéssel szembeállítja a szégyen társas kapcsolatokat szabályozó, nemes, egymást megtisztelő szerepét. Wurmser szerint a páciens és a terapeuta által egyaránt figyelmen kívül hagyott szégyen úgy szólván ellep a terápia világát (26). A következő évben *Frank Broucek* publikált egy tanulmányt a szégyen és a nárcizmus kapcsolatáról, amelyben kifejti, hogy a szégyen a terápiák néma kompo-

nense, amelyet többnyire sem a szakember, sem a páciens nem ismer fel. Amennyiben mégis felszínre tör, úgy azt a szakember hajlamos ösztönös vágyakat elhárító neurotikus megnyilvánulásként kezelni. Broucek leszögezi, hogy a cselemő kutatás és a szelf-analízis eredményei fényében ez a gyakorlat elavult. Itt az ideje annak, hogy az emberi élethez felszámolhatatlanul hozzátartozó szégyen méltányos terápiai figyelmet kapjon (27). Kaufman és Broucek tanítása először az alkohol- és heroinfüggők *12 lépéses felépülési mozgalmában* és a mozgalom elveit követő terápiai közösségek (TC) terapeutáiban talált értő fülekre. Az 1980-as évek második felére a szégyenérzékeny megközelítés vált a TC-k uralkodó nézetévé. A TC-k kezdtek bevonni a házastársat, illetve a partnert és a családot a szégyenre összpontosító terápiaiba. Ezzel összefüggésben olyan új fogalmak születtek és váltak közkeletűvé, mint a társfüggőség és a diszfunkcionális család. (A „szégyenérzékeny” fogalma – abban az értelemben, hogy a terapeuta képes érzékenyen, együttérzéssel, megfelelő ráhangolódással válaszolni a beteg szégyenére – Luna Dolezal írásai nyomán nyert új jelentést.) Maga Kaufman úgy vélte, hogy a TC-k elsősorban azzal a másodlagos szégyennel foglalkoznak, amely az addikció miatti megbélyegzésből ered, és nyúlnak vissza a mögöttes, az addikciót kiváltó szégyenhez.

Az első, a pszichiátria frontvonalában (ambulancián és felvételi osztályon) szolgáló pszichiáter, aki a szégyen témáját a mindennapi betegellátás centrumába helyezte, *Aaron Lazare* (1936–2015) volt. Lazare 1987-ben két tanulmányt adott közre a tárgykörben. A szégyenérzet értékes és egészséges emberi tapasztalat, szögezi le a szégyen adaptív-maladaptív polaritását a homeosztatisztikus folyamatoktól függő vérnyomáshoz hasonlító szerző. Mind a vérnyomás, mind a szégyen esetében a normális tartománynál alacsonyabb vagy magasabb tekinthető kórosnak (28). Ahogy a beteg vérnyomása gyakorta már az orvos láttán megemelkedik (amit *fehérvérnyomás-hypertóniának* hívnak), úgy az orvossal való találkozás gyakran vezet a szégyenszint szenvedést keltő fokozódásához. Bármilyen betegség vagy kezelés, a beteg lelki sebezhetőségétől függően, szégyenkezést válthat ki. A szükségtelen szégyentől óvó orvos előtt nemcsak a szégyencsökkentés és a szégyen növekedése megelőzésének feladata áll, hanem saját szégyenérzetét is fel kell ismernie és kezel-

A szégyen véd meg minket a naív önfeltárástól és a balga önmutoztatástól, állította Hegel.

nie. Az orvos megaláztatást élhet át diagnosztikai tévedés, sikertelen terápiás beavatkozás, a beteg vagy hozzátartozóinak durva és tiszteletlen viselkedése, fenyegető és vádaskodó magatartása, valamint annak során, amikor érzelmileg azonosul a vele egykorú és hasonló szociális háttérű súlyos (például Alzheimer-kórral diagnosztizált) beteg gyorsan romló helyzetével.

A frusztrált és feszengő orvos könnyen válhat empátiátlanná és képtelenné a betegre való ráhangolódásra. Lazare annak a hypertóniás

betegnek az esetével illusztrálja ezt, aki a kontrollvizsgálatra visszatérve azt közölte az orvosával, hogy sem a javasolt diétát nem követte, sem pedig a felírt gyógyszereket nem vette be. Mindezt vallási meggyőződésével, isteni sugallattal

A szegény megfelelő kezelésének éppen az orvos önreflexiója a kulcsa.

magyarázta. A magát elutasítottnak, megalázottnak érzett orvos, akinek gondosan összeállított terápiás tervét a beteg nem vette figyelembe, betegét megszégyenítő megjegyzéssel reagált: „Azt is megmondta az istene, hogy ki lesz a maga következő orvosa?” Ha az orvos tisztában lett volna saját szégyenérzetével, és nem sértettséggel vág vissza, akkor adhatott volna empátiás választ. Például, megkérdezhetette volna, hogy lenne-e valamilyen más módja annak, hogy segítséget nyújtson (29).

A betegségüket hibaként, selejtességgként vagy alkalmatlanságként felfogó páciensek megalázottság érzését bármely testi vagy pszichológiai vizsgálat fokozhatja. Ennek gyötrelmét, az orvos tekintetének való kitettségüket sokféle módon, akár információ-visszatartással, panaszemeléssel és pereskedéssel is megkísérlik elkerülni. Az elhamarkodottan, bántóan reagáló orvosnak képesnek kell lennie arra, hogy elismerje tévedését és tudjon bocsánatot kérni. Az orvostól való és a medicina történetéből szinte hiányzik a szégyen problematikája, állapította meg Lazare. E hiányt részben azzal magyarázza, hogy a hagyományos gyakorlatban nem illik a beteg szubjektív tapasztalatairól kérdezősködni. Mindamelllett a „ne okozunk kárt” elv jegyében általános az a törekvés, hogy elkerüljük az olyan potenciálisan fájdalmas kérdések felvetését, mint amilyen a szégyen. A szégyenre valóban nem célszerű direkt módon rákérdezni, jegyzi meg Lazare. A szégyenérzetről faggató kérdést a beteg tolakodónak, személyes ügyeit sértőnek veheti. Ajánlatosabb együttérzően, a szégyen és megalázottság konkrét említése nélkül az aggodalmairól érdeklődni. Fontos elismerni az erejét, a bátorságát, hogy szembenéz a nehézségeivel.

Gyakran az orvos az első, akitől ezt a méltatást megkapja. Ugyancsak lényeges a beteg támogatása abban, hogy betegségével kapcsolatos irreális félelmeit, beleértve a megszégyenítéstől való félelmet, képes legyen átkeretezni, és egészségesebb perspektívába helyezve látni. Lazare szerint igen hasznos lehet a krónikus betegek specifikus önszorgító csoportba (például szenvedélybetegek, emlődöntésváltoztatáson átesettek) utalása, ahol nem annak ellenére, hanem éppen azért kapnak befogadást, ami a szégyennel átélt problémájuk. Ezt a javaslatot akkor kell felvetni, amikor az orvos már stabil, bizalomteli terápiás kapcsolatot alakított ki a betegével. Sem a betegek, sem az orvosok nem szeretik elismerni vagy megvitatni saját szégyenüket és megaláztatásukat. Még bevallani is szégyen, hogy valaki szégyelli magát. Ugyanakkor a szégyen megfelelő kezelésének éppen az orvos önreflexiója a kulcsa, vonja le a tanulságot Lazare.

John Braithwaite 1989-ben publikálta úttörő kriminológiai elméletét a *reintegratív szégyenbehozatalról*. Braithwaite azokból az empirikus adatokból indult ki, amelyek szerint mind a bűntettekkel szembeni megengedő viselkedés, mind pedig a bűnelkövetőket megbélyegző megszégyenítés növeli az erőszakos cselekmények előfordulási valószínűségét, illetve a bűnözési rátát. Ugyanakkor, bűnözéstől visszatartó ereje van annak, ha az elkövető közössége fejezi ki rosszalását egy olyan rítus keretében, amelyben az elkövető szembenéz tettének elfogadhatatlanságával, annak áldozatra nézve káros következményével, és ezért – bocsánatkérés és jóvátétel formájában – felelősséget vállal, ami után az elkövető szertartásos visszafogadást nyer a közösségébe. Ellenben, amennyiben a bűntettet csak a hatóság ítéli el, az inkább dezintegrációt keltő szembeszegülést, mintsem lelkifurdalást vált ki az elkövetőből, aki a rendszer áldozatának tekintti magát (30). A közösség, ellentétben a hatósággal, ismeri és elismeri az elkövető értékeit, és képes hitelesen elkülöníteni a személyt az általa elkövetett bűntől. Braithwaite jó gyakorlatként Japánt említi, ahol mind a szégyenbehozásnak, mind pedig az ehhez kapcsolódó közösségi újraintegrálásnak erős hagyománya van. Ezzel magyarázza a szembetűnően alacsony japán bűnözési rátát. Mindez az áldozat vádlásának, viktimizálásának megelőzése szempontjából is jótékony hatású.

Míg Braithwaite azt mutatta meg, hogy a szégyen lehet gyógyító faktor a helyreállító igazságszolgáltatásban, addig James Gilligan, börtönmunkája során szerzett tapasztalatait elemezve, arra a felismerésre jutott, hogy a szégyen a mások és önmagunk elleni erőszak szükséges,

noha nem elégséges feltétele. Az erőszak bekövetkezésének további kritériuma a szégyen lelepleződésétől való félelem, az a meggyőződés, hogy a szégyenérzet ellen csak erőszakkal tudunk védekezni, és ama érzelmi megküzdő eszközök hiánya, amelyekkel gátolni tudnánk a szégyen által serkentett erőszakos impulzusainkat, írta Gilligan 1996-ban megjelent *Halálos járványunk az erőszak* című könyvében. Minél keményebb a bűnözők (vagy gyerekek) büntetése, annál inkább nő a szégyenérzetük, és válnak egyre erőszakosabbá, a mások és önmaguk iránti szeretet képességének csökkenése miatt. A segítők feladata a megalázás kerülése, valamint a méltóság és az egészséges büszkeség visszanyerése, véli Gilligan, aki segítő munkájában mindig felteszi a „Mire vagy büszke?” kérdést (31).

A 21. század két innovatív, a szégyent a lelki egészség fókuszába állító nézőpontja közül az egyik a *szégyenreziliens*, a másik pedig a *szégyenérzékeny* szemlélet. A szégyenreziliencia teóriájának (SRT) kidolgozása a szociális munkás és kutató *René Brown* nevéhez fűződik. Az SRT-t Brown 215 nő kvalitatív vizsgálati adatainak elemzése során fejlesztette ki. 2004-ben a tudományos nyilvánosság színterére lépő Brown a szégyent mély, fájdalmas élményként határozta meg, amely abból a hitünkől ered, hogy selejtek vagyunk, és ezért méltatlanok az elfogadásra és befogadásra (32, 15. oldal). Ezt a patológiás beállítódást ellensúlyozza az egészséges szégyenreziliencia, a szégyenállóság, ami a szégyenérzetre adott empátiás, a bátorságot, az önbizalom növelését és a kapcsolatépítést segítő hiteles válasz. A reziliencia a nehéz élethelyzetekhez való rugalmas alkalmazkodás, a váratlan csapások utáni talpra állás, lelki egyensúlyunk visszanyerésének képessége. Brown hangsúlyozza, hogy a reziliencia tanulható, fejleszthető, és ebben döntő fontossága van a megbízható kapcsolati hálónak. Brown érdeme, hogy a médián (elsősorban a Ted Talks-on és a Netflixen) keresztül milliókat ért el, és motivált arra, hogy titkolt érzelmeik börtönéből való kitörésük érdekében szembenézzenek saját rossz, szégyenkeltő beidegződéseikkel, félelmeikkel és sérülékenységükkel, valamint a szégyenkezés kulturálisan formált kiváltó tényezőivel (33). Ilyen léptékű szégyenérzékenyítő egészségnevelő munkát eddig csak Brown tudott megvalósítani.

Az „érzékenység” fogalma egészen a 21. század harmadik évtizedének kezdetéig nagyon ritkán merült fel a szégyennel összefüggésben. Ha mégis szóba hozták, akkor az kizárólag a páciensek szégyenkezésre való hajlamára, énérejének és szorongástűrésének erőtlenségére, valamint csoporthelyzetben való közreműködési képessé-

gének gyengeségére vonatkozott (34). 2015-ben *Matthew Gibson* adott először új értelmezést a *szégyenérzékeny gyakorlat* fogalmának, kiterjesztve azt a személyközi (szakemberek és kliensek, valamint a szakemberek egymás közötti) kapcsolatok dinamikájára, továbbá az intézményi irányelvek és szabályok szégyennel összefüggő tényezőire (35). Majd 2022-ben Luna Dolezal fogott hozzá ahhoz, hogy publikációk sorával radikálisan átértelmezze a szégyenérzékeny szemléletet. Dolezal első, 2015-ben közreadott – normális és szükséges *akut*, valamint sürgős szövődményt keltő *krónikus* – szégyennel foglalkozó könyvében elsősorban azt vizsgálta, hogy miképpen működnek a szégyent fenntartó és erősítő struktúrák a mindennapi életben (36). Hét évvel később talált rá a szégyen szerteágazó témakörét integráló elvre. A szégyenérzékeny megközelítés abból indul ki, hogy a szégyen, amely életünk kiküszöbölhetetlen velejárója, igen kellemetlen érzés. A szégyen kínjának elkerülésére kialakított stratégiák gyakorta kontraproduktívak, a helyzet romlását eredményezik. A segítő szolgálatok feladatához tartozik a felesleges szégyen kiküszöbölése és a szégyen megfelelő kezelése, vagyis a szégyenérzékeny hozzáállás és felkészültség (37). A krónikus szégyen, az előtérben lévő szégyenelkerülési stratégiák miatt néma és láthatatlan, egyfajta hiány, negatív tér, amit különféle tünetek töltenek ki (38). A mentális egészség megőrzésére és javítására szakosodott szakembereknek ismerniük kell a szégyen dinamikáját, a megszegéshez vezető stigmatizáció mechanizmusait. A szakembereknek képesnek kell lenniük a rejtett szégyen felismerésére, az arról való gyengéd kommunikációra, a szégyenreziliencia támogatására és nem utolsósorban a krónikus szégyen rendszerszintű tényezői elleni tartalékok mozgósítására, beleértve ebbe a szervezeti erőforrásokat (39).

A szégyenérzékeny megközelítés első hazai művelői az 1990-es években

Hazánkban nem zajlott le a németországihoz hasonló horderejű, a múlt szégyenét feltáró, azzal szembenező és annak negatív következményeiből felrázó folyamat.

Pszichoterápiás munkám során, az 1980-as években tucatnyi olyan neurózissal élő (ma depresszióknak neveznénk) nőbeteg kezelésében vet-

Gilligan segítő munkájában mindig felteszi a „Mire vagy büszke?” kérdést.

tem részt, aki a II. világháború végén, serdülő- vagy fiatal lány korában, valamilyen formában irgalmatlan szexuális erőszak eseteinek volt tanúja. Egyetlen kivétellel valamennyien azt mondták, hogy ők ama kevés szerencsések közé tartoztak, akik megúszták a meggyalázást, és ezáltal elkerülték az áldozatok hibáztatásának és megbélyegzésének ódiúmat. Csupán egy páciens utalt arra, hogy személyesen is átélte „kitörölhetetlen dolgokat”, azonban erről, ami „egyébként sem elmondható”, nem akar többet beszélni. Azt viszont elmondta, hogy mi történt vele „azután”, hogy a felszabadító orosz harcosok „elégíteltettek rajta”. Ahányszor emlékezetébe tör a kielégült katonák öntelt vigyora, szeretne a „föld alá süllyedni”. Megszégyenítését követően Nyugat-Európába ment, ahol amerikai katonákkal voltak kalandjai, majd hosszas hányattatás után egy „emberségesebb országban” kezdte visszanyerni a „tartását”. Három évtized után a honvágy, az „itthoni levegő, ízek és zamatos beszéd” hiánya hazahozta. Amerikai stílusú házat építtetett magának régi falujában, ahol nem talált barátokra, közösségre és társra. Emiatt keresett pszichoterápiát.

Az első könyv, amelyben az áldozat nyíltan beszél a háború alatti szexuális bántalmazás traumájáról, Polcz *Alaine* (1922–2007) *Asszony a fronton* című, 1991-ben megjelent önéletrajzi írása (40). Megközelítőleg sem tudjuk, hogy hány nőt erőszakoltak meg a háborúban és az után, mint ahogy azt sem, hogy közülük hányan olvasták Polcz irodalmilag és pszichológiailag egyaránt mesterművét. A legnagyobb szegény nem az ismételten elszenvedett szexuális erőszak, és nem is az, hogy élelmiszerért, matracért lefokdult a katonákkal, hanem az, hogy a családja felfoghatatlannak, elfogadhatatlannak és elbeszélhetetlennek tekintette azt, amiről nem tehetett, és

elvárták tőle, hogy tagadja le az egészet, és találjon ki valamilyen hihető fedőtörténetet arra, hogy miképpen került el a megerőszakolást. Polcz szégyenének ismerői megvető pillantásaikkal, kiközösítő, a bántalmazottat hibáztató hozzáállásukkal tovább növelték az áldozat lelki kínját. Ehhez a szégyenhez csak az a megalázottság mérhető, amikor rádöbbsent arra, hogy a nemi betegséget nem az őt megerőszakolóktól, hanem a férjétől kapta. Polcz eme történelmi traumát leginkább elszenvedőket reprezentáló könyve az elgyászolatlan bántalmazás és szenvedés története. Ezzel a művel, a nyugat-németekhez képest 24 év késéssel, hazánkban is napirendre került a kollektív szegény kérdése. *Ajkay Klára* aztán 1999-ben, első hazai pszichoterapeutaként az egyéni szegény kezelésének problematikáját is felvetette. Ajkay esettanulmánya a tinédzser lányok szexuális bántalmazásának kockázatára és a szegény nemzedékről nemzedékre tovább adhatóságának veszélyére hívja fel a figyelmet. Egy 16 éves diáklányt, több öngyilkossági kísérlet és a „prostitúció fenyegetése” miatt, az osztályfőnöke azzal a megjegyzéssel küldött vizsgálatra, hogy a „lány csábító viselkedése irritálta a férfi tanárokat”. „Értéktelen szar vagyok, egyetlen értékem van: a lukam... Ezzel talán még vihetem valamire” – foglalta össze addigi rövid életének hordalékát és perspektíváját a lány. A szegény fájdalmának és az elszenvedett súlyos traumatizációnak kifejezését a hosszú terápia tette lehetővé (41).

Annie Ernaux hőse szerint, mivel a szegényt csak mindig újabb szegény követi, nincs értelme folytatni a küzdést. A hazai és nemzetközi szegényérzékeny szerzők művei ezzel szemben azt intonálják, hogy a letaglózó szegény krónikus láncolata megszakítható, és a helyére léphetnek az egészséges szegény variációi.

Irodalom

1. Ernaux A. *La Honte*. Paris: Gallimard; 1999.
2. Flanagan O. *How to do things with emotions*. Princeton: Princeton University Press; 2021.
3. Benedict R, Szadahiko M. Krizantém és Kard. A japán kultúra újralfedezése. Budapest: Nyitott Könyvműhely; 2006.
4. Levi P. *Ember ez? – Fegyvernagyvadás*. Budapest: Európa; 2014.
5. Erikson HE. *Gyermekek és társadalom*. Budapest: Osiris; 2002.
6. Friedman JF. *Identity's architect: A biography of Erik H. Erikson*. New York: Scribner; 1999.
7. Bloland SE. *In the Shadow of Fame: A Memoir by the Daughter of Erik H. Erikson*. New York: Viking Press; 2004.
8. Piers G, Singer MB. *Shame and guilt*. Mansfield Centre: Martino; 2015.
9. Lynd HM. *On shame and the search for identity*. New York: Harcourt Brace; 1958.
10. Goffman E. *On Face-Work: An analysis of ritual elements in social interaction*. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes* 1955;18(3):213-31.
11. Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Edinburgh: University of Edinburgh; 1956.

12. Anders G. Die Antiquiertheit des Menschen 1: Über die Seele im Zeitalter der zweiten industriellen Revolution. München: C.H Beck; 1956.
13. Stern J. Monologue or dialogue? Stepping away from the abyss in higher education. *London Review of Education* 2009;7(3):271-81.
14. Jaspers K, Arendt H. A bűnösség kérdése / Szervezett bűnösség és egyetemes felelősség. Budapest: Kossuth Kiadó; 2015.
15. Balogh LL. Hannah Arendt és Karl Jaspers a bűnről. In: Antal É, Valastyán T (szerk.) Kritikai mintázatok. Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó; 2013. p. 345-53.
16. Adorno T. The Meaning of working through the past. In: Critical Models. Interventions and Catchwords. New York: Columbia Press; 1998.
17. Grass G. A bádogdob. Budapest: Európa Kiadó; 2010.
18. Grass G. Hagymahántás közben. Budapest: Európa Kiadó; 2007.
19. Mitscherlich A. Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft: Ideen zur Sozialpsychologie. Munich: R. Piper & Co. Verlag; 1963.
20. Rieff P. The triumph of the therapeutic: Uses of faith after Freud. New York: Harper and Row; 1966.
21. Mitscherlich A, Mitscherlich M. A gyógyításra képtelenül – A közösségi viselkedés alapjai. Budapest: Múlt és Jövő; 2014.
22. Levin S. The psychoanalysis of shame. *International Journal of Psychoanalysis* 1971;52(4):355-62.
23. Schneider C. Shame, exposure & privacy. Boston: Beacon; 1977.
24. Kaufman G. Shame: The power of caring. Rochester VT: Schenkman; 1980.
25. Kaufman G, Raphael L. Coming out of shame: transforming gay and lesbian lives. Frostburg: Main Street Books; 1996.
26. Wurmser L. The mask of shame. Baltimore: Johns Hopkins University Press; 1981.
27. Broucek FJ. Shame and its relationship to early narcissistic developments. *The International Journal of Psychoanalysis*, 1982;63(3):369-78.
28. Lazare A. Shame, humiliation, and stigma in the medical interview. In: Lansky MR, Morrison AP. The Widening Scope of Shame. New York: Psychology Press; 1987. p. 383-96.
29. Lazare A. Shame and humiliation in the medical encounter. *Archives of internal medicine* 1987;147(9):1653-8.
30. Braithwaite J. Crime, shame and reintegration. Cambridge: Cambridge University Press; 1989.
31. Gilligan J. Violence – Our deadly epidemic and its causes. New York: GP Putnam; 1996.
32. Brown B. Women & shame: Reaching out, speaking truths & building connection. Austin TX: 3C Press; 2004.
33. Brown B. Listening to shame. TED2012. https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame
34. Lutwak N. Shame, women and group psychotherapy. *Group* 1998;22(3):129-43.
35. Gibson M. Shame and guilt in child protection social work: new interpretations and opportunities for practice. *Child and Family Social Work* 2015;20(3):333-43.
36. Dolezal L. The Body and Shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body. Lanham MD: Lexington Books; 2015.
37. Dolezal L, Gibson M. Beyond a trauma-informed approach and towards shame-sensitive practice. *Humanities & Social Sciences Communications* 2022;24(9):214. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01227-z>
38. Dolezal L. The Horizons of chronic shame. *Human Studies* 2022. <https://doi.org/10.1007/s10746-022-09645-3>
39. Dolezal L. Shame anxiety, stigma and clinical encounter. *Journal of Evaluation in Clinical Practice* 2022;28(5): 854-60.
40. Polcz A. Asszony a fronton. Budapest: Szépirodalmi Könyvkiadó; 1991.
41. Ajkay K. „Nincs bocsánat” – Korai szégyen-élmények hatása a személyiségfejlődésre. In: Lust (szerk.). Pszichanalízis és kultúra. Budapest: MPE; 1999. p. 118-23.