

MODERN, KORI MÁRTIROK

Hajlamos felnagyítva előadni a problémáit, sőt akár a semmiből teremti meg őket. Elvárja, hogy fájdalmas erőfeszítéseit sajnálattal és vigasztalással díjazzák. A mártír önmagának állít csapdát: valódi indokot gyárt a panaszra, csak ne essen ki a szerepéből.

Miért? Mert számára a sajnálat szinonimája a szeretet. *szerző: Deme Zsófia*

Bár a saját sorsukat keserítik meg, a mártírok útja valóban kátyúkkal és buktatókkal teli. De nem azért, mert holmi elátkozott karma több nehézséget rótt rájuk – igaz, ők szeretik így látni az életet. A valódi baj abban rejlik, hogy nehéz levetkőzni a mártírszerepet, pláne, ha évtizedek óta játsszák. A mártír úgy érzi, nem ura a saját életének, csak passzív elszenvetője a történéseknek. Titkon úgy véli, a világnak igazságosnak kellene lennie, amiben viszont neki járnak bizonyos előnyök – a gyerekek szokták így gondolni. Az önsajnálók úgy élik meg a helyzeteket, mint amikor még ki voltak szolgáltatva a szüleik jóindulatának. Nem ismerik fel, hogy felnőttként már van elég erejük, hogy aktívan tegyenek a saját boldogulásukért. Persze ha a végső cél önmagunk sajnálatása, nem a megoldásban leszünk érdekeltek, hanem az akadályok felállításában.

Közöny és kudarc

Laura férje az önsajnálattal és a panaszkodással a legszebb közös élményeiket is képes volt megmérgezni. Aztán pár hónapja kiderült, ebben Laurának is szerepe van. „Korábban senki

nem mondta, hogy hiányzik belőlem az együttérzés, a férjemtől viszont újra és újra azt hallok: nincs bennem empátia. Csakhogy amikor valakinek minden második mondata panaszkodás, egy idő után már nem lehet komolyan venni a siránkozást.” Laura látszólagos közönye konfliktusok forrása is. „Eléri, hogy büntudatom legyen, engem tesz felelőssé a kisebb-nagyobb kudarcaiért. Ha nem sikerül egy fontos tárgyalás, engem hibáztat, mert állítólag miattam nem tudta magát kipihenni előző este. Amikor elütötte egy motoros, én lettem a felelős, mert lemaradtam, és engem keresett” – meséli Laura arról, hogyan változik gyakran bűnbakká a férje szemében, majd hozzáteszi: sok fájó pillanat okoztak neki az igazságtalan vádak.

„Az életünk szervezése is gyakran nehézkes. Pár hete egy családi szülinapot kellett volna egyeztetnünk, de az időpont kiválasztása helyett ő csak azt ecsetelte, mennyire túlterhelt. Közben felsoroltam öt lehetséges időpontot, ő arról beszélt, milyen sokat kell utaznia, mennyi feladat vár rá. Amikor rátértem volna az eredeti témánkra, magába zárkózott. Számára láthatóan az volt

a fontos, hogy durcáskodjon, sajnálhasa magát, ám ebben nem talált bennem partnerre. Amikor a vigasztalása helyett elkezdtem dolgozni, közölte, hogy egy órája szeretné megbeszélni velem a születésnapot, de nekem fontosabb a munkám, mint a közös életünk” – meséli Laura, és bevallja, még a nyaralásaikat is képesek tönkretenni az önsajnálattárból kipattanó veszekedések.

„Egy hegymászótúrán, a legnagyobb idill közepén egyszer csak azt mondta, mennyire megbánta a kirándulást. Egyik pillanatról a másikra mindene fájni kezdett, és azt mondta, hogy ő pihenni szeretett volna, és nem érti, miért túrázunk. Kérte, forduljunk vissza, amibe én fájó szívvel bele is egyeztem, bár közvetlenül a cél előtt voltunk. Igazi mártírként, szenvedő arckifejezéssel, panaszkodva folytatta a túrát annak ellenére, hogy most már én akartam visszafordulni – mégis ki akarna ilyen hangulatban folytatni egy hegymászást?” Laura javaslatára kezdtek el terápiára járni, ahol a pszichológus meglepő dologgal szembesítette őket: mindketten mártírtípusok. Laura azért nem lépett ki a kapcsolatból, mert – ►►

hangozzon bármilyen furcsán – lelki szükséglete a szenvedés. Miközben őt okolják ártatlanul, büntudatot keltenek benne, igazságtalan vádakkal illetik, éppolyan kínokat élhet át, amilyeneket kamaszkorában, amikor csak úgy tudott elég figyelmet kapni az anyjától, ha eljátszotta a gyámoltalan kislányt. A férje számára pedig azért fontosak ezek a játszmák, mert gyerekként így csikart ki gondoskodást a szüleitől, akik spártai szigorral nevelték, a gyengédség vagy a feltétel nélküli szeretet ismeretlen fogalmak voltak náluk.

„A munkámban viszont egyre sikerebb lettem – folytatja Laura, akit elő is léptettek. – A pszichológus szerint a karrierem szárnyalásának egyik oka, hogy a szenvedési igényemet nem a munkahelyen, hanem a párkapcsolatomban elégítettem ki.” A szakember javaslatára mindketten kerestek olyan, tét nélküli tevékenységet, amelyben megélhetik a „szenvédést”. Laura például azóta úgy edz, hogy egy kicsit mindig átlépi a saját határait. A passzív önsajnálát gyógy módja a konstruktív cselekvés, és nem is kell feltétlenül óriási hőstetteket véghezvinni.

Megoldások kíméljenek!

Ildikó külföldön botlott bele véletlenül egy előadásba, ahol részletesen ecsetelték a mártírkodás lélektanát. Először rácsodálkozott, mennyire igazak rá az elhangzottak, aztán mélyebbre ásott a témában, és most már tényszerűen fogalmaz mártíromságáról. „Feltűnt, hogy hiába lett új munkahelyem, új partnerem, egy dolog állandó az életemben: az önsajnáltság. A beszélgetés nálam abból áll, hogy panaszkodom, a többiek meg hallgatják.” Ildikó úgy látja, gyakran nincs elég ereje a saját boldogságért lépéseket tenni, viszont önmaga sajnálatásával együttérzést erőszakol ki, hogy így kapjon figyelmet. „Sokszor már előre megfogalmazom magamban, milyen szavakkal mesélem el az aktu-

ális drámát.” És akár a barátairól, akár a családjáról van szó, sikerül kisajtolni belőlük az együttérzést, a szánalmat, csak hogy közben az alapprobléma nem tűnik el.

De nem is érdeklik az igazi megoldások, hiszen ha a gondok megszűnnének, a mártír elvesztené önmaga sajnálatának alapját. „Rádöbentem, hogy az előzékenységem, a látszólagos önzetlen cselekedeteim mögött is ez a színjáték áll. Azért vagyok jószágos, kedves, segítőkész, hogy elmondhassam: én kiteszem a lelkem, de a világnak semmi nem elég.” Ildikó még a szexuális kapcsolataiban is ezt a forgatókönyvet követte. „A férfakkal mindig is odaadó voltam a szex ter-

Rádöbentem, hogy az előzékenységem mögött is ez áll. Azért vagyok jószágos, kedves, segítőkész, hogy elmondhassam: én kiteszem a lelkem, de a világnak semmi nem elég

rén, szinte már szolgálai módon. Amikor viszont ezt természetesnek vették, én voltam a legjobban megsértődve.” Ildikó a mai napig nem tudott teljesen megváltozni, de megtette az első lépéseket.

„Néhány hete a barátaim egynapos kiruccanást szerveztek. Ártatlan félreértések miatt engem végül nem hívtak meg, és csak a helyszínen tudatosult bennük, hogy nem vagyok ott. Nevetséges, de sírni is tudtam volna, annyira sajnáltam magam. Amikor pedig felhívtak, hogy menjek utánuk, eszem ágában sem volt elindulni. Hallottam a hangjukban a büntudatot, ez viszont igazi elégtétel volt. Aztán úgy tekintettem az esetre, mint egy tesztre, hogy ki tudom-e szakítani magam a sajnálatspirálból. Minden porcikám önmagam szívszorító sajnálatát kívánta, mégis autóba ültem, utánuk mentem. És fantasztikus napot töltöttünk együtt” – meséli. Az áldozati szerep konzerválása túl nagy árnak tűnik, hiszen a tét jóval nagyobb egy tartalmasan eltöltött szombatnál.

Takaréklángon?

Nem mindegy, hogy lemondunk-e önként a saját erőnkről, amellyel akár meg is oldhatnánk a problémákat. Ebben a hozzáállásban a fő veszélyforrás, hogy a mártír visszavesz a saját képességeiből, elszalasztja a lehetőségeit, takaréklángon éli az életét, mert elsődleges célja áldozati mivoltának fenntartása. Mivel folyamatosan csapdában érzi magát, nem veszi észre, hogy a problémái egy részére kész megoldás van. Persze azért itt sem kell átesni a ló túloldalára – sebeink nyalogatása nem tilos, sőt: az önsajnáltság bizonyos mértékben szükséges, ezen alapul az empátia is. Meskó Norbert pszichológus viszont arra figyelmeztet, hogy nagy árat fizethetünk a mártírszerepért: olyan negatív önkép alakulhat ki, amely szerint nem teljesítménnyel, erőfeszítéssel lehet kivívni mások érdeklődését, hanem elesettséggel, betegséggel, gyengeséggel. „Leginkább azok élnek az önsajnáltság-
sal, akik saját maguk leértékelésével jutnak mások figyelméhez.”

Ebben öröklött tényezőknél és környezeti hatásokról is nagy szerepük lehet. „Ha valaki gyerekkorában nem kap elég figyelmet ahhoz, hogy érezze, szerethető, fontos és értékes, akkor különböző kerülőutakon keres pótlást. Például önrombolóan viselkedik, ennek eredménye mások sajnálatának kivívása. Ha azt látjuk, hogy a szeretteink közül valaki így viselkedik, »hatástalanítsuk«. Ennek legjobb módja, ha több figyelmet, szeretetet, gondoskodást adunk. De ezt ne akkor tegyük, amikor sajnálatja magát” – javasolja a pszichológus, aki szerint saját magunkat is kihúzzhatjuk a mártír szerepéből, ha olyan társat választunk, aki nem nyom bele az önsajnáltságba. „Fontos a megfelelő partner, hogy könnyebb legyen kilábalni majd a mártíromságból. Ha észrevettük a saját játszmáinkat, változtatni is akarunk, és még fogadóképes közeg is van hozzá, a nehezén már túl vagyunk.” **mc**