

## **Menopausa és klimaktérium**

*(a változás évei)*

A nők mind a menstruáció beállítását, mind annak elvesztését döntő életváltásként élik meg. A menopausa a nő számára a szaporodási képesség s ezzel egy specifikusan női kifejezésforma elvesztését jelenti. Saját nőiességéhez való viszonyától s az elért szexuális beteljesedés fokától függ, hogyan éli át és válaszolja meg a nő életének ezt a cezúráját. Egy sor érzelmi kísérő reakció mellett – mint a féltékenység, az érzékenység, a csökkent életkedv, melyek mind azt jelzik, hogy a nő az új életszakaszba való belépést krízisként éli meg – egy sor szomatikus tünetet is ismerünk. Ismert a meleg hullám, a német nyelv „repülő hőségnek” is nevezi, mely tulajdonképpen a „szexuális meleget” jeleníti meg. Demonstrációs kísérlet ez arra, hogy a nő a menstruáció megszűnésével nem szűnt meg szexuális lénynek lenni, hogy még mindig melegség járja át, hogy ő egy *forró nő*. Az ismét beálló gyakori vérzés szintén a termékenység, az ifjúság színlelésének kísérlete.

Az, hogy a klimax mekkora problémákkal s panaszokkal jár, messzemenően függ attól, milyen mértékben élte és teljesítette ki a nő a nőiségét. A ki nem élt vágyak ebben az életszakaszban az „elmulasztottam valamit” rémületét keltik a nőben, s pánikhangulathoz, a bepótlás igényéhez vezetnek. Csak a meg nem élt *forróst* fel. Ebbe az életszakaszba esnek leggyakrabban a jóindulatú izomburjánzások a méhben, melyeket miómának hívunk. E miómák a méhben terhességet szimbolizálnak; valami növekszik a méhben, s ezt a valamit operációval távolítjuk el – mint a szülésnél. A mióma alkalmat nyújt arra, hogy tudattalan terhességi vágyainkat felfedjük magunk előtt.

## **Frigiditás és impotencia**

Minden szexuális nehézség mögött félelem áll. Már beszéltünk az orgazmus és a halál rokonságáról. Az orgazmus énként fenyegeti, mert olyan erőt szabadít fel, melyet egónkkal nem tudunk kormányozni, nem tudunk ellenőrizni. Az eksztatikus és mámoros állapotok – s itt közömbös, hogy szexuális vagy vallási természetűek-e – mindig egyidejűleg ébresztenek félelmet s keltenek izgatott érdeklődést az emberekben. A félelem mértéke attól függ, hogy az érintett személy általában mennyire kontrollálja magát. Az eksztázis a kontroll elvesztése.

Társadalmunk közösségei az önkontrollt igen pozitív tulajdonságnak tartják, s nagy szorgalommal sulykolják azt gyermekeinkbe. „..Most aztán szedd össze magad!” Az erős önkontroll képessége nagymértékben megkönnyíti a társadalmi együttélést, ugyanakkor azonban kifejezésre juttatja a társadalom hihetetlenül hazug természetét is. Az önkontroll ugyanis azt jelenti, hogy minden, a társadalom számára nem kívánatos készletet elfojtunk. Az elfojtással az impulzus eltűnik ugyan a látható világból, de megmarad a kérdés, vajon a továbbiakban mi történik ezzel az eltüntetett készlettel. Mivel az impulzus természetéhez tartozik, hogy megvalósulásra törekedjék, ezért vissza akar kerülni a látható világba, így

állandóan újabb energiáfordításra lesz szükség ahhoz, hogy az elnyomott készletet továbbra is elnyomás és kontroll alatt tartsuk.

Ezek után érthető, miért félünk a kontroll elvesztésétől. Eksztatikus vagy mámoros állapotban azonnal kinyílik a „tudattalan kapuja”, s napvilágra engedi az addig gondosan elfojtott tartalmakat. Olyan mértékben leszünk őszinték, hogy az már kínos is lehet. „*In vino veritas* – borban az igazság” ezt már a régi rómaiak is tudták. A mámor hatására a szelíd bárányból vad agressziók törhetnek elő, míg a „kemény fickók” könnyekre fakadhatnak. A helyzet igazán őszinte, társadalmi szinten azonban megfontolandó – „ezért kell tudnunk uralkodni magunkon”. Ebben az esetben a kórház tesz őszintévé.

Ha félünk az önkontroll elvesztésétől, s naponta gyakoroljuk az önuralmat, nem csoda, hogy nehéz hirtelen és egyedül a szexualitásban lemondani énünk ellenőrzéséről, s hagyni, hadd történjék, aminek történnie kell. Az orgazmus kicsiny énünket, amire olyan büszkék vagyunk, egyszerűen elfújja. Az én meghal az orgazmus során. (Sajnos, csak rövid időre, különben sokkal egyszerűbb lenne a megvilágosodás!) Aki azonban ragaszkodik énjéhez, ezzel megakadályozza az orgazmust. Mennél inkább én-akarattal próbálja elérni az orgazmust, annál kilátástalanabb a siker. Bár ez ismert törvényszerűség, többnyire mégsem becsülik fel kellően a horderejét. Amíg akar valamit az én, lehetetlen számára elérni azt. Az én kívánsága végül is mindig saját ellentétébe fordul át: ha el akarunk aludni, éberek leszünk, ha pontensek akarunk lenni, akkor esetleg impotensek. Ha az én akar megvilágosodni, a cél elérhetetlenné válik. Az orgazmus lemondás az énről, csak így lehetünk „egyek”, amíg ugyanis énünk jelen van, jelen van a „nem-én” is, s létformánk a kettősség. Mind a férfi, mind a nő, ha orgazmust akar átélni, el kell engedje magát, hadd történjék, aminek történnie kell. E közös tényezőkön kívül azonban a férfinak és a nőnek különböző fajspecifikus feladatokat kell megvalósítania ahhoz, hogy szexuális élete harmonikus legyen.

Részletesen elemeztük a női princípiumot, az odaadás képességét. A frigiditás azt jelzi, hogy a nő nem akarja egészen odaadni magát, sőt ő akar a férfi lenni. Nem akarja alárendelni magát, nem akar „alulmaradni”, ő akar dominálni. A dominációs vágy, a hatalmi fantáziák a férfi princípiumot fejezik ki, s a nő esetében megakadályozzák a női szereppel való teljes azonosulást. Az ilyen eltolások természetesen zavarják azt az érzékeny poláris folyamatot, ami a szexualitás. Ezt az összefüggést megerősíti az is, hogy a partnerükkel frigid nők az önkielégítésben képesek átélni az orgazmust. Önkielégítéskor nem merül fel a dominancia, az odaadás problémája, hiszen az ember egyedül van és senkit nem kell befogadnia, kivéve a saját fantáziáját. Az az én, amelyet nem fenyeget egy te, könnyebben húzódik vissza önszántából. A frigiditásban ezenkívül megmutatkozik a nőnek a saját ösztönösségétől való félelme is, különösen akkor, ha erős értékítélete tapad a „rendes asszony”, a „kurva” stb. fogalmához. A frigid nő semmit nem akar bebocsátani, se kibocsátani, a frigid nő meg akarja őrizni *hidegségét*.

A férfi princípium a *megcsinálni, megteremteni, megvalósítani*. A férfiúi (Jang) elv aktív s ezzel agresszív. A potencia a hatalom kifejezése és szimbóluma, az impotencia a tehetetlenségé. Az impotencia mögött a férfi saját férfiasságától, saját agressziójától való félelme áll. Az impotens férfi fél attól, hogy *férfiasságát fel kell állítania*. Az impotencia

ugyanakkor a nőiségtől mint olyantól való félelmet is kifejezi. Az ilyen férfi a nőiséget fenyegetésként éli meg, mely őt elnyeli. Ez a nőiségben megmutatkozó elnyelő őszanya, illetve a boszorkány aspektusa. Az ilyen férfi nem akar a „boszorkány barlangjába” beereszkedni. Mindebben a férfiassággal s annak attribútumaival, a hatalommal és az agresszióval való azonosulás alacsony foka mutatkozik meg. Az impotens férfi inkább a passzív pólussal, az alulmaradt szerepével azonosul. Félt a teljesítménytől. Ebben az esetben is létrejön az ismert ördögi kör: akarattal, erőfeszítéssel próbáljuk elérni, hogy potensek legyünk. Mennél nagyobb a teljesítmény nyomása, annál kilátástalanabb az erekció. Ehelyett inkább kiindulópontnak kellene tekinteni az impotenciát ahhoz, hogy az érintett férfi felülvizsgálja a hatalomhoz, a teljesítményhez és az agresszióhoz való viszonyát, valamint a hozzájuk kapcsolódó félelmeit.

A szexuális problémák vizsgálatánál sosem szabad elfelejtenünk, hogy minden emberi lélekben megvan a férfi és a női rész, s mind a férfiaknak, mind a nőknek mindkét aspektus tökéletesítésére kell törekedniük. Ez a nehéz út úgy kezdődik, hogy először azzal a lelki részünkkel azonosulunk tökéletesen, amelyet testi nemiségünk reprezentál.

Csak akkor nyílik meg előttünk az út, melyen a másik nemmel való találkozásban ellentétes nemű lelkiségünket is felébreszthetjük s tudatosan integrálhatjuk, ha képesek vagyunk az egyik pólust teljességgel megélni.

*Thorwald Dethlefsen – Rüdiger Dahlke: Út a teljességhez – részlet/*