



## Miért lesz a szerelem fészkből csatamező?

Minden harmadik házasságot felbontják. (Magyarországon 1970-ben kb. 72 ezer volt a házasságkötések száma, s 23 ezer a válásoké, 1998-ban viszont a 33 ezer házasságkötésre már 26 ezer válás jutott.) A válások szinte mindig csupán végpontjai egy házassági háborúnak. Sok, látszólag boldog házasságban kevéssé folyik nyílt harc, s a házastársak úgy vélik, sértetlen a kapcsolatuk, miközben a valóságban régóta hadban állnak egymással. Egy partnerkapcsolat harci eszközei igen sokfélék lehetnek. Ime, egy kis áttekintés: A partnerek olykor szavakkal harcolnak, máskor hallgatással, sértődöttséggel, érdektelenséggel, könnyekkel, dühvel, szomorúsággal, depresszióval, alkoholba meneküléssel, csak kívülállóknak felé mutatott, demonstratív örömmel, a másik születésnapjának elfelejtésével, várakoztatással, figyelmetlenséggel, sőt gondoskodással, amelyet úgy vetnek be, hogy nyilvánvalóvá tegye a másik gyengeségét, bizonyos morális elképzelésekkel, amelyek lehetetlenné teszik, hogy a másik szabadon kibontakozhasson, elvárásokkal, csalódottsággal, szomorú pillantásokkal, bókokkal, amelyek megkötik a másikat a dicséret magatartásban, ajándékokkal, amelyeket úgy alkalmaznak, hogy fokozzák a másik függőségének tudatát, vagy akár kézzel fogható agresszióval, testi erőszakkal. A tartós háború, amellyel kölcsönösen pokollá teszik egymás számára az életet, akkora stresszt jelenthet, hogy betegségek keletkeznek, amelyekkel aztán az ember egészen új módon helyezheti nyomás alá partnerét. De mindig mindketten vesztesek.

Ha az ember szemügyre veszi a partneri kapcsolatok nyílt és álcázott harcformáinak e palettáját, akkor elcsodálkozik azon, hogy újból és újból akadnak olyan párok, akik az oltár vagy az anyakönyvvezető elé vonulnak, vagy egyszerűen csak közös lakásba költöznek. Ebben nem az a szándék vezérli őket, hogy például a házasságkötéssel megnyissák a harcot, vagy hadba vonuljanak, ellenkezőleg, tudatos céljuk az, hogy növeljék boldogságukat! Egyetlen ember sem házasodik meg abban a tudatban, hogy végre rosszul fogja érezni magát. Végül is az ember szerelmes, vagyis *kedveli* partnerét. Szinte mindig így kezdődik.

A következő kérdések tolnak fel: Miképpen lehetséges, hogy a szerelem fészkből újból és újból többé-kevésbé nyílt csatamező lesz? Milyen mechanizmusok felelnek ezért az olyannyira áldatlan jelenségért? Léteznek-e olyan utak, amelyek kivezetnek a kapcsolati csapdából, s elvezetnek a boldog élethez?

Ha érett, önálló felelősséggel bíró, odaadásra és elhatárolódásra képes, fájdalmas korábbi tapasztalatok vagy megsebző élmények nélküli egyének lennénk, amikor belebocsátkozunk egy partnerkapcsolatba, akkor társkapcsolatainkban örökké a boldogság mámora töltene el minket. De sajnos a lehető legkevesebb ember indul ilyen feltételekkel. A pszichoanalízisnek inkább az a tapasztalata, hogy első életéveink különleges módon meghatároznak minket: Szüleinktől való totális függésünk arra kényszerít, hogy azáltal biztosítsuk törődésüket, hogy alávetjük magunkat szóbeli és nem szóbeli követelményeiknek. Ezáltal elfojtjuk saját, őseredeti ösztönzéseinket és lehető-

ségeinket. Létezési lehetőségeink ily módon arra korlátozódnak, ami szüleink számára kellemes, illetve arra, amit szüleink neurotikus személyiség szerkezete képes elviselni. Minél súlyosabbak a kisgyermek lelki és fejlődési amputációi, annál határozottabb lesz az az arcukat, amelyet első éveiből magával visz a jövőbe. Ez azt jelenti, hogy gyakran súlyos gyermekkori megterheléssel lépjük át a társkapcsolatok küszöbét. Mivel pedig a társkapcsolatok a szülő-gyermek kapcsolat mellett az ember legmélyebb, legszorosabb kapcsolatai, különösen termékeny talajul szolgálnak a gyermekkor neurotikus vetésének felnövekedéséhez.

Már a társválasztásban (gyermekkori) mintánk határoz meg minket; vagyis olyan társat „választunk”, aki mellett megélhetjük korlátozott személyiség szerkezetünket. Ez a sokat emlegetett *ismétlési kényszer*. Bár a boldogságot keressük, de egyszer csak ismétlésre törő gyermekkori mintánk látszólag öröknek tűnő körhíntájában találjuk magunkat. A tudattalannak megvan a maga szupertrükkje, amellyel rákényszerít minket az ismétlésre, ez pedig nem más, mint az a természeti esemény, amelyet „szerelemessé válásnak” hívunk. A „szerelemi baleset” révén landolunk az ismétlés görcsében, amely mindaddig megmarad régi terheink új kiadásának, amíg ismét életre nem keltjük gyermekkorunkban elnyomott lehetőségeinket.

Így szemlélve a dolgot, minden társkapcsolat esély arra, hogy gyakoroljuk, hogyan törhetnénk ki ebből a körforgásból. Ezt azáltal tehetjük egészen konkrétá, hogy felismerjük, mire képes a társunk, mivel rendelkezik vagy mit él meg. Ha aztán társunk tulajdonságainak e csokra ún. „merev bámulatba” ejt minket, vagy valami idegesít és zavar minket a kedvesünkben, akkor biztosak lehetünk abban, hogy pontosan azt látjuk benne/rajta, amit mi magunk nem élünk/élünk meg. Ez esetben az lenne a feladatunk, hogy a társunkban észrevett tulajdonságokat kifejlesszük saját magunkban.

Csak úgy leszünk képesek elhordani a régi trágyadombot, és kitorni az ismétlési kényszerből, ha újból élettel töltjük meg saját képességeinket és személyiség-részeinket. Sokan azt hiszik, azáltal kerülhetik el gyermekkori helyzetük megismétlését, ha olyan társat keresnek, aki ellenkező nemű szülőjük *ellenképének* felel meg. Ez azonban tévedés. Ebben az esetben ugyanis a partnernek meg kell felelnie ennek a képnek, s így nem vagyunk képesek őt valóságos, egyszeri egyediségében érzékelni. Ha pedig partnerünk nem felel meg a ráhúzott képnek, akkor ez kiváltja belőlünk a régi gyerekkori érzelmeket, s ismét beindul a neurotikus körhinta, ismét megjelennek a régi fájdalmak, kudarcok és sérelmek, amelyekért persze partnerünket tesszük felelőssé, pedig csupán az történt, hogy saját ismétlési kényszerünk beszippantotta társunkat. Már is ott állunk mindketten azon a csataterén, amelyről pedig azt reméltük, hogy magunk mögött hagyjuk, amikor elköltözünk a szülői háztól – neurózisaink (elfojtási mechanizmusok által keletkezett hibás viselkedéseink) azonban sajnos mindig félelmet és büntudatot váltanak ki belőlünk.

A félelem és a büntudat alapján véve állandósítja neuroziszainkat, mivel mindig akkor tart sakkban minket, ha engedni akarunk valamilyen eredeti (valóban önmagunkból fakadó) ösztönzésnek. Nézzünk egy példát, Mária sorsát. Uralomvágyó apja volt, aki gyermekként mindig akkor blokkolta le őt, amikor érvényesíteni akarta önmagát. Ennélfogva mindig félelmek támadtak benne, ha kísérletet tett önmaga érvényesítésére. A félelmeknek és az önérvényesítési kísérleteknek ezt az összekapcsolódását magával vitte Jánoshoz fűződő társkapcsolatába, s ez az összekapcsolódás alkotta valamiképpen azt a szemüveget, amellyel János viselkedését látta és értelmezte. Gyakran képzelte azt, hogy János akadályozni akarja önérvényesítését, holott valójában félreértette Jánost, mivel még mindig saját gyerekkori filmjét nézte. János előtt Péterrel járt, aki – elképesztően szélsőséges macsóként – ténylegesen korlátozta őt önérvényesítésében. Az ismétlési kényszernek mindegy, hogy régi fájdalmaink belső körülményeink, gyermekkori mozik folytán, vagy külső körülmények miatt élednek-e újra. Mária ily módon két különböző úton landolt „kedvenc” csataterén.

Ha el akarjuk hagyni csatamezőinket, akkor, mint mondtuk, ki kell lépünk az ismétlési kényszerből. A fenti példára vonatkoztatva ez egész konkrétan azt jelenti, hogy Máriának *minden félelme ellenére* ki kellett alakítania önérvényesítési képességét. Amilyen mértékben sikerült ez neki, olyan mértékben csökkent az az érzése, hogy János fékezi őt. Egyidejűleg többnyire úgy áll a dolog (Péter-variáns), hogy az önérvényesítésben gyenge személy automatikusan önérvényesítésben erős partnert vonz; ez azt jelenti, hogy Mária saját önérvényesítési erejét vetítette ki Jánosra, s amikor aztán elkezdte kialakítani saját önérvényesítő képességét, akkor ezzel visszavonta a kivetítést. A Péterrel járás idején ráadásul súlyos migréntől szenvedett. A pszichoszomatikából tudjuk, hogy a migrén a visszatartott vagy helytelenül irányított energiával függ össze. A

megoldás itt is az lett volna, hogy kifejleszti önérvényesítő képességét; mert minden krónikus betegség alapján véve nem más, mint testi síkon megmutatózó ismétlési kényszer.

Hiszen neuroziszaink avagy lelki és alkati elfojtásaink csak azért jöttek létre, mert többek között a szülői tilalmak miatt nem élhettük meg eredeti természetünket, s ez azt jelenti, hogy most (felnőttként) meg kell változtatnunk gyermekkorunk fejlődési folyamatának pólusait, mert akkoriban leértékelték saját képességeinket. Most végre lehetővé tesszük, hogy e képességeink érvényre jussanak, mégpedig azáltal, hogy mégiscsak kifejlesztjük mindazt, amit annak idején (szüleink) leblokkoltak. Minden utálatosság és durvaság, amellyel megnehezítjük mások, különösen szeretteink, s nem utolsósorban önmagunk életét, végső soron saját lelki nyomorúságunk vészjelzése. Mindezek rejtjelesen a saját eredeti, kibontakozásukban egykor megakadályozott képességeinkre emlékeztetnek. E képességek újjáélesztése érdekében természetesen igen praktikus lenne, ha mindenkor utálatosságainkból valamelyik meg nem élt személyiségrészünkre következtethetnénk, hogy ily módon pontosan tudjuk, mit kell pótolnunk. A rejtjelek effajta megfejtése könnyebb, mint gondolnánk. A különböző betegségek elemzéséből például kitalálhatjuk, milyen meg nem élt erők nyilatkoznak meg a betegségben.

**H**a sikerül kifejlesztenünk saját elfojtott alkatunkat, akkor képesek leszünk elegánsan, azaz vértelenül elhagynunk a csatateret. Akkor végre képesek leszünk reális kapcsolatba lépni társunkkal, mivel először is társunk többé nem házi mozik statisztája lesz, másodsorban magunk többé nem neuroziszaink szemüvegén át fogjuk érzékelni őt, és harmadszor, mivel társunk többé nem áll majd az említett ellenkép megszállása alatt. Társkapcsolatunk akkor végre kiszabadul a múlt harapófogójából, és szabadon kibontakozhat az Itt és Most-ban. Mindazonáltal nem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy a képességek pótlása és kialakítása igazi munka, és naponkénti edzést követel.

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy ha reális boldogságot akarunk megélni társkapcsolatainkban, akkor le kell győznünk azokat a végzetes ismétlési kényszereket, amelyek összezsugorodott természetünk foglyaivá tesznek minket. Ebben félelmeink és lelkiismeret-furdalásaink vannak segítségünkre, mivel érzékletessé teszik számunkra korlátjainkat, s ezzel értékes útmutatást nyújtanak ahhoz, hogy széttépjük régi bilincseinket. Cselekvési formulaként, provokatívan megfogalmazva: Tedd mindig azt, amiben *neurotikus* félelmeid és lelkiismeret-furdalásaid meg akarnak akadályozni!

Kiderült, hogy minden társkapcsolati problémánk végső soron egyéni problémáinkban gyökerezik. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy társkapcsolataink mérföldes ugrásokkal haladnának a boldogság irányába, ha már nem lennének problémáink. A társkapcsolatra vonatkoztatva tehát mindig akkor robban ki harc, ha saját erőmet elfojtom, kivetítem vagy testi síkon élem meg. Mivel azonban a természet egyensúlyra törekszik, saját hiányosságaimnak megfelelően fogok partnert vonzani, tehát ahogy a népnyelv mondja, minden zsák megtalálja a maga foltját. De nem lenne-e sokkal szebb és kiteljesítőbb, ha lyuk nélküli, ép zsákként találkoznánk egymással, s nem csupán kifoltoznánk egymást?

A társkapcsolati problémák megoldásának kiindulópontja tehát mindig *kizárólag* saját személyünk. Csak olyan mértékben tudom „megváltoztatni” a társamat, amilyen mértékben komolyan és naponkénti gyakorlással önmagamot változtatom meg – és ezáltal más reakciókat váltok ki belőle.



Hasznos lehet tehát a jó társkapcsolatok hét tételének figyelembevétele:

**1. tétel:** *A szeretet forrása mindig az emberben magában rejlik.*

Aki ezt megéli, az nem várja el, hogy a másik szeretete értékelje fel, s nem hiszi azt, hogy a társkapcsolat szilárd-sága kizárólag a másik szeretetre való képességétől függ.

**2. tétel:** *A másik másmilyen.*

Aki ezt valóban megéli, az többé nem saját neurotikus személyiség szerkezetének vagy lelki korlátjainak szemüvegén át érzékeli társát, hanem reálisan olyannak látja őt, amilyen.

**3. tétel:** *A szeretet feltétlen.*

Aki feltételeket szab, az nem szabad szeretetkapcsolatban él, hanem többé-kevésbé álcázott hatalmi harcot folytat.

**4. tétel:** *Az embernek mindig olyan a társkapcsolata, amelyet tudatosan vagy tudattalanul akar.*

Társkapcsolatát csak az képes építően megváltoztatni, aki ezt az álláspontot képviseli, mivel ez esetben kész lesz arra, hogy önmagán kezdje a dolgot, ahelyett hogy minden felelősséget társára hárítana. A felelősség-megosztás romboló és értelmetlen.

**5. tétel:** *Aki nem akarja többé megváltoztatni a másikat, az fél lábbal már elhagyta a csatamezőt.*

Aki sikeres nevelőmunkát akar végezni társkapcsolatban, az még fáradságosabb és erőpocsékolóbb feladatra vállalkozik, mint Sziszifusz, aki fel akarta görgetni az erejét meghaladó követ a hegy tetejére.

**6. tétel:** *Az agresszió és zsarolás mögött mindig valamilyen félelem rejlik.*

Akinek sikerül észrevennie ezeket a félelmeket, az építőbb módon tud reagálni az agresszióra és zsarolásra.

**7. tétel:** *A jelen a múlt jövője.*

Ha jelenünket valóban múltunk eredményeként fogjuk fel, akkor jó kiindulópontunk van ahhoz, hogy olyan új csatornákat találjunk, amelyeken keresztül akadálytalanul kifejeződhetnek lehetőségeink, s így érvényre juttathatjuk eredeti természetünket. Ez persze megerőltető út, amely azonban – föltéve, hogy járunk rajta – az élet minden területén kielégítő érzést nyújtó társkapcsolattal jutalmaz meg minket.

Ute Lauterbach

Forrás: Publik-Forum, 2003/20

„Vájjátok ketté az élő gyermeket, és adjátok oda az egyik felét az egyiknek, a másik felét a másiknak!”  
(1Kir 3,16-28)

## Halálos szeretet

Ez az abszurd, ókori, bírósági ítélet mintha újra és újra megismétlődne napjaink valóperes történéseiben. A különbség pusztán annyi, hogy nem a bibliai anyák marakodnak csecsemőiken, hanem a párkapcsolatok hajótörtei. A döntés pedig, amely a legnagyobb igyekezet mellett sem lehet gyermekbarát, évtizedekre elnyújtva „valósítja meg” a fenti idézetet, érleli be a „halálos” szeretet gyümölcseit. Van azonban olyan család, ahol még válás sem kell ahhoz, hogy a gyermek egy életre sérüljön. Ismerek egy anyát, aki szereplője lehetne a salomoni példázatnak. Leánya csak úgy maradhatna életben, ha ő el tudná engedni, ő azonban nem tudja elviselni, hogy máshoz tartozzon, még akkor sem, ha a „magzatja” már elmúlt negyvenéves.

A majdnem félbevágott gyermekről szól Salamon példázata. Arról, hogy a lemondani nem tudás öl, az elengedés pedig életet ment. A bibliai történetben mindkét anya jogot formál ugyanarra a gyermekre. Az egyiknek a jussát a vér szavatolja, a másikat a hiány, a tárgyvesztéses szeretet. Más a történetük. Az egyik ráfeküdt a gyermekére és agyonnyomta, a másik pedig átaludta a gyermeklopást. Maradt: két anya, és mindössze egy csecsemő.

Dermesztő a halott gyermek sorának szimbolikája! Megjelenik azokban az élethelyzetekben, amikor az anya öntudatlanul ugyan, de

teljes mértékben ránehezedik gyermekére. Nem akarattal teszi, szeretetével mégis megfojtja. Megfosztja attól a nélkülözhetetlen élettértől, amit a szabad mozgás, a fejlődés, az életfontosságú távolságtartás jelent. A szülőnek olykor önmagától is óvnia kell azt, akit eddig önmagában óvott. Ami egykor testének része volt, többé már nem lehet az.

De a példázatbeli másik asszony anyasága is sérült. El tudunk fáradni annyira, hogy észre sem vesszük, amikor a leglényegesebbet, a jövőnket veszítjük el. Sajnos nem lehet olyan fontos része az életünknek, amit ne idegeníthetnének el tőlünk! Hogy-hogy nem sír fel az, akit a szívünk alatt hordtunk, amikor messzire kerül tőlünk, és hogy-hogy nem ébredünk rá időben kifosztottságunkra? Miért kerülünk olyan helyzetbe, amikor azon kell osztozni, ami oszthatatlan?

A birtoklási vágy olyan elementáris, hogy még a félmegoldás is valószínűsnek hazudható, pedig a részekre szedést a gyermekek nem élik túl. Képtelenek megfeleződni. Mégis hány olyan anya van, aki nem tud veszíteni! A döntő pillanatban elárulja anyasága leglényegét, és amikor a sors bárdja gyermeke feje fölött villan, a bibliai történetet idéző kegyetlenséggel igent mond a felezésre. A szülész jogán legalább részben igényt tart gyermekére: akarja idejének, erejének, mosolyának, jö-

vőjének a felét. Kell ez neki akkor is, ha utódja pusztulását okozza. Azt gondolja, hogy kárpótolni tudja majd. A romokat látva aztán anyai eszelősséggel akár a vérét is öntené a sebesültbe, hiányzó felét saját testével pótolná, sőt mindent adna érte, de már késő: a feldarabolt életek nem életképesek. Elengedni nem tudja, de megmenteni sem. Csak idő kérdése, mikor vérzik ki gyermekéből az élet.

Sokak sorsa a megfelezett emberi lét, az, amikor egyforma intenzitással tartanak igényt rá ketten vagy akár többen is. Valójában nem is olyan egyszerű olykor túlélni a szeretetet – legyen az anyai vagy hitvesi. A gyermekEGÉSZség viszont olyan érték, amely üdvös meghátrálásra készítheti még a Biblia szerinti legnagyobbat is. Ez a szeretet pedig igazi változtatásban tudja, hogy „néki növekednie kell, nekem pedig alábbszállnom” (Jn 3,30). Vállalja azt a kisemmizettséget, amelynek bibliai ösképe az az anyai lemondás, amely elfogadja az elfogadhatatlant – azt, hogy egykor szíve alatt hordott élet-része idegenek karjába kerüljön. Ezek a kis halálok azonban soha nem maradnak rejtettek a végzetes életpárti Bölcs Tekintet előtt. Bízhatunk abban, Aki idejében felhossa napját a kárpótlásnak, és ítéletét a lemondani nem tudó „halálos” szeretetnek.

Vörös Éva