

# Kölcsönös függésben

## Tudunk-e egymásra támaszkodni?

Van, aki dalba foglalja, van, aki műemléket állít neki. Ezért mondunk le a vezetéknevünkről és a kifli finomabb csücskéről, a tudomány mégis állítja, hogy a szerelem csupán kémia, jobb azt uralni, mint rászorulni a másikra. És amikor a párbajok véget nem érő köreit rójuk a táncparketten, azt mondják, a lépéseinkben van a hiba, holott csak a zenét kellene kicserélni és az igazi érzelmeinket vállalni – hiszen hiába minden párkapcsolatjavító technika, ha nem merünk a másik lelkébe belenézni. Bármilyen csábítónak tűnik is a függetlenségünket idealizálni, ha tudunk a társunkra támaszkodni, az csak erősebbé tesz mindkettőnket – vallja *dr. Török Szabolcs* egyetemi docens, akivel az érzelemfókuszú párterápiáról beszélgettünk.

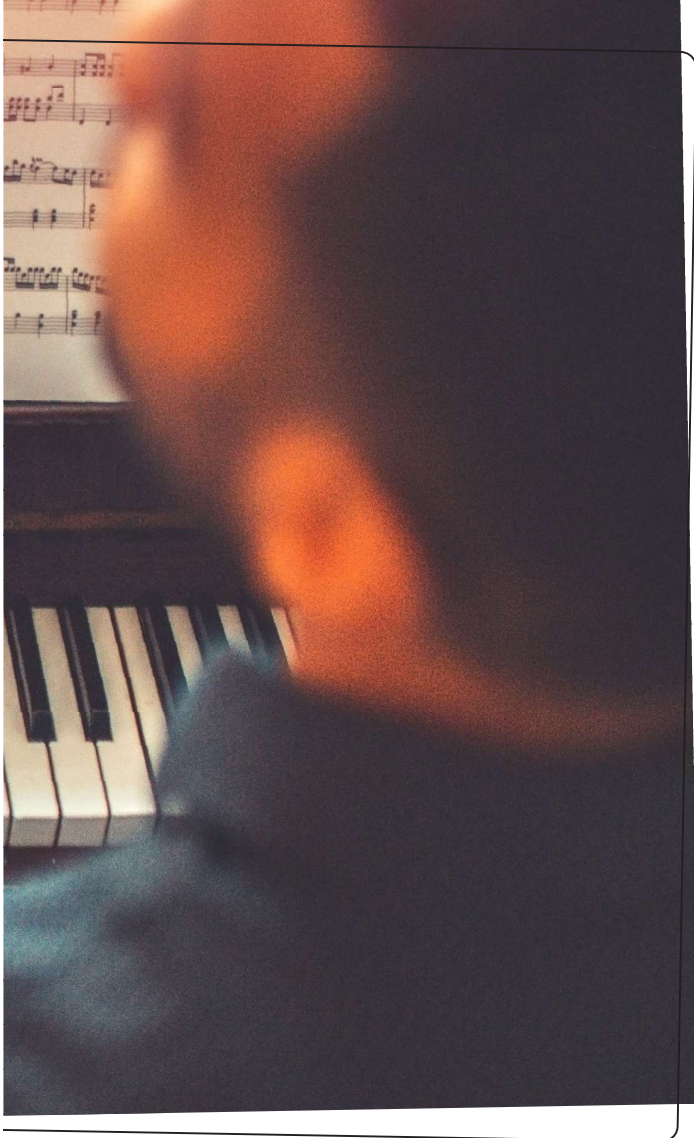


**Ennek a módszernek a meghonosítása Magyarországon részben az Ön nevéhez köthető. Hogyan ismerkedett meg vele?**

Gyermekgyógyászként kezdtem a pályámat, de hamar rájöttem, hogy a hivatásom szépségein túl azt is fontos lenne tudnom, mi zajlik a szülők lelkében, amikor a gyermekük súlyos beteg lesz, úgyhogy elkezdtem kutatni a daganatos betegségekből gyógyult gyermekek rehabilitációját. Így kerültem a gyermekklinikáról a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetébe. Mindaz, amit az emberi lélektanról megtanultam, segített egész rendszerben látni a történeteket, hogy miként lesz egy gyermek tünezhordozó, s hogy mi mindennel függhet össze egy tünet egy családban. Majd egy családterápiás konferencián betévedtem egy érzelemfókuszú párterápiás workshopra, és egyszer csak azt vettem észre, hogy mindaz, amit korábban az emberi kapcsolatokról tanultam, ebben az egy szemléletben összeállt.

**A módszer kidolgozója, *dr. Sue Johnson* szerint egy házasságban érzelmileg éppúgy egymásra vagyunk utal-**





**va, akárcsak egy gyermek a szüleire. Szép gondolat, de szembemegy a mai trenddel.**

Amikor mi egymástól való függésről beszélünk, akkor egy hatékony egymásra támaszkodásra, egy produktív függésre gondolunk, tehát nem arról a jelenségről van szó, amelyet a lélektani szakirodalom társfüggőségnek nevez. A jól működő párkapcsolat szerintünk olyan, mint egy menedék, ahonnan jó elindulni és felfedezni a világot, mert van egy biztos pontunk, ahová mindig visszatérhetünk.

Rengeteg kutatás támasztja alá, hogy ha egy gyermeket a szülei – csupa jó szándékból – túl korán többször magára hagynak, vagy kevesebbet dédelgetnek, abban bízva, hogy így önállóbb és talpraesettebb lesz, akkor felnőve több szorongással él majd. Ahhoz, hogy tovább tudjon lépni egy következő fejlődési szakaszba, meg kell élnie az életkorának megfelelő érzelmi kötődést, hiszen a felnőttkori párkapcsolatába azt viszi majd tovább.

## Ördögi párbeszéd

Johnson az *Ölelj át!* című könyvében elmesél egy ártatlannak tűnő esetet, amelyet így vagy úgy, de mind átélünk. Péter és Linda vendégségben vannak, és míg a feleség ezer bókot kap, a férjnek megjegyzik, hogy kopaszodik a halántéka. Pétert mélyen felkavarja, hogy a felesége

**egy dús hajú férfival beszélget, mégis úgy tesz, mintha ez hidegen hagyná. Miért hazudunk az érzéseinkről?**

Péter nem az egyetlen, aki úgy tud a szorongásaival megküzdödni, hogy inkább tudomást sem vesz róluk. Olyan fájó lenne abba belegondolni, hogy a feleségemnek netán egy dús hajú férfi tetszik, és nem én, hogy inkább elnyomom magamban, mint hogy bevallanám: „Képzeld, amikor ott megláttalak, egy percre elhittem, hogy mással talán boldogabb lennél.” Ilyenkor attól félünk, hogy ha ezt beismernénk, a társunk gyengének tartana, és elhúzódná tőlünk. Én mégis úgy tapasztalom, hogy ha vállaljuk a kockázatot, és elmondjuk a párunknak, amit érzünk, a sérülékeny pozíciónkból megfogalmazott félelmünk közel hívja őt.

**Sajnos nem mindenki jut el odáig, hogy a társával meg merje osztani a legmélyebb érzéseit is...**

Lehet, hogy nem mondjuk ki, valójában mi az igazi problémánk, és úgy csinálunk, mintha kutya bajunk nem lenne, aztán egyszer csak hazafelé úton az autóban jól összeveszünk. S akkor elindul az úgynevezett ördögi párbeszéd: a férj morogván számonkéri a feleségét, hogy „velem nem is törődöttél”, a feleség pedig csak azt érzékeli, hogy a férje korlátozza őt a szabadságában. Holott a férj félelmekből jövő reakciója és féltékenysége egyedül a biztonságkeresésről szól. Jóllehet nem racionális, mert a felesége naponta ezer jelét adja a hűségének, mégis elég egy dús haj, és a bizalom egy pillanat alatt megintog, a férj mindent megkérdőjelez: „Lehet, hogy nem tudom a feleségemnek megadni azt, amire vágyik?” Ilyenkor sok férfi visszavonul, és egy hátralépéssel védi a kapcsolatot, mert egy „ütközés” túl nehéz lenne számára. Ez a távolság azonban könnyen azt üzenheti a feleségnek, hogy „már csak egy púp vagy a hátamon”. Pedig ha tudná, valóban mivel is küzd a férje, egy gesztusával megerősíthetné őt abban, hogy „én téged választottalak, eszembe sem jut máshol keresni a boldogságot”.

**Hogyan tud egymáshoz visszatalálni két ember, akik talán évek óta megmerevedtek egy ilyen ördögi párbeszédben?**

Ebben az a szép és biztató is egyben, hogy pont azok a negatív érzések adnak reményt, amelyek ezt a folyamatot belülről táplálják és fűtik. Hiszen ha nem jelentene olyan sokat számomra a párom, akkor nem dúlna fel annyira, ha érdektelen az irányomban, és nem kellene ilyen erőteljesen védekeznem vagy hátralépnem egy feszült légkörben. Lehet, hogy nem hatékony ez a harc, mert távolságot teremt köztünk, de azért harcolunk, mert fontosak vagyunk egymásnak. Egy ilyen számonkérő hang a párkapcsolatban igazából az érzelmi távolság és a kapcsolat nélkülség elleni tiltakozás hangja. Van, aki ilyenkor kontrolláló lesz, mert kétségbeesetten keresi a visszatalálás módját, más hajlamosabb falat húzni, és a védekezést választani stratégiként, de pont azért védi magát annyira, mert túlságosan fájdalmas lenne szembesülnie a kettejük közti távolsággal.

**Mi az a plusz, amelyet az érzelemfókuszú párterápia nyújtani tud?**

A mi megközelítésünk szerint a „párbajok” a felek közti szoros érzelmi kötelék biztonságának elvesztéséből fakadnak, és az »



» ebből adódó bizonytalanságérzés ahhoz a fájdalomhoz hasonlítható, amelyet a távolság és az izoláció vált ki az emberi agyban. Ez a lelki fájdalom ugyanolyan vészjelzéseket küld az agy többi részének, mint a fizikai fájdalom: sürgető cselekvést követel.

Egy kiélezett helyzetben könnyen beleragadunk a „te vagy a hibás!” ördögi körébe, egy terápiás folyamat azonban kimozdíthat bennünket, hogy meglássuk azokat az elsődleges, miniket mélyen foglalkoztató érzelmeket, amelyeket a másodlagos érzéseink elfednek: mi is történik bennünk valójában, amikor dühösesek vagy éppen távolságtartók vagyunk? S igencsak meglepődünk, amikor kiderül, hogy egy védekező reakció nem más, mint a kapcsolat helyreállítására tett kétségbeesett próbálkozás.

Óriási ereje van annak, amikor az ember megérzi, hogy milyen erőteljes hatással van a társára. Elég egy apró gesztus, egy hűvös elfordulás, amely érzékeny ponton találja el a másikat, és máris behívta őt egy negatív körforgásba, amelyet együtt hoznak létre. Hihetetlenül felszabadító, ha nem kell azzal az érzéssel együtt élni, hogy én egy sérült, hibásan működő, túlzott igényekkel élő, folyton elégedetlen ember vagyok. Elvégre ha a saját feszültségemnek a társam viselkedése is a kiváltó oka, akkor azzal az én reakcióim máris legitimebbé válnak. Abban a pillanatban, amint mindketten felismerjük, mennyire függünk egymástól, pont azért, mert fontos a kapcsolatunk, már sokkal jogosabbnak éljük meg mind a saját, mind a társunk érzéseit.

Ha szabadjára engedhetem a haragomat, azzal tulajdonképp azt is megmutatom, mi van az indulataim mögött, hogy igazából azért haragszom, mert rettentően fáj, amit tettél, és ehhez már jó eséllyel tudsz majd kapcsolódni. A haraghoz önmagában nehéz kapcsolódni, a szomorúsághoz már jóval könnyebb.

A terapeuta csak azért olyan bátor, hogy az érzelmek mélyére leásson, mert jól tudja, hogy ha az olyan másodlagos érzések, mint a harag, már nem állnak közénk, az elsődleges érzelmeink – például a szomorúság, a fájdalom vagy a félelem – szinte kivétel nélkül közelebb vonnak bennünket egymáshoz.

## Kétségbeesett kapcsolódási kísérletek

**A férfiak gyakran a szexben látják a békülés útját, amit mi, nők zokon veszünk, mondván, hogy „csak arra kelek”. Igaza van Johnsonnak, aki állítja, hogy a férfiaknak az a „csak” jóval többet jelent, de nem tanulták meg a szükségleteiket kifejezni?**

Míg a nő jobban szorgalmazza az érzelmi kapcsolatot, és ilyen értelemben ő az aktívabb kapcsolatkereső fél, az intimitás terén ez gyakran megfordul, és az egyébként távolságtartóbb, elzárkózásra hajlamosabb férfi a hálósobában kezdeményezővé válik.

A férfi betöltetlen szükséglete éppúgy egy negatív kör elindítója lehet, mint a nőé. Tegyük fel, hogy a feleség hiányokkal érkezik az estebe, úgy érzi, egész nap alig találkoztak, és nem volt köztük kapcsolódás, mire a férje szexet kezdeményez. Az ő szemszögéből érthető, ha nem tud nyitott lenni, miközben rengeteg feloldatlan hiány és indulat dül benne. Elég egy szúrós tekintet, és a férj úgy élheti meg, hogy „engem elutasítanak”, és mivel újabb jelét látja annak, hogy „nem kelek”, indulatos lesz.

A férfiak számára jellemzően a testi közelség a legerősebb

visszajelzés, hogy valami különlegeset tudnak adni a társuknak. Épp ezért, amikor egy férj még több szexet próbál kicsikarni, amögött sok esetben felfedezhető egy kétségbeesett kapcsolatkeresés. Ez több annál, mint hogy van egy szexuális feszültségem, amelyet szeretnék kielégíteni, mert lehet, hogy attól a bizonytalanságérettől akarok megszabadulni, hogy esetleg nem vagyok elég fontos, hogy a feleségemnek nem vagyok elég jó. Sőt attól a félelmetől, hogy ha velem nincs ilyen bensőséges kapcsolatban, akkor majd lesz mással. A szex a férfi számára az érzelmi biztonság megélésének az egyik legfontosabb csatornája.

**Egy olyan társadalomban, ahol már nemcsak a férfiak nem tanulnak meg sírni, hanem lassan a nők sem, vajon szabad ma még gyengének lenni?**

Az érzelemfókuszú párterápia szerint a sérüléseink nem azzal vannak arányban, ami a történések szintjén zajlik, hanem azzal, hogy annak a történéseknek milyen jelentősége van érzelmi szempontból. Lehet, hogy csak annyi történt, hogy egy olyan pillanatban, amikor nagy szükségem lett volna a fizikai és érzelmi jelenlédre és támogatásodra, nem voltál ott. Akármilyen ártalmatlannak tűnik is egy mulasztás, érzelmi szempontból nagy jelentősége van, mert előfordulhat, hogy az az életem fő traumája, hogy korábban egy hasonló helyzetben valaki magamra hagyott.

Emlékszem, annak idején az egyik kisbabánkat méhen belül elvesztettük, és a feleségem vetélése után kórházi beavatkozásra volt szükség. Amikor betolták *Dorkát* a műtőbe, még mondta is, hogy nyugodtan menjek haza, őt úgyis el fogják altatni, a gyerekek meg várnak otthon, én azonban mégis ott maradtam. És ő máig felemlégeti azt, hogy amikor a műtét után magához tért, és én ott ültem, maga a tudat, hogy végig ott voltam a műtét alatt, milyen jólesett neki, s hogy így visszagondolva milyen vacak érzés lett volna ott egyedül felébredni. Noha kézzelfoghatóan semmit nem tehettem érte, pusztán az, hogy ott maradtam mellette, miközben ő kiszolgáltatott állapotban volt, sokat jelentett számára.

Nem tudom, mi történt volna, ha nem vagyok ott, amikor felébred. Talán kritikus helyzetekben újra és újra előjönne, hogy egyedül hagytam, a családottságából pedig csak azt hallanám meg, hogy kérdőre von engem, és akkor elkezdene védekezni, hogy „de hát te mondtad, hogy menjek haza”. Talán egy évekig tartó spirálba kerülnénk, ahol esélye nem lenne velem megosztani a fájdalmát, hogy egész egyszerűen csak nagyon vágyott a jelenlétemre, és én nem voltam ott. Ilyenkor nincs más út: gondolatban vissza kell menni a sérülést okozó helyzethez, és mind nekem, mind a feleségemnek megérteni, hogy mi az, ami igazán fájdalmat okozott.

## A sebezhetőség kockázata

**Egy ilyen szép története talán minden párnak van, de mihez kezdünk azokkal a helyzetekkel, amelyek rosszul végződtek?**

Azzal nem segítünk, ha elkezdjük bagatellizálni a sebet, hogy





már rég túl kellene rajta lenned. A sebeket egyedül az gyógyítja be, ha elismerést kapnak; ha az, aki a sérelmet okozta, kész belépni a társa fájó érzéseibe, és egy őszinte beszélgetésben azt mondani, hogy „ami neked fáj, az nekem is”. Maga a gesztus, hogy a másik őszintén elismeri, hogy valóban, akkor nem voltam jelen, de most melletted akarok lenni, hogy ez ne történhessen meg újra, megnyitja az utat, hogy eljussak a megbocsátásig.

### Vajon min múlik, hogy egy pár végül elválik, vagy együtt marad?

Nem szeretnék erre egy képletet adni, hiszen az mindig az adott pár döntése, hogy készek-e újra kockáztatni. A fiatal házások ma már sokkal több válást látnak, mint az előző generációk, ezért aztán annak minden nehézségével együtt is van egy elérhető forráskönyv a fejükben, amely ma már nem az ismeretlenbe való ugrást jelenti. Attól, hogy valaki a boldogtalanból kilép egy boldogabb reményében, a kérdés még ott marad: vajon lehettem volna-e boldog az első házasságomban is? Végül is amikor a válás gondolata felmerül az emberben, és megfogalmazza, hogy így nem akar tovább együtt élni, akkor nem a kapcsolatára mond nemet, hanem a kapcsolat mostani állapotára.

Nekem terapeutaként nincs ráhatásom egy házaspár döntésére, én csupán abban bízhatok, hogy legalább olyan elkötelezett útkeresés előzi meg a döntésüket, mint amennyire értékes számukra a házasságuk. S talán ha mélyebben megismerik a saját és a társuk reakcióit, akkor nem a válásban látják majd az egyedüli választ.

Johnson mondta egyszer, hogy nagyon sok irracionális gondolattal találkozott már életében, de irracionális érzéssel még soha. Ha egyszer valaki érez valamit, annak általában jó oka van, hiszen az érzelmek logikája mentén jogos lehet bármilyen reakció. Észszerűtlen düh nem létezik, ahogyan észszerűtlen

félelem vagy szomorúság sem. Amint eljutok odáig, hogy a számonkérő éned mögött meglátom benned a kétségbeesetten rám vágyakozó, az elvesztésemről féltő társat, ahhoz tudok kapcsolódni. Ha ezen a ponton vállaljuk a sebezhetőség kockázatát, és képesek vagyunk összefogni egy kölcsönös egymásrautaltságban, hogy többé nem szeretnénk negatív köröket róni, akkor ebben a szövetségre lépésben újra elindulhat a kötődés tánca.

Fekete-Sipos Márta

## Hét lépés az életre szóló szerelemért

A szerelem és a párkapcsolat mindenekelett az érzelmi kötődésről szól – állítja dr. Sue Johnson. Ha a kötődés veszélybe kerül, vagy meglazul, gyakran vádaskodni és követelőzni kezdünk, esetleg visszahúzódunk, és magunkba zárkozunk. Kötődési jelzéseink valójában segélykiáltások, mintha azt kérdeznénk: „Mellettem állsz? Fontos vagyok számodra? Számíthatok rád?”

Ám az érzelmi eltávolodás elleni tiltakozásunk gyakran félreérthető, vagy épp az ellenkezőjét üzeni annak, amiről valójában szól. A pszichológus és párterapeuta szerző könyvéből a párok megtanulhatják, hogyan teremthetik meg a nyíltságot, az egymásra hangolódást és az érzelmi válaszkészség pillanatait, hogy a szerelem életre szóló tapasztalat lehessen.

(Harmat Kiadó, 2018.

Ára: 3500 Ft.)

