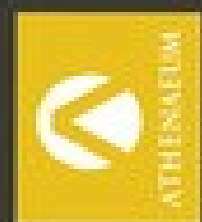


Almási Kitti

Lezárás  
Elengedés  
Újrakezdés



Almási Kitti

Lezárás  
Elengedés  
Újrakezdés



Almási Kitti

LEZÁRÁS, ELENGEDÉS,  
ÚJRAKEZDÉS

Almási Kitti

LEZÁRÁS, ELENGEDÉS,  
ÚJRAKEZDÉS

ATHENAEUM

# ATHENAEUM

Copyright © Almási Kitti, 2017

Minden jog fenntartva.

ISBN 978-963-293-504-1

Kiadta az Athenaeum Kiadó,  
az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók  
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

1086 Budapest, Dankó u. 4–8.

Telefon: 1-235-5020

[www.athenaeum.hu](http://www.athenaeum.hu)

[www.facebook.com/athenaeumkiado](https://www.facebook.com/athenaeumkiado)

[athenaeum@lira.hu](mailto:athenaeum@lira.hu)

Felelős kiadó: az Athenaeum Kiadó ügyvezetője

Felelős szerkesztő: Szabó Tibor Benjámin

Szerkesztette: Dienes Angéla

Olvasószerkesztő: Bartha Elektra

Műszaki vezető: Drótos Szilvia

Borító: Weiler Péter

Az elektronikus verziót készítette az eKönyv Magyarország Kft.

[www.ekonyv.hu](http://www.ekonyv.hu)

## Bevezető

Egy kapcsolat lezárását követő párválasztás, párkeresés kapcsán megragadhatók azok az alapproblémák, amelyekkel a legtöbb ember küzd. Ezekkel összefüggő párkapcsolati kérdésekkel érkeznek a legtöbben a rendelőkbe – nemcsak hozzám, hanem más szakemberekhez is. Tapasztalható, hogy a párkapcsolat, a család által nyújtott érzelmi bázis borzasztóan meggyengült, billegőssé vált, és ez óriási szorongást kelt az emberekben. Mindenkinek vannak munkahelyi gondjai, baráti kapcsolatokban fölmerülő nehézségei, de az alapbizonytalanság okozója, ha nincs egy nagyon stabil társunk, akire számíthatunk. Ha nincs egy bizalmasunk, akinek ki mernénk fejezni az érzelmeinket vagy el mernénk mondani a legfontosabb félelmeinket. Tulajdonképpen, megnézve ezeket a szenvedéseket, azok legtöbbször a meglévő kapcsolat megromlásához kötődnek vagy ahhoz, hogy az új kapcsolat építésekor a partnerek nem mernek érzelmileg beleereszkedni a helyzetbe.

A régi kapcsolat megromlásáról, a hűtlenségről már írtam könyvet, ezért gondoltam, hogy megnézzük a következő fázist. Ez arról szól, hogy amikor már haladunk az utunkon, és begyűjtöttünk néhány élményt, adott esetben csalódást, milyen kognitív beállítódással: hiedelmekkel, félelmekkel, gátlásokkal lépünk bele egy új párkapcsolati helyzetbe. Mi az, amit előzetesen gondolunk a másikról, és mi az, amit magunkról vélünk egy ilyen szituációban? Majd ennek megfelelően, mennyire vagyunk képesek reálisan értékelni a kapcsolatot, illetve mennyire tudjuk a következményeket a megfelelő polcra tenni?

Azért foglalkozom a komoly kapcsolatok lezárását követő újrakezdőkkel és nem általánosan az első párkapcsolatot elkezdőkkel, mert amikor belevágunk a nagybetűs életbe – kezdődhet ez az óvodás vagy iskolás szerelemtől is –, azt látom, hogy van egy mérhetetlen tiszta hozzáállásunk. Ilyenkor még nem szégyelljük kifejezni az érzéseinket, merjük önmagunkat adni. Persze mondhatjuk, hogy a kisiskolások szégyenlősködnek, hülyéskednek, a fiúk inkább copfot húzogatnak. De ha megnézzük az ilyenkor íródott szerelmes leveleket vagy azt, ahogyan gyerekek, fiatalok

beszélni tudnak egymásnak az érzéseikről, az szerintem egészen döbbenetes egy felnőtt számára. Azt is mondhatom, hogy a legtöbb felnőtt elkezd rajta zavartan mosolyogni, nevetgélni, mert annyira intim és őszinte – ezt a fajta érzelmkifejezést majdnem teljes mértékben elfelejtjük felnőttkorunkra. Gyermekként még van bennünk egyfajta tisztaság, kinyílás. Még azzal az érzéssel vágunk bele a szerelmekbe, hogy azok egy egész életre szólnak. Minden stimmel, minden árad.

Ami később történik, az sajnos manapság elég korán bekövetkezik. Már tizenéves korban látom a jeleket, milyen az, amikor azt hiszem, hogy én vagyok valakinek a mindene, aztán mégis kiderül, hogy csak mondjuk egy alkalomra kellettem. Milyen az, amikor valaki utólag kibeszél engem, visszaél azzal, ami a közös titkunk volt. Jönnek és csak jönnek ezek a negatív élmények, így szépen védőrétegeket építünk magunk köré. Tulajdonképpen, ha megnézzük az utóbbi érzelmi reakciót evolúciós szemléleti keretben, az bizonyos értelemben a túlélést, épségünk megóvását szolgálja. Ha olyan típusú ételt ettem, amittől rosszul voltam, azt nem kóstolom meg újra. Ha megégettem magam valamivel, ahhoz nem nyúlok újra. Ugyanígy, ha egy kapcsolatban megbántottak, abban összetört a lelkem, akkor az ahhoz hasonló helyzeteket elkerülöm a jövőben.

Egyre több olyan helyzettel találkozunk, amire azt mondjuk, ilyet még egyszer nem akarunk. Ilyen fiúval vagy ilyen lánnyal nem akarok újra szóba állni, nem akarom magam újra odaadni valakinek, mert megbántottak, visszaéltek a bizalmammal. Szépen lassan visszavonjuk ezeket az eredetileg őszintén odaadott érzéseinket a másiktól. Aki már végigment néhány csúnya szakításon vagy akár váláson, azt is mondhatja, na, én soha többet nem leszek bolond, hogy így bízzak valakiben. Ezért már egy páncézzal lép bele a randi szituációba. Az emberek egy széles rétege pedig odáig is eljut, hogy akkor hagyjuk a fenébe az egészséget, inkább ne legyen társam. Velük csak részben fogok itt foglalkozni, mert ez egy másfajta továbblépés. Ők visszavonulnak, és nem kezdenek valamit, hanem inkább azt döntenek el, hogy nem kezdenek új kapcsolatba. Ha azonban valaki azt mondja, nem bírja ki, és mégiscsak úgy dönt, szüksége van egy társra, akkor ott vannak a fent említett gátló tényezők, blokkok. Ezek viszont nem engedik meg, hogy aztán fölépüljön valami jó dolog.

Az előző könyvem, a *Bátran élni* arról szólt, hogy általános társas helyzetekben mik azok a minket blokkoló félelmek és gátlások, amelyek miatt nem merjük elhinni, hogy elég jók vagyunk. Amiért például rögtön

valami rossz jut eszünkbe, amikor a másik arcát fürkésszük azért, hogy kitaláljuk, vajon mit gondol rólunk. Ezt most leszűkítem csak a párkapcsolatok, az újrakezdés területére. Azt vizsgálom meg, hogy amikor valaki bekerül a képbe, akkor hogyan alakulnak bennünk ezek a szorongások. Kezdve onnan, hogy fölme gyünk egy társkereső oldalra, mi az, amire először gondolunk? Mit tegyünk föl magunkról, mi az, amit megmutassunk, egyáltalán mi értékes bennünk? Lehet, hogy valami értékes, de lehet, hogy arra meg senki sem kíváncsi – ki merjem-e írni magamról? De ha a valóságot írom magamról, akkor lehet, hogy kapásból túl sokan elfordulnak. Mit keresek? Mit állítsak be? Hány éveset? Hány kilósat? Szőkét, barnát? Mik legyenek a keresési kritériumok? Ezek olyan alapvető kérdések, amelyeknek nagyon mély önismereti tartalomhoz kellene kapcsolódniuk. Hiszen a legtöbben csupán azt mondják, kell nekik valaki. Megkérdezem őket, hogy de ki is az? Most nem a magazinok körkérdésre gondolok, hogy hány centi legyen és milyen legyen a hajszíne, hanem arra, hogy tényleg mire vágnak, mire keresnek párt, mit szeretnének neki odaadni, miben szeretnének kapcsolódni. A legtöbb emberrel ezeknél a kérdéseknél el is akadunk. Nincs megfelelő válaszuk – egyelőre, noha ezek a szakítást követően kellene, hogy megfogalmazódjanak még az újrakezdés előtt, hiszen a szakítás érzelmi megtapasztalása nagyon erősen hat arra, később mit gondolunk magunkról és másokról.

Nézzük meg, milyen folyamat megy végbe bennünk a szakítás során, ami aztán kihat arra, mit gondolunk magunkról és másokról. Vegyünk néhány példát, hogy mik a jellegzetes helyzetek, amikbe belekerülünk az „újrakezdő” párkeresés és az első randik során. Buktatókról és tanulságos történetekről is lesz szó, bízva abban, hogy azokból meríthetünk és tanulságokat vonhatunk le akár önmagunkra nézve.

## I. fejezet

### **Miért válnak olyan sokan?**

*Ha nem vagy a helyeden, akkor minden és mindenki idegesítő lehet.  
Mintha az egész világ azt erősítené, hogy valami nincs rendben,  
és csak tehernek tűnnek. Annyival könnyebb rájuk haragudni, pedig  
valójában azért súrlódunk velük, mert nem szeretjük magunkat az adott  
helyzetünkben, és visszatükrözik, hogy megváltoztunk, kibillentünk  
az egyensúlyunkból...*

#### **A másik által valakivé válni**

A válások kapcsán érezhető egy majdnem minden emberi kapcsolatban megfigyelhető dinamika: ahogyan felépülnek ezek a viszonyok, ami összetartja őket, és aztán, amitől széthullanak. Mindig azt tapasztalom, hogy két ember összekapcsolódásához általában valamilyen rejtett vagy teljesen nyilvánvaló érdek, előny társul. Amikor egy munkahelyen kell együttműködnünk vagy rokoni kapcsolatban állunk a másikkal, kénytelenek vagyunk valamilyen viszonyt kialakítani egymással.

Ezzel szemben választott kapcsolatainkat nem a helyzet kényszeríti ránk, ezekhez rendre valamilyen tudatos vagy rejtett vágy, szükséglet fűződik. Tudatos cél lehet az például, hogy szeretnék bizonyos emberek csoportjához tartozni, vagy az illetőnek izgalmasak a gondolatai, és az engem inspirál. Olyan dolgot képvisel a külsejét, belső tulajdonságait, hovatartozását tekintve, ami nekem kellemes érzéseket okoz, és ezt megfogalmazhatom. Emellett vannak rejtett előnyei is annak, hogy valakihez kapcsolódom. Ilyen például, amikor a másik által valakivé tudok válni. Amikor azt mondom, az ő társaságában valahogyan szoktam érezni magam: többnek, erősebbnek, szebbnek, izgalmasabbnak adott esetben. Ezek az érzések nem mindig tudatosulnak, mert inkább azt mondjuk, hogy az illető aranyos, jó vele lenni, tetszik valamilyen tulajdonsága. De amikor a kapcsolat leépül, ugyanígy róla beszélünk, azt is szoktuk mondani, hogy

azért lett vége, mert ő valamilyen szempontból más, mint amilyenek mi vagyunk. Azért tartom fontosnak ezt a rejtett részt, ami csupán a saját vágyainkról szól, mert a kapcsolat ívét sokszor éppen az határozza meg, amit nyerünk belőle. Tehát nem feltétlenül az, hogy a másik milyen valójában, hanem hogy mi milyenné válunk általa.

Amikor valakivel kapcsolatba kerülünk, ezek a dolgok mind mérlegre kerülnek. Ameddig a mérleg pozitív eredményt mutat, tehát valamiért azt gondoljuk, hogy számunkra nyereséges, ha a másikkal vagyunk, folytatjuk a kapcsolatot, vagy legalábbis addig érezzük jól magunkat benne. Ha azt látjuk, hogy a mérleg valamiért elkezd átfordulni mínuszba, elkezdjük távolítani az illetőt. Az átfordulás leginkább azt jelenti, hogy azt gondoljuk, kezdünk leépülni a kapcsolatban, valamilyen szempontból kevesebbnek érezzük magunkat, mint azelőtt.

Nyilván külön kell venni, hiszen nagyon izgalmas kérdéskör, hogy milyen az áldozati karakterek dinamikája. Az ilyen személyiségű emberek rendszerint meggyengülnek egy kapcsolatban, kevesebbnek érzik magukat, mint előtte. Elhiszik, főként a partnernek, hogy nem érnek olyan sokat, és lassan belesüppednek, beleragadnak ebbe a vesztes helyzetbe. Annyira elbizonytalanodnak, hogy végül ki sem mernek jönni belőle. Tudják, hogy vesztesek, de már nem mernek lépni.

Vegyünk azonban egy hétköznapi helyzetet: adott egy nő vagy egy férfi, aki megismerkedik egy másik emberrel, és azáltal magát izgalmasnak, szépnek, klasszsnak tartja. Kezdetben ez egy abszolút nyereséges dolog. Aztán mélyülhet a kapcsolat, kialakul az íve, ebben az időszakban is számos jó dolog van. Egy idő után azonban úgy érzi az illető, hogy megfáradt a kapcsolat, kezd egyre sablonosabbá válni. Mondhatjuk, a közös élet rutinszerűvé válásával a mérleg veszteség része lesz az unalom, a nyereség pedig a nyugalom. Az unalomfaktor nagyon fontos veszélynek számít manapság, hiszen szinte az egyik legfontosabb vágyunk, hogy valamit izgalmasnak éljünk meg. Ez nemcsak a filmnézésre vonatkozik, hanem bármilyen programra, gondoljunk csak az extrém sportokra: inger, még több inger kell. Mindez átgyűrűzött a párkapcsolatok területére is. Ott is annival több a minket érő impulzus, mint régen, hogy egyszerűen nagyobb adag izgalom kell ahhoz, hogy a kapcsolat lekössön minket. Ez egyébként igaz a pornótól kezdve a reklámokban látott erotikáig, továbbá a társkeresésben is tapasztalható, éppen a nagyon egyszerűen elérhető új partnerek miatt. Könnyű alternatív lehetőségekhez jutni a neten vagy a

szórakozóhelyeken. Az ingeráradat pedig egy illúziót épít fel bennünk, amelyhez képest a meglévő kapcsolatot unalmasnak láthatjuk (a mérlegen negatív vagy lehúzó erőnek). Azt vesszük észre, hogy a kapcsolat elvesz tőlünk valamit, mely a FOMO (fear of missing out) jelenséghez, vagyis ahhoz a szorongáshoz vezethet, hogy kimaradunk valami fontos dologból, lehetőségeket hagyunk ki. Attól tartunk, hogy mások annyi mindent kipróbálnak, rengeteg dolgot megélnék, szenvedélyes órákat töltenek együtt, ehhez képest nálunk meg csak a nyugalom van. Bár természetesen nem mindenkit érint ez így – hiszen köszönik, de szeretik, amiben élnek –, mégis azt látom, hogy nagyon sok válás tulajdonképpen ebből a frusztrációból, félelemből származtatható: ha benne maradok a meglévő kapcsolatomban, akkor kevesebb, unalmasabb leszek, leépülök, beszűkülök, kimaradok valamiből, nem élem igazán az életem. A saját „önző” szándékaim szempontjából félek.

A megfogalmazásban rejlik a lényeg, mint az előzőekben említettem: ő milyen fantasztikus, a végén pedig ő milyen unalmas lesz. Holott az elején az „ő milyen fantasztikus” érzés is inkább arról szól, azáltal, hogy én vele vagyok, én is fantasztikusnak élem meg magam. A végén szintén áttoljuk a felelősséget a másik emberre, azt mondjuk, hogy ez a kapcsolat ilyen formában elég unalmas, ellenben ott van sok izgalmas lehetőség egy karnyújtásnyira, akkor miért is hagynánk ki azokat? Ráterheljük a másokra a szorongásunkat, a felelősséget. Egyszerűen azt gondoljuk, hogy a saját elmaradásainkat, gyengeségeinket, hiányosságainkat végtelenül egyszerűen kivetíthetjük rá. Hiszen amennyiben a problémát meg tudjuk fogalmazni úgy, hogy ő vigye el a balhét, és elhisszük, hogy miatta vagyunk ilyen unalmasak, akkor megszabadulunk ettől a tehertől, megkönnyítve a továbblépést. Majd megyünk a következő delikvenshez, aki ismét jó pár hónapra vagy esetleg évekre el tudja feledtetni velünk ezt a problémát vagy veszélyt.

### **Saját és gerjesztett vágyak**

Jelenleg a társadalom eljutott odáig, hogy önmagában azért, mert valaki adott módon dönt az életéről, nem ítéli meg negatívan – vagy legalábbis kevésbé, mint néhány évtizeddel ezelőtt. Sokkal nyitottabbak vagyunk a tekintetben, hogy az ember szabadon döntsön az élethelyzetéről. Például ne

kelljen leélnünk azzal az életünkkel, akivel kiderül, hogy mégsem passzolunk. Ezzel szemben rengeteg történet és leírás van arról, hogy korábban milyen nagy társadalmi nyomást helyeztek az emberekre, ha elváltak. Ezért akkoriban az emberek inkább amellettt döntöttek, hogy benne maradnak a kapcsolatban, és nagyon sokan boldogtalanul élték le az életüket. A szexuális élet és a beszélgetések hiányoztak az együttlétből, tulajdonképpen sokan csak egy helyen éltek.

Azonban a társadalmi elfogadás miatt nem csak odáig jutottunk el, hogy szabadon dönthetünk. Bizonyos százalékban egy kicsit átestünk a ló túloldalára, azt gondoljuk, hogy tulajdonképpen az él jól, az él eléggé a lehetőségekkel, aki mer váltani. Akár az a hangulat uralkodik egyes helyeken – csoportokon gyakran tapasztalom –, hogy ha valaki sokáig benne ragad egy házasságban, mások azt mondják, ez nagyon tiszteletreméltó, de azért ott van a fejekben, hogy biztos sok lehetőségről lecsúszik az illető. Itt is megjelenik tehát a már korábban említett kimaradástól való félelem: az élet körülöttem zajlik, én pedig nem élem. Mások bulizni mennek, én nem. Megnézem a Facebookot, ő azt csinálja, én nem. Én ebben a kapcsolatban vagyok már húsz vagy harminc éve, mások meg mennek mindenfelé, újra csajoznak, pasiznak. Tehát nem itt, nem velem zajlik az élet, hanem rajtam kívül, ezért kimaradok valamiből. Ennek az aggodalomnak iszonyú feszítő ereje van, és sok társaságban ezt kapják meg azok az emberek, akik a felmerülő nehézségek ellenére benne maradnak egy tartós kapcsolatban.

Nem véletlen, hogy aki hosszú távon maradni akar, jellemzően úgy szelektálja a baráti körét, hogy a tartós együttlétből gondolkodókkal tölt több időt, mert nem érdeke, hogy frusztrálják az alternatív lehetőségek. Mondjuk, hogy elmegyünk A programra, mások meg arról beszélnek, hogy B program mennyivel színesebb volt. Valójában a legtöbben úgy működünk, hogy még akkor is, ha tudjuk, az A program volt jó a számunkra, elkezdünk frusztrációt megélni, mert közben kimaradtunk B-ből. Ez alapjelenség: a kimaradás, a befejezetlenség élménye frusztrációt okoz. Ehhez kapcsolódik, amikor felborul egy baráti társaság megoszlása a párkapcsolati státusz szempontjából, és megszületik a feszültség. Mivel egyre növekszik a válások száma, nyilvánvaló, hogy sok baráti társaságban előbb-utóbb megbomlik az a kör, hogy mindenki tartós házasságban él. Ha egy-két barátom vagy barátnőm már elindult a másik irányba, akkor érthető, hogy bennem is felmerül, az miért jó, amit én csinálok. Aki éppen kilóg a

sorból, aki éppen kilép a házasságból, azt szokta mondani, jobb is így, az ember ne kösse le magát, sokkal célszerűbb inkább egyedül vagy újat próbálni, mint ilyen rossz kapcsolatban ragadni. Elkezdí saját magát győzködni, hogy megnyugodjon. De ezt természetesen meghallja az is, aki benne van a meglévő kapcsolatában, és kialakul benne egy feszültség. Felteszi magában a kérdést, lehet, hogy ők is társas magányban élnek a párjával? Lehet, hogy náluk sem olyan jó? Lehet, hogy ő is csak megalkuvó, és próbálja azt hinni, hogy nekik jobb? És akkor még jönnek a baráttól a színes történetek, a kalandok, hogy az új viszonya milyen szenvedélyes volt, az illető szinte letépte a ruháját – csupa olyan élmény, amit húsz-harminc év után ő már nem él meg, így megjelenik a kimaradásélmény, a hiányérzet. Ez aztán dominó jelleggel billentheti át az emberek egy részét olyan irányba, hogy lépni kell, ezt nem lehet kihagyni, ne legyek én az a bolond, aki elszalasztja a lehetőségeket.

Szerintem nagyon sokan emiatt válnak, szakítanak, mert váratlanul megjelenik bennük az egyszer élünk gondolata. Mindemellett úgy tűnik, mintha annyi lehetőség állna előttünk, olyan könnyű lenne ma párt találni. Szinte mindenki azt mondja, hogy fölmegy a netre, és vagy húszan írnak rá az első héten. Természetes, hogy sokan újra meg akarják élni, hogy kellenek, izgalmasak, szenvedélyesek. Az ilyen vágyak, a kimaradástól való félelem, a sürgetettség és a frusztráció hozadékaként látom a válások jó részét.

Ha a másik oldalát vizsgáljuk ennek, azáltal, hogy az emberek régebben benne maradtak a házasságokban, sokkal több mindent megpróbáltak, hogy mégis élhetővé tegyék a kapcsolatot. Olyan erőtartalékokat mozgósítottak, amik sok esetben pozitív fordulatokat hoztak, mert együtt fejlődhetek általuk. Nagyon szerencsések azok, akik átestek ilyen nehéz időszakokon, és végül együtt éltek, élik le az életüket – amennyiben valóban mindketten megtalálták benne önmagukat.

Ezzel szemben az, hogy dolgozzunk a kapcsolaton, kezd veszíteni az értékéből, noha sok erőtartalékot felfedezhetünk magunkban, amikor újra és újra megpróbáljuk újraépíteni a kapcsolatot. Ez persze munkás dolog, és nyilvánvalóan nem jár minden pillanatban eufóriával. Nem hipp-hopp és nem kis energiabefektetéssel juthatunk óriási élményekhez. Lehet, hogy hetekig, hónapokig kell csiszolni, gyúrni egy problémát. Félre kell tenni a büszkeségünket, a sérelmeket, hogy igenis egy mélyebb megértéshez juthassunk hozzá a másikkal kapcsolatban. Ehhez képest durva kontraszt,

amikor a másik alternatíva nemhogy izzadságos munkát, de szinte semmit sem kíván meg, hiszen a másik számára úgy vagyunk fantasztikusak, ahogy vagyunk. Sok ember azt mondja, minek az erőltetett igyekezet, ha elég vagyok így is? Az emberek nagy része inkább konfliktuskerülő, a könnyebb lehetőségek irányába fordul, nem pedig a kihívások felé, mert nem hisz eléggé magában vagy a kapcsolatban.

Van a párok fejében egy tévhit, miszerint ami már elromlott, az nem megjavítható. „Felmelegítve csak a töltött káposzta jó” – tartja a mondás, de ez sok esetben erős leegyszerűsítés. Természetesen létezik olyan lefelé ívelő kapcsolat, amit már nem érdemes folytatni, de egy meglévő, még forrongó kapcsolatból, ahol vannak sérelmek, hiányok, fájdalmak, még lehet jót kihozni, ez nem kétséges. Ahol vannak még egymás iránti érzelmek, ott lehet építkezni. Az a kérdés, hogy horizontális működés módúak, felszínesek vagyunk-e, és mindig egy új irányba tekintünk, vagy vertikálisan működünk, tehát el tudunk mélyülni valamiben. Sajnos az emberek nagy része felszínesen gondolkodik, ők minél többféleből minél többfélét szeretnének megélni, nehogy valamiről lecsússzanak. Akinek letisztultak a valódi igényei, az tisztában van vele, hogy mire vágyik. Tudja, mire van szüksége, mi az, amit szeretne. Ez önismereti kérdés. Ha tudom, hogy mire van szükségem, akkor nem fogok minden elem kerülő lehetőséget végigpróbálni, hanem azt keresem, ami igazán kell. Ez ugyanígy működik a párválasztáskor is. Az elmélyülés felettébb hosszú munka, ami által nagyobb értékeket fogok találni, viszont rengeteg erőfeszítés kell hozzá. Önismereti csoportban, amikor körben elmondják a résztvevők az izgalmas sztorikat magukról, néha megkérdezem, hogy kiben milyen kérdés merül föl a másikkal kapcsolatban. Egy-egy felszínes kérdés után elkezdik vakarni a fejüket, mit is lehetne még kérdezni, miközben én meg azt érzem, hogy száz ilyen kérdés után kezdődne csak az egész történet.

Hozzá kell tenni persze, hogy nem minden kapcsolat megmenthető. Vannak emberek, akik valóban annyira távol kerültek egymástól, hogy minden erőfeszítésük ellenére sem lehet újra kialakítani a harmóniát. Amennyiben valóban kihültek az érzelmek, ha nemcsak a jó kérdések hiányoznak, hanem az érdeklődés is elveszett egymás iránt, akkor nem biztos, hogy az a helyes út, ha együtt maradnak. Mindenkinek meg kell adnia az esélyt a másik és önmaga számára is, hogy megtalálják azt a párt, akivel összetartoznak.

A családoknál a váláshoz, illetve az eltávolodáshoz jellemzően az is hozzájárul, hogy a különböző szerepeket tekintve nagyon egysíkúvá válik a kapcsolat. Például nagyon sok esetben a szülői szerep dominál az anyáknál nemcsak a gyerekszülés után, hanem később is. Az egyik klasszikus hiba, hogy a pár tagjai egymást apának, anyának hívják nemcsak a gyerekek előtt, hanem egymás között is. Ilyenkor a házaspár beleragad egy aszexuális családi, szülői kapcsolódásba, és ehhez képest kontrasztként élhetik meg a külvilágban azt, hogy ők emellett izgalmas nők és férfiak is. Azonban ott van a gyerekek előtti periódus, a szerelem időszaka, amit a kapcsolat alaptökéjének szoktunk nevezni, és a párterápiákban is föllevenítünk. Sokszor jól működik ez az egyszerű feladat, hiszen mind a ketten alig várják, hogy újra nők és férfiak lehessenek, csak már félnek attól, hogy a másik ezt nem fogja bennük meglátni. Ez egy nagyon szép folyamat lehet, ami segíthet felfrissíteni a háttérbe tolt szerepeket.

Azt is fontos megjegyezni, hogy az emancipáció nagyon meghatározó a válások szempontjából. Régebben egy nő, ha nem volt önellátó, egészen másképp gondolkodott a válásról, hiszen el sem tudta képzelni magát egzisztenciális értelemben. Ma már arról beszélünk, hogy gond nélkül megoldja ezt, sőt sok családban jobban keres a nő, mint a férfi. Amiatt, hogy a nő is eljár otthonról, nem csak a férfi, teljesen arányossá vált a foglalt nők hűtlenkedése, náluk is megjelennek a külső kapcsolatok. A nők esetén egyfajta visszacsapási jelenséget is látok, hiszen régebben a férfiakat vádolták az örökös félrelépések miatt, ma pedig gyakran hallom, hogy úgy fogalmazznak, igenis nekünk is jár ez a szabadság, mi se maradjunk ki ebből a dologból, ha ők is, akkor mi is megtehetjük. Mindehhez hozzá tartozik egy szociológiai kutatás eredménye is: sajnos annak a ténynek hosszú távon negatív hatása van, hogy jóval több nő szerez diplomát, mint ahány férfi, és a diplomás nő ritkábban házasodik középfokú végzettségű férfival. Nem feltétlenül önmaga miatt, inkább arról van szó, hogy a férfiak nem szívesen házasodnak náluk magasabb végzettségű nővel, emiatt aztán nagyon sok diplomás nő várhatóan egyedül marad a következő évtizedekben. Erre a jelenségre az egyetemre most felvettek arányából is lehet következtetni. A pozíció tekintetében is egyre magasabbra kerülnek a nők. Nagy részben önmegvalósítók lesznek, és egy magas végzettségű, jó egzisztenciájú nő úgy érezheti, hogy csak szűk rétegből tud majd válogatni. Ez robbanásszerű probléma lehet a jövőben, noha úgy gondolom, hogy eljöhét az az idő, amikor végre nem a végzettséghez, papírokhoz kötjük valaki megítélését.<sup>1</sup>

Bizonyos statisztikák azt mutatják, hogy azok, akik egy harmadik fél miatt lépnek ki a házasságból – és itt a szerelmekről beszélünk –, több mint az esetek háromnegyedében nem maradnak benne az új kapcsolatban. Emellett azt is érdemes megnézni, hányan lesznek hosszú távon egyedül, mert szakításkor csak arra figyeltek, honnan menekülnek, de arra nem, hogy hova. Gyakran, amit eldobunk, nem tűnik olyan nagy veszteségnek, mert valami újnak, valami izgalmasnak az érdekében tettük. Szerintem kell egy kis idő, amíg ezek az érzések lecsengenek annyira, hogy letisztuljanak a tanulságok. Bár nagyon sok történet izgalmasan indul, aztán rengeteg csalódás meg nehézség jön, mert mégsem olyan könnyű dolog új társat találni. Az első színes, sodró, izgalmas időszak után van egy kijózanító, a viszonyt letisztító periódus, amikor elkezdjük látni a részleteket. A cél az, hogy rádöbbenjünk, az a kapcsolat is, ami az elején ilyen változatos, hosszú távon bizony kemény munkával jár. Tehát érdemes megfontolni, a régi kapcsolat nem ér-e meg annyit, hogy inkább azt próbáljuk átstrukturálni. Talán érdemes lehet hinni abban, akivel már egy csomó minden jól működött, semmint azonnal kilépni az izgalmasnak tűnő ismeretlenbe, ahol aztán lehet, hogy sokkal rosszabbul járunk.

Természetesen van az a helyzet, amikor jó döntés a válás. Ahogyan az új lehetőségeket, úgy a meglévő kapcsolatunkat, házasságunkat is idealizálhatjuk abból a célból, hogy benne maradhassunk. Elhitethetjük magunkkal, hogy a fennálló problémák nem komolyak, hogy a konfliktusok csak súrlódások, bagatellizálhatjuk az eltávolodást. Mondogathatjuk magunknak, hogy nem akkora gond, hogy kihűlt a kapcsolat, hogy már alig van szex, és valójában már esetleg testvérekként élünk. Bekapcsolhatjuk a tévét, hogy ne legyen üvöltő a csend, az üresség, de ez nem tölti meg tartalommal az együttlétet. Az olyan párokban, ahol bármit megpróbálunk, akkor sem alakul ki igazi harmónia, egyszerűen arról van szó, hogy nem illenek össze a pár tagjai. Egyik sem rosszabb vagy kevesebb a másiknál, csak más. Az pedig soha nem vezet jóra, ha bárki feladná önmagát annak érdekében, hogy formailag együtt maradhassanak. Az ilyen kompromisszum annyira sok elfojtással, boldogtalansággal jár, hogy akár megbetegíthet. Szomorú néha azt hallani idősebb emberektől, mennyire megbánták, hogy nem mertek kilépni, nem adtak esélyt maguknak a boldogságra. Magukra erőltettek valamit, mert azt hitték az a helyes, és mire belátták, hogy nem, már eltelték a fiatal éveik. Ehhez képest óriási bátorság, ha valaki mer hallgatni a szívére. Ha valóban véget ért egy

házasság, akkor képes azt kimondani. Amennyiben megtalálta a szerelmet, amellet kiállni, még akkor is, ha a környezet abban nem azonnal támogató, esetleg szkeptikus.

Nem mindenki olyan szerencsés, hogy elsőre jól dönt, sőt, még másodszorra sem feltétlenül. Vannak, akik hosszú utat járnak be addig, amíg megengedik maguknak, hogy a saját vágyaik is előtérbe kerüljenek. Hogy ne az elvárásoknak megfelelően válasszanak és éljenek, hanem úgy, ahogy valóban álmodtak róla. Azt gondolom, az az igazi szabadság, ha mindentől és mindenkitől függetlenül ki tudunk állni a döntéseink mellett, és azt tudjuk mondani mindenki másnak: ez az ÉN életem.

### **Az intimitástól menekülők**

Egyre több olyan emberrel találkozom, aki soha vagy sokáig nem köteleződik el mélyebben, komolyabban, erre utal az első házasságkötések időpontjának kitolódása a harmincöt-negyven körüliek körében. Egyáltalán nem ritka, hogy addig még nem házasodtak meg, sőt nem éltek meg egy évnél hosszabb kapcsolatot sem. Ezekben az esetekben kérdőjeles többek között az intimitástűrés, az intimitásra való képesség, és ennek kapcsán végtelenül fontos, hogy mit hozunk a családból. Együtt voltak-e a szüleink, és hogyan voltak együtt? A statisztikákból tisztán látszik, hogy rengeteg a válás és a csonka család. Három házasságból kettő végződik válással, ami óriási szám. Ilyen családokban mit látnak a gyerekek, mit tesz az a szülő, akinél maradnak? Jellemző, hogy próbálkozik új partnert találni, többkevesebb sikerrel. Hozzászoknak, hogy valaki bekerül a képbe, aztán el kell valamiért engedni, majd jön valaki más, de idővel őt is el kell engedni, és ez így váltakozik hosszabb-rövidebb időközönként. Mivel az utóbbi folyamat nagyon gyakori és megterhelő, próbáljuk elérni, hogy ne mutasson be a szülő boldog-boldogtalant a gyerekeknek mint új partnert, de idővel ez elkerülhetetlen. Minél több ilyen kapcsolatot lát a gyerek, annál inkább a cserélődés válik természetessé a számára, így ők otthonról nem nagy eséllyel hoznak stabilitást.

Ha megnézzük, mit hozunk alapigényként, akkor a párkapcsolatban valamelyest vissza kell, hogy köszönjön a feltétel nélküli elfogadás és szeretet. Ezt szerencsés esetben megkapjuk a családukbán, remélhetőleg mind a két szülőnktől, csonka családban pedig legalább az egyik szülőnktől.

Mivel sok gyerek különböző sérülésekkel, apa nélkül vagy őt nélkülözve nő föl, már most is van egy jelentős csoport, akik hiányt szenvedtek a megfelelő párkapcsolati szülői minták megtapasztalásában. Sok szülő nem tudja megadni a feltétel nélküli elfogadást és szeretetet, hiszen maga sem kapta meg. Az édesapjától esetleg azért nem, mert elment, elváltak, az édesanyjától pedig azért, mert ő a saját fájdalmában tipródott, amikor elhagyták. Ezt kijavítani, másképp továbbadni rettenetesen nehéz. De ha meg is kapta valaki ezt a stabil érzelmi háttérrel, nem feltétlenül képes biztosítani a szeretteinek.

Emellett azonban az intimitástűrés egyéni aspektusát is kiemelném: ahhoz, hogy valakit közel engedjek magamhoz, magamról is kell valamit gondolnom. Fontos, hogy el tudjam hinni, hogy egy év után is izgalmas tudok lenni a másik számára, sőt akár három, öt vagy tíz év múlva is. Tehát az, hogy mennyire engedem közel magamhoz a partneremet, függ attól is, mennyire hiszem el, hogy a mélyebb rétegeim egyáltalán érdekelhetnek valakit, és így meg merjem mutatni azokat.

Azért is fontos ez a kérdés, mert jellemzően akkor szakítanak az énfeltárástól szorongó emberek, amikor megjelenik a kapcsolatban az unalom. Van egy fiú, akivel találkoztam, róla szobrot lehetne mintázni ilyen szempontból, mert egyszerűen retteg attól, hogy kiderülhet, ő unalmas. Előadja, hogy minden csajjal úgy van, hogy a lány ideig-óráig megfelel neki, aztán úgyis lecseréli, mert mindig jön jobb. Emögött az a masszív félelem áll, nehogy valaki annyi időt töltsön vele, hogy le akarja cserélni, hogy még a végén ő váljon feleslegessé. Sajnos van, aki ebből olyan szinten sportot csinál, hogy abban a pillanatban, amikor érzi az első konfliktusok felszínre kerülésének lehetőségét, gyorsan szakít. Amint megérzi, hogy vele van baja a másinak, vagy kiütközne, hogy azért ő sem feltétlenül tökéletes, rögtön azt mondja, már nem is annyira jó a kapcsolat. Tehát amint lehet, rávetíti a problémát a másikra, és keres egy olyat, akinek rajongása révén ismét elhiheti magáról, hogy ő rendben van. Ez egy rettentő labilis állapot, amiben olyan szintű rettegést él meg az illető, hogy valami kiderülhet és lelepleződhet, hogy néha hosszú terápia kell az önértékelési zavar kezeléséhez, egy új kapcsolat előkészítéséhez.

Sok esetben teljesen konkrétá válik a hiányérzet, illetve az abból fakadó igények, és az intimitás helyett ezekre az önös érdekekre fókuszálnak az érintettek, mert ez gyümölcsözőbbnek tűnik számukra, mint a megfoghatatlan szerelmet keresni. Bizonyos nőket például a modern

férfitársadalom nemes egyszerűséggel aranyásóknak vagy kincskeresőknek nevez. Ezek a nők akár szállodalistával is rendelkeznek, jól tudják ugyanis, mely hoteleket érdemes igénybe venni például síeléskor, ahol azok a férfiak szállnak meg, akik jó partinak számítanak. Sokan közülük megkapják végül a stafírungot a kiszemeltjüktől, aztán pár évvel később meg ott ülnek a rendelőkben végtelen boldogtalanul. Zsákutcába kerülnek, ami önismereti hiányosságaikból fakad. Azt mondják: pedig azt hittem, hogy ettől leszek boldog, azt hittem, ez kell nekem. Aztán sokan rájönnek, hogy mégsem. Vagy mások azt hiszik, hogy szívességekre vágnak, hogy valaki mindent elintézzon helyettük, aztán esetleg kiderül, mégsem ez a lényeg. Vannak, akik azt hihetik, hogy csak vad szexre vágnak, és aztán rájönnek, hogy még valami hiányzik. Ez mind olyan leegyszerűsítése egy komplex kapcsolati kötődésnek, amiben egy-egy konkrétum előtérbe tolása kapaszkodót jelent az illetőnek, mert ennek mentén hiszi biztonságosabbnak a párválasztást. Ez később azonban visszaüt, hiszen így nagy valószínűséggel egy idő után a vágyott dolog kevés lesz, érzik, hogy hiányzik valami: éppen maga az intimitás.

A mai világban, melyben megszűnt a párkapcsolati biztonság, egyre inkább az önös érdekek kerülnek előtérbe, alapvetően a legtöbb ember magának akar besöpörni elismeréseket. Már nem feltétlenül folynak bele a párok a kapcsolatba, hanem előfordul, hogy csak éles határokkal óvva magukat, kiveszik belőle, amennyit tudnak. Ilyen esetben nagyon nehéz azt megélni, hogy feltétel nélkül beleereszkedhetünk a kapcsolatba, és szeretni fognak minket minden hibánkkal együtt. Miközben szakemberként arra készítenénk a klienseket, hogy merjenek belemenni, beleereszkedni egy érzelmi helyzetbe, hiszen csak akkor lesz igazi kapcsolatuk, nem tudjuk megígérni, hogy majd lesz ott valaki, aki elkapja, védőhálóként megtartja őket. Ezt a jól ismert „bizalmi dőlés” páros gyakorlat szemlélteti: dőlj hátra egyenes háttal, nyugodt szívvel, mert ott lesz valaki, aki elkap. De hát épp ez a kérdés, hogy lesz-e ott valaki?! Ha már megéltük, hogy összetörtünk, hogy csalódtunk, akkor legközelebb már nem merünk ilyen óvatlanul beleereszkedni egy helyzetbe. Kialakul egy ördögi kör, hiszen ha nem hisszük el, hogy elkapnak, akkor hátra fogunk lépni, tehát nem mutatjuk meg, nem adjuk oda magunkat. Ugyanakkor, ha nem ereszkedünk bele a helyzetbe, soha nem derül ki, hogy elkaptak volna-e vagy sem, hogy most végre megtapasztalhattuk volna-e a valódi összetartozás élményét. Természetes dolog, hogy rossz élmények hatására eltávolodunk egy adott

helyzettől, és nem akarunk újra kiszolgáltatottak lenni. Az önvédelem ebben a formában azonban sajnós attól is megóv, hogy ezután megengedjük magunknak, hogy szerelmesek legyünk.

Sokan azzal érvelnek, hogy bárhova néznek, csak válásról, szakításról hallanak. Már nem is merik remélni, hogy ők kivételek lesznek, hogy létezik még szerelem. Ez persze érthető, de veszélyes irány. Én abban hiszek, hogy ez többek között szemléleti kérdés. Azon is múlik, mennyire vagyunk kitartóak abban, hogy eljussunk addig, ahova valóban szerettünk volna. Képesek vagyunk-e szem előtt tartani, amit megálmodtunk kislányként, kisfiúként, és mindent megteszünk-e érte, hogy elérjük, megtaláljuk.

Bár a munkám során inkább a nehézségeikkel keresnek meg az emberek, de emellett rengeteg erőt ad, hogy mennyi szép történetet is hallok. Akár a házasságok, kapcsolatok megmentéséről legyen szó, akár emberi módon végigvitt válásokat követő új szerelmek kialakulását kísérhetem végig, mindig felemelő érzés, hogy látom, mennyire sokféle boldogság létezik. Lenyűgöz, ahogy egy-egy ember küzdeni tud azért, hogy eljusson oda, ahova mindig szeretett volna, és nem tántorítják el az akadályok. Akkor is megpróbálja újra és újra, ha veszélyes az út, mert nem megúszni akarja.

## II. fejezet

### Válás, szakítás

*Lényeges, hogy ne csupán azt tudd megfogalmazni, hogy miért hagysz ott valakit, hanem azt is, hogy miért éltél vele...*

#### Csalódás és gyászmunka

Az újrakezdés folyamatában legelőször a korábbi szakításokkal, az előző kapcsolat elengedésével kell szembenézni (bármilyen rég is volt az), mely sok ember számára az egyik legnehezebb, legtöbb fájdalommal járó életesemény. Nem szeretem rangsorolni, hogy mi a legmegterhelőbb probléma, vagy kinek melyik mélypont húsbavágóbb, mint a másik. Hiszen megtanuljuk az életünk során, mindenkinek az fáj a legjobban, ami éppen a legnehezebb. Az biztos, hogy a partner elvesztése sok ember számára nagyon hasonlít ahhoz, mint amikor egy haláleset miatt valóban elveszítjük egy szerettünket. Vele terveztük a jövőnket, közösen láttuk magunkat, egységet alkottunk, aminek hirtelen vége szakadt, és mi talajvesztetté váltunk. Nem készültünk fel rá, hogy nélküle hogyan éljünk.

Az elengedés, gyászfolyamat során rengeteg olyan tervezett élménnyel szembesülünk, amit még megélhettünk volna a párunkkal, de már nem lehet. Ez halál esetén is így van, szakítás esetén azonban az addigi párunknak van lehetősége valaki mással megélni ezeket a dolgokat, és ez különösen fájdalmas lehet. Konkrétabban, talán azt mondjuk, egészen eddig hittünk egy közös jövőben, még azt terveztük, hogy együtt utazunk el, mondjuk, karácsonykor valahova, vagy már befizettük a síutat. Terveink voltak arról, hogy majd ötvenévesen, hatvanévesen milyen helyeket látogatunk meg, hogyan fogunk együtt megöregedni. Aztán azt látjuk, hogy a másik kilépett az életünkből, és ezek a közös álmok nem azért nem valósulnak meg, mert a párunk már nincs közöttünk, hanem azért, mert már nem velünk akarja azokat megélni. Gondolom, érezhető a kettő közötti óriási különbség: az egyikben van egy tehetetlenségi állapot, hiszen a sors

hozta így, tehát el kell fogadni, a másik pedig egy döntésen múlik. A legnehezebb az szokott lenni, ha rövid időn belül valaki mást választ az illető, és azt mondja, hogy erre az útra már vele megy el. Sajnos néha az is előfordul, hogy a befizetett utat nem hagyják veszni, csak kicserélik az utazási irodánál az útitárs nevét. Ez most lehet, hogy egyszerűen ízléstelennek tűnik sok ember szemében, de ennél sokkal bonyolultabb ez a probléma, hiszen az ilyen fordulatok óriási fájdalmat okoznak a másiknak. Az üzenet ugyanis nem más, mint a lecserélhetőség.

Alapvető vágyunk, hogy egyediek legyünk, megismételhetetlenek, olyanok, aki nélkül a másik nem tud létezni, vagy inkább nem szeretne nélkülnk lenni. Még egy munkahelyen is azt várjuk el, hogy szeressenek, ragaszkodjanak hozzánk. Ha nem vagyunk ott, akkor érezzék a pótolhatatlanságunkat. Jelezzék, hogy hiányzunk, hiszen más nem tudja olyan jól elvégezni a feladatunkat, vagy, ha képes is erre, mi azért hiányzunk. Ezekről érezzük azt, hogy különlegesek vagyunk, hogy szeretnek. A párkapcsolatban ez a vágyunk hatványozottan érvényesül, hiszen abban nem a teljesítmény, hanem valóban a személyiségünk, a lényünk a legfontosabb. Ezért nagyon nehéz azt elképzelni, hogy egyszerűen csak „cserélt egy lemezt” a párunk, és hirtelen a másiknak a nevét íratja a repülőjegyre. Emellett hirtelen az ő kezét fogja, és máris vele alkot szövetséget. Ami a legfájdalmasabb, hogy esetleg pont ugyanazokra a helyekre megy el vele, mint ahova velünk ment el korábban, olyan dolgokat is megoszt vele, ami csak a mi titkunk volt. Olyanok ezek a tárgyak, helyek, programok, mintha a saját territóriumunkba tartoznának, már megjelöltük őket, a mieink, ezért nem adhatná oda másnak az illető. Amikor pedig mégis megteszi, akkor kvázi megszenteltleníti ezeket.

Gyakran pedig éppen az elhagyott félnél történik meg a gyors partnercsere. Előfordul, hogy csak úgy tudja túlélni ezt az időszakot, ha hirtelen belekapaszkodik valakibe, azonnal pótolni akarja a társ hiányát. Ez egy teljesen általános megküzdési mód, mert amikor hirtelen ér valami rossz dolog, veszteség, nagyon sokan arra vágnak, hogy történjen valami, amivel ezt gyorsan el lehet mulasztani, ami által úgy lehet érezni, mintha semmi baj nem lenne. Ha valamit megszakítunk, elveszítünk, akkor hirtelen tátongó úr keletkezik a helyén, és ez fájdalmas. Így azt érezhetjük, valamit azonnal be kell szippantani oda, valamivel el kell terelni a figyelmünket a szakításról.

Térjünk vissza oda, hogy a szakítás, a válás alapvetően olyasmi, mint a párkapcsolat halála. Addig voltak terveink, valahonnan valahova tartottunk, vagyis voltak a kapcsolatban ívek, amelyek megszakadtak egy ponton. Volt jelene, amiben nap mint nap mondtunk, mutattunk egymásnak valamit, és volt, van és lesz egy közös múltunk. Aztán egy váratlan pillanatban megszületett egy döntés valamelyik fél részéről, hogy mindennek vége.

Szakemberként azért mondjuk, hogy jó, ha mind a két fél hasonlóan érez és le szeretné zárni a kapcsolatot, mert amikor egyszerre jutnak el odáig, hogy legyen vége, akkor valamilyen mértékben már mind a ketten elvégeztek egy megelőlegezett gyászmunkát. Olyan ez, mint amikor van egy krónikus beteg hozzátartozónk, tudjuk, hogy elveszíthetjük, és egy úgynevezett elővételezett gyászmunka van bennünk. Biztosan sokan tapasztalták már, hogy amikor nagyon régóta készül erre a család, akkor már egy fokkal elviselhetőbb maga az elengedés pillanata. Már előtte dolgozunk magunkban a veszteségen, a fájdalomon, lélekben próbáljuk engedni őt, fölkészülni arra, hogy a jövőt nélküle éljük meg. Ha a párkapcsolatban ez hasonlóképp megjelenik, tehát egyre több olyan nap telik el, amikor megéljük, hogy ez már nem olyan boldog, nem olyan mély, nem kapcsolódunk össze annyira, szépen lassan elkezdünk abban gondolkodni, hogy mi lenne, ha nem vele lennénk. Kacérkodhatunk azzal a gondolattal, hogy valaki mással, de lehet, hogy csak azon gondolkodunk, milyenek lennénk nélküle. Lehet, hogy talán könnyebb lenne, más lenne, inkább önmagunk lehetnénk a mindennapokban. Ilyenkor tulajdonképpen megelőlegezzük magunknak a lehetséges jövőt, elképzeljük, hogy mi van, ha nem a másikkal folytatjuk tovább az életünket. Minél többször beleereszkedünk ebbe az érzésbe, annál jobban kiépül bennünk az a fajta erőtartalék, ami ahhoz szükséges, hogy ha ez tényleg bekövetkezik, úgy érezzük, már meg tudjuk ugrani ezt a kihívást, el tudjuk viselni a szakítást. Ebből következően, ha mind a két fél régóta úgy érzi, nem biztos, hogy rendben van a kapcsolatuk, beszélnek is róla esetleg, átgondolják, hogyan vannak egymással, akkor már nem arról beszélünk, hogy soha nem tudták elképzelni egymás nélkül vagy magát az elválást. Éppen ellenkezőleg, sokszor elképzelték már, hogy külön lesznek. Ezek az előkészületek segítik őket abban, hogy a közös megegyezésen alapuló szakításuk egy fokkal elviselhetőbb legyen, mintha hirtelen jött volna a döntés.

Sajnos azonban a szétválás nagyon ritkán jön így, közös akarattal, én legalábbis azt tapasztalom, hogy jellemzőbb, amikor az egyik fél nagyon

szeretné folytatni még a kapcsolatot. Ha gond van vele, nagyon szeretné megoldani, meggyógyítani azt, a másik fél viszont úgy gondolja, már nem szeretne ebben részt venni. Ilyenkor jön a teljes összeomlás, az egyik úgy érzi, hogy kihúzták a lába alól a talajt, így nem tud és nem is akar létezni, így semmit nem ér az élete. El sem tudja képzelni, hogy így vigye tovább a következő napjait, heteit. Nem látja maga előtt, hogy majd hogyan élje meg az ünnepeket, mit mondjon a gyerekeinek, hogyan jelenjen meg egy társaságban a párja nélkül – millió olyan szituáció, amire egyszerűen nincs fölkészülve. Hogyan lesz ezután milliónyi hétköznapi helyzet? Nem tudja, hiszen eddig egyetlenegy módon képzelte el az életét, úgy, hogy a társával együtt van jelen ezekben. Azért omlik össze a kártyavár, mert jellemzően nincs más megoldási mód, úgynevezett B terv a fejében ezekre a helyzetekre. Ilyenkor tehát, amikor az egyik váratlanul bejelenti, hogy elhagyja a párját, akkor az sokkhatásként érheti a másikat. Egyszerűen nem tudja, nem akarja elfogadni, hogy ez igaz lehet, ez megtörténhetett.

### **Hogyan lesz a szerelemből utálat?**

Amikor valamelyik fél kimondja, hogy vége, az első sokkot követően jönnek a szétválás időszakában szokásos praktikus intéznivalók. Ez bizonyos szempontból olyan, mint a gyászidőszak kezdetén a temetés szervezése. Tehát vannak teendők, melyek során racionálisnak kell maradni, összpontosítani kell, meg kell szervezni az elengedést. Ilyenkor mit tapasztalunk? Néha azt, hogy a pár tagjai jó barátságban elválnak, de ez tényleg nagyon ritka, még akkor is, ha eredetileg igyekeztek volna ügyesen végigvinni a folyamatot. A legtöbben alpári szintig süllyednek, és ez tényleg extrém szintet érhet el. Azt mondják az ügyvédek és a terapeuták is, hogy ha a felek ilyenkor félbeszakítják a közös munkát, vagy nincs legalább mediátor, aki segítene nekik a párbeszédben, akkor kifordulhatnak önmagukból. Olyan oldalukat mutathatják, ami addig elképzelhetetlen volt a másik számára. Sárdobálás, fröcskölődés indulhat el egymással szemben, aminek viszonylag egyértelmű oka van.

Kognitív disszonanciának hívjuk, amikor a fejünkben van egy olyan ellentmondás, hogy szeretnénk valamit tenni, de közben mást érzünk, más a meggyőződésünk. El szeretném vagy el kell őt engedni, de közben még nagyon szeretem, ragaszkodnék hozzá – ez a kettő egyszerűen ütközik

egymással. Az ilyen belső feszültségeket nem tudjuk másképp megoldani, csak egyetlen módon: ha valamelyik állítást átalakítjuk. Tehát, ha nagyon szeretem, akkor maradok még, de ha nem maradhatok, akkor ahhoz meg kell őt utálnom. Ez elsőre nem bonyolult összefüggés, egyszerűen azért kell, hogy megutáljunk valakit, hogy képesek legyünk otthagyni. Amennyiben szakítottál már nagyon kiborulva, mocskolódva, akkor valószínűleg nagyon szeretted az illetőt, vagy ha ő viselkedett veled így, akkor ő téged. Így is fölfoghatjuk az ilyen heves időszakokat, miközben próbáljuk belátni, hogy volt stabil alapja is annak, hogy két ember összekötötte az életét, és ezért okot kellett találni arra is, hogy megszüntessék a kapcsolatot.

Visszatérve arra a szakaszra tehát, amikor a praktikus ügyek zajlanak, úgy tűnhet, átmenetileg segít a feldolgozásban, ha kialakul az utálat, mert ezáltal átkereteződik az egész kép, és hirtelen ellenséggé válik a másik. Ez kell ahhoz, hogy eltoljuk, elengedjük őt, ami megmagyarázza azt is, miért olyan gyakori, hogy valaki elkezdi szidni az előző partnerét az új partnernek. Magát is így győzködi, hogy jól döntött, vagy, hogy túl van rajta, miközben óriási fájdalmat okoz ezzel a volt és jelenlegi partnerének. Legutóbb kérdeztem egy ötvenes éveit végén járó úriembert: „Mondja, hát, miért volt rossz a párjával? – Mert ezt is így csinálta, azt is így, rengeteg mindenben zavart. Rádöbbsentem, hogy vele nem voltam a helyemen – mondta. – És akkor meddig nem tetszett a helyén lenni? – Úgy húsz-huszonöt évig körülbelül.” Vajon miért most tűnt fel neki? Feltehetően azért, mert az utolsó időszakban eltávolodtak, elfejlődtek egymástól, mégis, tulajdonképpen ilyenkor az illető az egész korábbi múltját felülírja. Egyrészt azért, hogy imponáljon az új partnerének, hogy meggyőzze, bár valaki mással volt sokáig, az mind rossz volt ám. Legtöbbször ezt akarja hallani az új partner is, mert így akkor úgy hiszi, kedvező pozícióban van. Azt érezheti, hogy ő az ajándék, hiszen vele lehet a másik egy ilyen pocsék kapcsolat után.

Ez az első randikon is sokszor az egyik legfőbb téma. Nagy élvezettel hallgatják az új partnerek az exekről szóló lehúzó történeteket, mert azt hiszik, hogy ha az illető szidalmazza a volt párját, akkor az őket tünteti fel jobb színben, így könnyebb az előzőt felülmúlni. Tehát jó ezt egy ideig hallgatni, és mindenképp könnyebb, mint egy nosztalgikus visszaemlékezést, de egy okos ember nem fogja jó szívvel tolerálni, hogy valaki az előző partnerét szapulja. Ezek ugyanis nagyon rossz előjelek több

okból is. Az egyik a tisztelet: becsülnöm kell azt az embert, akivel megosztottam az életemet valameddig. Kettő: tisztelem-e magamat? Hiszen a nevémet adtam ehhez az emberhez egy bizonyos életszakaszomban, és most az egészet leírom. A harmadik, hogy egyáltalán hogyan tisztelem én a mindenkori partneremet, ha egyébként így beszélek valakiről, aki oly sokat megadott nekem az elmúlt években? A volt partner pocskondiázása tehát nem jó dolgokat vetít előre. Ha új párt keresel, ne örülj annak a röpké élménynek, hogy valaki éppen szidja az exét, és így te fölémelkedhetsz, mert ez nem jelent jót, valószínűleg még nincs túl rajta az illető. Ahogyan már volt róla szó, ha még mindig szidja valaki a másikat, akkor nem közömbös vele kapcsolatban. Miért fontos ez? Mert addig nem lehet teljes kapacitással belevágni egy új kapcsolatba.

### **Megszűnő bizalom, széteső szövetség**

Az elengedés során tehát rombolást okoznak az indulatok. Az expartner szidásához hasonlóan felmerül a kérdés: szabad-e úgy bánni valakivel, aki az életünk része volt, hogy mindennek lehordjuk, ki akarjuk semmizni, rosszat akarunk neki. Hiszen milyen kiábrándító, amikor egy szövetségben éltünk, összeraktuk mindenünket, amink volt, együtt gyűjtöttünk az első kanapéra, most meg azzal fenyeget a volt párunk, hogy ránk küldi az adóhatóságot! A szövetségesünkből hirtelen ellenség lesz. Ezek a legnagyobb csalódások, hiszen annyira kevés embert engedünk be a bizalmi körünkbe, annyira kevés embernek tudjuk elhinni, hogy drukkol nekünk, hogy teljesen megtörhet minket, ha még bennük is csalódnunk kell.

Figyeljük csak meg, hogy a környezetünkben nem az igazi drukkerok vannak túlsúlyban – tisztelet a kivételesen szerencséseknek. Bár sok mély barátság van, sajnos biztosan kevesebb, mint amennyit annak hiszünk. Inkább a rivalizálás jellemző, egymás háta mögött kibeszéljük a másikat, borzasztó kevés a valódi, őszinte kapcsolat. Ezért mondom mindenkinek, ha 4-5 embernél többet akar felsorolni, akiben igazán bízik, szerintem még szelektáljon egy picit, mert a tapasztalataim alapján nem látom reálisnak, hogy annál több legyen. Valószínűleg ebbe a néhány főbe beleveszitek a párotokat is, az igazi szövetségeseket. Neki mondjátok el a gyengeségeiteket, amikor ki vagytok téve valaminek, és erősnek kell mutatkozni, neki meg mertétek mutatni a törékeny oldalakat is. Aztán

egyszer csak szembefordul veletek, és rátok olvassa azt a sok mindent, amit ti teljesen nyílt, sérülékeny, meztelen állapotban odaadtatok neki. Ez egy borzasztó nagy csalódás. Olyasmi, mint amikor egy barát kihasznál titeket, és rádöbbenek, hogy valójában nem érdekelt meg a bizalmatokat, csak még ennél is sokkal erősebb, fájdalmasabb ezt a párotoktól megtapasztalni. Azért nagyon fontos, ha egy ilyen csúnya előtörténeten van túl valaki, akkor sokat kell dolgoznia ezzel, mert nehéz utána átlépni egy új kapcsolatba, újra elhinni a partnerről, hogy megbízható.

### **Közöny és konfliktusok**

A közömbösség a szerelem legnagyobb ellenpárja, az egyik legegységesebb jele ugyanis annak, hogy elveszett a kapcsolat alapja. Nincs már meg az az indulattömeg sem, amit átfordíthatnánk negatívból pozitívba. Ezért nem véletlen, hogy mindig érdemes megnézni egy kapcsolatban, van-e benned kíváncsiság a párod iránt, szokott-e foglalkoztatni, hogyan telik a napja, számít-e, hogy kivel vált üzenetet. Most nem feltétlenül a féltékenységre gondolok, hanem egyáltalán, érdekel-e, kik fontosak neki, mit érez egy film nézése közben, miről szokott álmodni, milyenek a szexuális fantáziái, mi fáj neki a legjobban azon a héten? Még hosszasan sorolhatnám. Ha ezek nem érdekelnek, akkor érdemes elgondolkodni, hogy egymás mellett éltek vagy egymással.

Az a kapcsolat, amiben egyáltalán nincs feszültség, veszélyesen ellaposodhat. A kapcsolatok dinamikája szempontjából kedvező, ha kicsit közeledünk, és aztán távolodni is tudunk egymástól a szó jó értelmében. Ahhoz, hogy időnként egymásra tudjunk tekinteni, picit hátra is kell lépni. Szuper dolog, hogy egyszer az egyik húz, fejlődhetek általa, megmutat egy irányt, aztán meg én húzom egy másik irányba – többek között ettől vagyunk izgalmasak. Ha nem távolodnánk el néha, akkor nehezebben vágynánk egymásra újra és újra. Amikor azonban megszűnik az egyik szerelme, vágya, az lehetetlen helyzetet teremt, mert a másik fél még gyakran összeomolva reménykedik. Amennyiben a társát egyáltalán nem hatja meg, hogy az illető zokog, összecsukszott, nem tud létezni, semmiféle érzelmet nem vált ki belőle, nem sajnálja, sőt egy kicsit még idegesíti is, akkor az reménytelen helyzet.

Még ha nem is ennyire szívtelen helyzetek alakulnak ki, önmagában az a kontraszt is elviselhetetlen, hogy míg mi el sem tudjuk képzelni, hogyan lesz ezután, addig a másikon azt látjuk, ők bizony tud majd élni nélkülünk, ők nem omlik össze attól, hogy kikerülünk a képből. Nélkülözhetőek vagyunk. Egy hölgy beszámolója kiválóan érzékelteti ezt a problémát, a közeledés-távolodás hiányának következményét.

*A „nem vagyok szerelmes” az a három szó, amit tuti nem akarsz hallani! Egyszer lehet véletlen, talán én még másodszor is el tudom hitetni magammal, hogy csak véletlenül történik meg, de ha többször hallod, azzal szembe kell nézni! Mikor legutóbb mondták nekem, kiment a vér a testemből, a fájdalomtól az ájulás környékezett, de tudtam, hogy nem ájulhatok el, mert nagyon sok kérdést fel kell tennem neki. Ezúttal legalább egy picit közelebb akartam kerülni a megoldáshoz. Miért? És másba korábban mitől igen? Hogy lehettél volna belém is? Mit kellett volna másként csinálnom? Csak és kizárólag magamban keresem a „hibát”. Az is rossz egy ilyen szakításnál, hogy nincs bűnbak, akit utálni lehet. Nem csalt meg, nem ment vissza az exéhez, nem hazudott, sőt nagyon is jó volt együtt. Kedves volt, törődő, figyelmes, pasi létére még az érzelmek kimutatása se okozott neki nagy gondot. Egyszerűen nem lett szerelmes. Belém nem... De miért nem?*

*Amikor megismerkedtünk, hamar kiderült, annak ellenére, hogy mindketten cipelünk már egy lelki hátizsákot, passzolunk egymáshoz. Napról napra jöttek az impulzusok, hogy ez kell neki... hogy én kellek neki. Mert humoros vagyok, mert nagyon jó a szex, mert jól tudunk beszélgetni, mert tudom és szeretem támogatni, mert felnézek rá. Furcsa módon, ekkor már nem azon gondolkodtam, hogy nekem kell-e ő, hanem hogy én kellek-e neki. Hogy kelljek neki! Több kapcsolati fordulónk után, amikor kezdtem nagy nehezen elhinni, hogy ez valami olyan jó dolog lehet, amibe bele lehet ereszkedni, már nem taktikáztam. Ha hívott, ráérttem. (Miért is ne értem volna rá, ha szeretek vele lenni? Márpedig ha hív, valószínűleg azért teszi, mert ő is szeretne velem lenni.) Kiderült, hogy ez se volt jó. Mert így túl könnyen elérhető lettem.*

*A „nem vagyok szerelmes” gyilkos szóhármás kifejtése közben felmerült a részéről az is, hogy nem veszekedtünk a kapcsolat alatt, nem voltak nagy, tányércsapkodós viták, amik szerinte előrelendíthetik a kapcsolatot. Gyakorlott szorongóként persze aztán hetekig pörgettem a fejemben a napokat, az eseményeket, hogy vajon hol lett volna alkalmam egy jó veszekedésre. Erős egyéniség vagyok, a munkában nap mint nap konfrontálódok magabiztosan, akkor vajon itt miért nem ment? Nem vagyok az a természetű ember, aki kerüli a konfliktusokat, akkor ebben az esetben miért tettem? Két választ találtam, az egyik hogy szerintem nem bűn, ha egy egyébként jól működő kapcsolatban nincs nagy veszekedés. Nagyon szeretnék hinni benne, hogy van olyan ezen a világon, aki ezt ugyanígy gondolja. A másik, hogy talán féltem. Azért félek veszekedni úgy igazán, mert tudat alatt félek, hogy elveszítem, hogy egy veszekedés után nem lesz békülés. Nincs meg az az érzés, hogy akármit csinálok, úgyis szeretve vagyok, leszek általa. Ott a félelem, hogy elveszíthetem.*

*A legrosszabb az egészben, hogy nem látom magamban a képességet, hogy legközelebb ezt másként tudjam csinálni. Eljátszani, megjátszani, taktikázni persze lehet, de azt, hogy ezek a dolgok belülről jöjjenek, nem tudom, hogyan kell elérni. Hogy magamat jobban tudjam szeretni nála. Utánaolvastam, beszéltem szakértővel, barátokkal, és ennek hála, tökéletesen behatárolhatóan tudom, mit kéne éreznem, hogyan kéne létezni ilyen szempontból. Csak azt nem tudja senki megmondani, hogy ezt az érzést hogyan tudom elérni. Legalábbis eddig még nem sikerült. De ha a fene fenét eszik is, valahogy rá kell jönnöm...*

Ahogy látjuk, ebben az esetben épp az okozta a kapcsolat ellaposodását, hogy sem az érzelmi megmutatkozásokban, sem az elérhetőséget tekintve, nem alakult ki az a helyzet, hogy a férfi vágyakozhasson a nőre, megélhesse a visszaközeledés örömét. Tisztán megragadható, hogy a nő szemszögéből nézve a veszekedés az elvesztés félelmével társult. Ez talán arra készítette, hogy inkább visszafogja magát, amikor véleménykülönbség adódott. Bár rövid távon a konfliktuskerülés megnyugtató lehetett, hosszabb távon azzal járt, hogy valójában nem mutatta meg magát a másiknak. Ha a veszteségtől való félelmünkben

inkább lenyeljük a gondolatainkat, ellenvetésünket, akkor nem biztos, hogy nyerünk. A másik ugyanis így nem tud igazán megismerni minket, nem tud rácsodálkozni az övétől eltérő gondolatainkra és érvelésünkre, egyszerűen fogalmazva, így nem válunk igazán izgalmassá számára. A kiutat ebből az jelentheti, ha dolgozunk azon, hogy az elhagyatástól való félelem ne bénítson le minket, és ne okozhassa azt, hogy magunkat zárójelbe tesszük miatta. Miért mondjuk le minden programunkat azonnal, ha a másik hirtelen mégis ráér aznap este? A saját életünk miért nem ugyanolyan fontos? Vajon ő is mindig ezt tenné? Ez csak egyetlen kérdés, de megválaszolása elindíthat egy olyan úton, melyen beláthatjuk, hogy magunkat hagytuk cserben.

Természetesen az időnkénti eltávolodás, az eltérő nézőpont, a véleménykülönbségek feszültségeket is keltenek. Össze kell csiszolódni ilyenkor, és ez nem mindig fájdalommentes. Ha vita alakul ki, az alkalmat teremthet arra, hogy megismerjük egymás gondolatait és gazdagodjon a kapcsolat, ellenben a veszekedés nem építő. Klasszikus esetben indulatok csapnak össze, és megbánthatjuk egymást, amit aztán a legtöbbször megbánunk. Ennél azonban még nyomasztóbb, ha magunkra maradunk az indulatunkkal, mert a másik érdektelen. Ha idegesek vagyunk, akkor ettől a feszültségtől szabadulni szeretnénk. Ez könnyebb, ha a másik átveszi az indulatunk egy részét. Ha azonban lepattan rólunk, attól még feszültebbé válunk.

Amikor az egyik ordít, a másik viszont nyugodt marad, az nagy kontrasztot képez. Ő képes olyan határt húzni, amelyet mi nem, tehát szembesülünk a saját szétesettségünkkel. Önmagában azzal, hogy ő nem lesz dühös, sokat segíthet egy probléma kezelésében. Amennyiben azonban a higgadság közönnyel párosul, az a legtöbb ember számára annyit jelent, hogy a másikat nem érdekli az adott téma, nem vonódik be érzelmileg. A legfájóbb dolog nem az, ha üvöltenek velünk, hanem ha nem vagyunk hatással a másokra. Ha nem váltunk ki belőle érzéseket, nem érintjük meg. Pont ezért, ha a másik is bevonódik, akkor az vonzó tud lenni, és egyben megnyugtató üzenet is a számunkra.

Persze a konfliktusok forszírozása előfordul játszma szinten is. Ahol nem ég a tűz, a felek kicsit belelustulnak a kapcsolatba, ott néha megesik, hogy az állóvíz felkavarása érdekében konfliktust gerjeszt az egyik. A nőkről mesélik férfiak, hogy apró piszkálgatásokkal gyorsan elő tudnak idézni egy-egy veszekedést. Ha pedig ők vevők erre, akkor a csipkelődés révén egy

kicsit fölkorbácsolódik a szenvedély, és ilyen értelemben megmozdulnak egymás felé. Veszélyes persze, ha a pár mindig veszekedés útján éri el ezt, mert akkor az eredeti problémát leplezik vele, tehát, hogy alapvetően van már egy érdektelenség köztük, esetleg már nem tudnak beszélgetni. Amikor pedig kialakul a teljes közöny, az valójában a kapcsolat végét jelenti, mert nincs már benne elegendő érzelmi alapanyag.

### **Kapaszkodás, függés**

Szakítás esetén nagyon sokan megpróbálkoznak azzal, hogy visszafordítsák a folyamatot, mindent odaadnának azért, hogy kaphassanak még egy esélyt. Azt látom, ez az a helyzet, amiben a méltóság teljesen el tud veszni. Nem azért, mert az illetőnek nincs tartása, hanem azért, mert olyan szituációba került, amire egyszerűen nincs fölkészülve, és a szokásos eszköztárával nem tudja kezelni a helyzetet. Valaki térden állva kérleli a másikat, átfogja a lábát, ruháját, hogy ne menjen el, sírva könyörög, hogy maradjon ott. Ez rettenetesen megalázó és nehéz helyzet mindkét fél számára.

Az utóbbival kapcsolatban rengeteg kép van a fejemben, régi történetek, ahol kialakult ez az ambivalens helyzet. Gondoljunk bele, tulajdonképpen, ha a másik azt mondja nekünk, köszönöm szépen, nem kellesz, nélküled szeretném folytatni az életem, ez egy óriási tördőfés. Mivel megbánt, automatikusan megharagszunk rá abban a pillanatban. Ugyanakkor összeomlunk, olyanok leszünk, mint a gyerekek, tehetetlenek és védtelenek, ezért is mondjuk, hogy regresszív, gyermeki állapotba kerülünk, se enni, se aludni nem tudunk. A gyerek kapaszkodna, mert nem tud élni a támasza nélkül. Ez a kettősség van nagyon sok emberben: könyörögne, kapaszkodna, de gyűlöli is a másikat, hogy ilyen helyzetbe hozta. Így fordul elő, hogy amikor az illető távol van, akkor könyörög, próbálkozik, aztán amikor közel jön, akkor meg elkezd rugdosni, csak rossz dolgokat tud neki odavágni, veszekszik vele. Kialakul egy se vele, se nélküle állapot, a másik hiányzik, ugyanakkor fájdalmat okoz. Hívjam vagy elkergessem? Természetesen a másik oldalon lenni sem egyszerű. Az elhagyó fél is hasonló ambivalenciát él meg, hiszen fáj neki így látni addigi párját, ugyanakkor terhessé válik számára a kapaszkodása. Megvigasztalná, de le is fejtené magáról a másikat.

Ismertem egy párt, akiknél a szex volt a probléma. A férfi azt mondta: „Ne haragudj, én így nem tudok élni. Jó párszor céloztam rá, hogy szex nélkül ez nem tud működni, már találtam is valakit, akivel végre férfinak érzem magam. Ez a nő úgy néz rám, ahogyan te soha, és nem úgy beszél velem, mint a kapcaronggyal.” Mondta is, hogy kifejezetten válni szeretne, nem szeretne belevágni a párterápiába, csak a felesége kedvéért jött el. A nő azonban kitartó volt, próbálkozott. „Figyelj, vettem fehérneműket, olyanokat, amiket imádsz.” A férfi számára azonban ez már nem jelentett sokat, mire annyira kétségbeesett a hölgy, hogy azt mondta: „Eldöntöttem azt is, tégy velem az ágyban, amit akarsz!” Ez borzasztó kínos volt, mert ez az a helyzet, amikor már késő. A férfi már nem akart vele lenni sem az ágyban, sem máshol. Ráadásul azt válaszolta neki, hogy „na, látod, így fogalmazod meg a legjobban, hogy te idáig el tudsz jutni. Azt mondod, tégy velem, amit akarsz. Neked ez nagy lépés, de én nem erre vágyom. Hanem arra, hogy a nő, akivel élek, kívánjon engem.” Tehát az nem tudta meghozni számukra a nagy fordulatot, hogy a nő rávette magát, hogy most odafekszik mellé, mint egy fadarab, és ő bármit tehet vele, pedig a nőnek láthatóan ez is óriási erőfeszítést jelentett. Ahogyan a férj mondta, „figyelj, ezt húsz éve gyakorolom, csak az utóbbi időben már ezt sem”. Az ilyenfajta próbálkozás, könyörgés akkor jön, amikor teljesen eszköztelenné válik valaki, mert elkezd nézni, hogy még mivel érvelhet, mivel tudná visszatartani a párját. Mindent megígér inkább, csak hogy ne menjen el a másik. Ez azonban nem belülről jön, hanem a kétségbeesés mondatja az illetővel ezeket a mondatokat, és éppen emiatt ritkán éri el a célját.

Természetesen nem csak a szexualitáshoz köthető a fenti dinamika, viszont az említett példa jól mutatja a folyamatot, mely során talán éppen azért kezdünk kapaszkodni valakibe, mert veszni látszik. Előfordul, hogy amíg ott van velünk, addig kevésbé éljük meg, mennyire értékes a számunkra. Esetleg túl közel jött, könnyen elérhető, és nem vált ki elég szenvedélyt. Aztán meg, ha túl messzire menne, tíz körömmel kapaszkodunk belé. Érdekes a lelki háttere ennek. Ahogyan az előzőekben szó esett róla, mindenki számára van egy optimális távolság, amiben jól érzi magát. Ha annál távolabb mész tőlem, akkor utállak, mert magamra hagytál, sírok érted, hogy gyere vissza. Ha viszont itt vagy, túl közel, akkor esetleg nem tudok veled mit kezdeni. Így közeledünk és távolodunk egymástól folyamatosan, amíg lehet.

Ha akkor kell valaki, amikor már menne, az a birtoklásról is szólhat. Azt éljük meg ilyenkor, hogy az adott személy addig hozzánk tartozott, a mi részünk volt. Annak ellenére, hogy esetleg elhanyagoltuk, arról már nehezen mondunk le, hogy erről mi dönthessünk bármikor. Ha az illetőt visszatartjuk, az arról is szól, hogy nem akarjuk átadni másnak a lehetőséget, hogy kezdjen vele valamit. Nem szeretnénk, hogy ők együtt megéljenek valami olyat, amit a volt párunk eddig csak velünk élhetett meg, mert ezáltal mi kívül rekedünk, és azt a veszteséget fogjuk megélni, hogy már ha akarnánk, se tehetnénk meg vele együtt valamit. Olyan ez, mint amikor a szülő arra kéri a gyereket, hogy a vendég kisgyereknek adja oda valamelyik játékát. Jellemző, hogy még azt a játékot sem feltétlenül örömmel adja oda a gyermek, amivel már rég nem játszott. Addig ott porosodott a polcon, de amikor a másinak át kellene engedni, azt nem szívesen teszi. Nem a játék kell neki, hanem annak a lehetősége, hogy arról ezután is ő dönthessen.

De vajon miért csak akkor akarunk adni a másinak, amikor már feladta és menni akar? Miért nem akkor, amikor ott van velünk és elérhető? Sajnos az elérhető dolgok értéke csökken a szemünkben, azt hisszük, nem kell tenni azért, hogy maradjanak. Ez óriási tévedés az emberi kapcsolatokban, hiszen önmagában emiatt nem értéktelen valami. Eszembe jut erről a már sokszor említett példám: amikor anno sorban álltunk a narancsért és a banánért, hiszen csak ritkán lehetett hozzájutni. Éppen emiatt óriási értéke volt, nagyon megbecsültük, és minden falatnak örültünk. Ellenben ma, amikor ezek a gyümölcsök már állandóan és olcsón elérhető árucikké váltak, az emberek néha hagyják elrohadni azokat a kamrában. El is feledkeznek róla, hogy vannak, hiszen nem számít már különleges eseménynek, ha hozzájutnak ezekhez a gyümölcsökhöz.

Az ismerkedések időszakában is gyakori fordulat ez: attól válik valaki vonzóvá, vagy inkább fogalmazzunk úgy, akkor hiányzik fájdalmasan, ha hátat fordít. Ilyenkor az illető eltűnése elviselhetetlen lehet, nem biztos viszont, hogy ez azt is jelenti, hogy tudunk és szeretnénk az illetővel élni. Jóval gyakoribb, hogy ennek a gyökere inkább saját kötődésünkben, korábbi sérüléseinkben keresendő. Talán kiderül, hogy egy feldolgozatlan korábbi veszteségélmény hatására válunk ilyen kapaszkodóvá szakítás esetén. Hosszú munka ezt kibogozni, de nagy tanulság lehet, amikor rájön valaki, hogy nem feltétlenül a másik személyéhez ragaszkodott, hanem csak igyekezett volna elkerülni az elhagyatás élményét.

## Elengedés

Az elengedés folyamán jellemző lehet, hogy egy bizonyos idő elteltével megpróbálunk visszatérni az életbe, de még alapvetően elsírjuk magunkat, rosszul vagyunk az emlékektől, nagyon fájdalmasan érint, ha látjuk a volt párunkat valahol. Nem tudunk normálisan dolgozni, élni, barátkozni, új kapcsolatba kezdeni. Ha nincs elgyászolva egy kapcsolat, akkor olyan, mintha „megállt volna az idő”. Tehát évek múltán is tud ugyanúgy fájni az elmúlás, és lehetséges, hogy valaki éveken át képtelen elengedni egy szerelmet, mert tulajdonképpen megreked a gyászfolyamat egy fázisában, még nem jutott el addig, hogy megfogalmazza önmagát a másik nélkül. Ez rendkívül meghatározó kérdés a továbblépés szempontjából, hiszen ilyen esetben kimondatlanul még mindig az előző párjukhoz kötődnek ezek az emberek, és csak azt veszik észre, hogy minden új párkapcsolati lehetőségben kifogásolnak valamit. Senki nem elég jó, hiszen más, mint akitől nem tudnak elszakadni.

Pedig reális érzelmi lezárás esetén a szakítást követően, ahogyan múlnak a hetek-hónapok – néha sajnos évek –, úgy kezd rendeződni az életünk. Ilyenkor esetleg kipakoljuk a holmikat, amik még a párunkra emlékeztetnek, már meg merjük nézni a fotókat, amik az egykori közös jó élményekhez kapcsolódnak. Azt látjuk, hogy amikor már a jelen túlélése helyett megkezdődik annak megélése, illetve a jövő tervezése, és kinyílik az ember, akkor van túl valamin. Röviden, ha valakinél befejeződik egy ilyen lezárási, elengedési folyamat, akkor semmiképpen nem a múltat cincálja állandóan, hanem jobb esetben a jelent, továbbá képes közös terveket szőni esetleges új partnerével. Ez a szakítás feldolgozását követő állapot. Ha ilyenkor megkérdezzük, kivel élt korábban az illető, akkor már tud róla szép szavakat mondani. Tulajdonképpen elengedhetetlen, hogy ne csupán azt tudja megfogalmazni, hogy miért hagyott ott valakit, hanem azt is, hogy miért élt vele.

Ahogy a fejezet elején kifejtettem, az elengedés, a valódi lezárás előtt azonban nagyon gyakori a belső feszültség kialakulása, mely a kapcsolatban maradás vágya és az elutasítás közti ellentmondásból fakad. Ahogy láttuk, ezt segít látszólag csökkenteni, ha a negatívumokra fókuszálunk. Így az az illúziónk támad, hogy megóvhatjuk magunkat a fájdalomtól.

Ha nézzük azt a belső feszültséget, hogy maradnék, de elutasítanak, akkor ezt a fajta ellentmondást csökkenteni akarjuk a fejünkben, ezért csak a negatívumokra fókuszálunk. Ő egy szörnyű ember, ezt tette velem, ott kell hagynom, semmi se jó, ahogy vele volt, nem is éltem az életemet, elpocsékolt időszak volt. Minden, ami vele kapcsolatos, az rossz, csak magam mögött tudjam hagyni – ez olyan, mintha így blokkolnál magadban egy nagy adag szép emléket, mert különben, ha az elhagyás pillanatában azok elárasztanának, belehalnál a fájdalomba. Összehívod még a barátnőket vagy barátokat is, hogy megerősítsenek abban, mennyire jó döntést hoztál, és ők majd visszaigazolnak, mennyire nem is illettetek össze. De képzeld el, hogy blokkolod, elfojtod az összes pozitív élményt, ami a másikkal kapcsolódik, aztán jön egy zene, egy dallam, egy illat, egy íz, ami emlékeztet valami közösen megélt szép élményre, és kicsordul a könnyed. Próbálsz elfojtani, behívni valami rossz élményt helyette, mert összetörnél, ha beleereszkednél abba, hogy milyen jó is volt vele együtt. Amikor már meg mered engedni, hogy aktivizálódjanak ezek a jó emlékek, ezek a jó dolgok is, akkor mondható, hogy már felkészültebb vagy a továbblépésre. Amikor át tudod magad engedni ennek az állapotnak is, és azt mondod, hogy mindezt mint szép emléket teszed el magadban. Amikor mind a kettő előtérbe kerülhet, a fájdalom és a múlt értékes pillanatai is, és ez hozzásegíthet ahhoz is, hogy a párkapcsolat mint olyan, ne egy rizikós vállalkozásként éljen a fejedben. Inkább olyan lehetőségként, amiből rengeteget lehet meríteni, isteni dolgokat megélni, ezáltal majd pozitívabban tekintesz az új kapcsolatokra is.

Milyen érdekes dolog, hogy a válásterápiákon szó esik arról is, ahhoz, hogy szépen engedjük el egymást, szükséges, hogy ránézz a párodra és megköszönd neki a szép dolgokat, amiket kaptál tőle az életben. Elképesztő élményeket éltem meg én is az ilyen órák alatt. Azok az emberek, akik az első, második, harmadik, negyedik alkalommal tényleg iszonyatos szinten beszéltek egymásról, egymással, eljutnak a végén oda, hogy megköszönik egymásnak, ami szép volt, jó volt. Mindenki zokog. Alig-alig láttam olyan helyzetet, ahol ne lett volna így. Elmondják, mi mindent adtak egymásnak az elmúlt években. „Általad lettem nő, általad lettem anya, köszönöm a sok nevetést, a reggeli közös kávézásokat, a megnyugtató öleléseid, te adtad meg nekem, annak az élményét, hogy...” Vagy a férfi: „milyen sikeressé váltam, milyen utat járhattam be veled, melletted, ezt nélküled nem tudtam volna”. Elönti az embert az a mérhetetlen hála és szeretet, amit a másik iránt érez,

és ezzel tulajdonképpen létrehozunk egy olyan jó állapotot, amiben nem engedjük meg a pár tagjainak, hogy szélsőségesen gyűlöljék a másikat abban a pillanatban. Ha el is válnak, ez nagyon jó gyakorlat, mert nem csúsznak olyan mélyre az elutasításban. Nem lesznek annyira ellenségesek és alpáriak, ha csak egyetlen alkalomra adták is át magukat ennek az élménynek. Azt már nem lehet kitörölni a fejükből.

III. fejezet  
**Szakítás után: mit viszek tovább  
a következő kapcsolatba?**

*Ha véget ér egy fontos kapcsolat, akkor jellemzően  
csak a veszteséget látjuk, az sodor el a lényegtől.  
Szomorúak vagyunk, hogy már nem lehetünk vele, nem élhetjük át újra.  
Már nincs – de milyen sokáig volt...  
Űrt hagyott maga után – mert addig annyi mindent betöltött,  
annyira sokat adott...  
Elvesztettük – de meg is kaptuk...  
Milyen hálásak lehetünk, hogy eddig megélhettük vele,  
hogy eddig átélhettük...*

A következő oldalakon arról szeretnék együtt gondolkodni, és ha lehet, elgondolkodtatni, hogy miután elengedünk valakit az életünkéből, milyen érzelmi szakaszokon megyünk keresztül. Mi zajlik le bennünk, alapvetően hogyan tudunk megnyilvánulni, milyen irányban indulunk el, amint újrakezdjük a párkapcsolati életünket. Nézzük meg, hogy amikor valaki kapkod, túl gyorsan adja oda magát, félelmei vannak az új helyzetekben, akkor tulajdonképpen mi játszódik le a lelkében. Illetve általánosságban, mi gátol valakit abban, hogy eljusson oda, ahova szeretne.

**Félelmek, gátlások**

Az előzőekben láthattuk, hogy az egyik legfontosabb, legmeghatározóbb eleme annak, hogy miképp tudsz egy újabb helyzetbe lépni, az a múltadban, az addigi tapasztalataidban keresendő. Valójában, amikor valakivel kapcsolatba kerülsz, az egész ismeretség onnan indul, hogy milyen előzetes megéléseid, információid vannak, illetve milyen fantáziáid vagy téves

képzeleid alakulnak ki az illetővel kapcsolatban és arra vonatkozóan, te milyen lehetsz az ő szemében. Mielőtt még bárkivel találkoznál, van egy előzetes elvárásrendszered – és ez nemcsak randi helyzetben, hanem egy új barát megismerésénél is fennáll. Tehát van egy elképzelés a fejedben, hogy milyen lesz az adott találkozás, az illető majd milyen attitűdöt alakít ki veled kapcsolatban, vagy te hogyan állsz majd hozzá, mennyire fogsz megnyílni. Ezek a beállítódások nagyon sokszor a vágyaid és a félelmeid köré csoportosulnak. Megtudhatsz előzetes információkat azzal kapcsolatban, hogy az illető majd biztosan a jó dolgokra fog fókuszálni, mert jókat hallott rólad. Esetleg te is nyitottan állsz hozzá, mert a vágyaid érdekében torzítasz egy kicsit, és valamiért szeretnél vele jóban lenni. Ami azonban sokkal gyakoribb sajnos, hogy a félelmeid mentén torzítod a valóságot, tartasz attól, hogy biztos mondtak rólad már valami rosszat neki, vagy hallott rólad pletykákat, és majd negatívan áll hozzád. Ha így mész oda egy randira, akkor a saját személyiségedből, a rengeteg tulajdonságodból azt a szeletet fogod elővenni, ami már erre a negatív előképre reagál, emiatt védekezik.

Amikor úgy jön hozzám valaki a párjával, hogy előtte az egyikük már felkeresett egyénileg, akkor az újonnan érkező nagyon sokszor megfogalmazza, neki már nehéz dolga lesz, mivel nyilván én egy csomó rosszat gondolhatok róla a partnere beszámolója alapján. Ez egy gondolkodásbéli torzítás, melynek alapja az ahhoz kapcsolódó félelem, hogy mások beállítódása milyen vele szemben. Az illető ilyenkor azt feltételezi, hogy a párja biztos csak a negatív tulajdonságait emelte ki – ami vagy igaz, vagy nem –, illetve, hogy én biztos azokat hallottam meg, és így a párja előnyösebb helyzetbe került. Továbbá úgy véli, hogy én a hallottak alapján alakítok ki róla véleményt, ezért neki már nincs esélye pozitív képet festeni magáról. Az ismerkedés még egy szakemberrel is ilyen torzításokkal indul, így aztán könnyen beláthatjuk, hogy az ilyenfajta hiedelemrendszer fokozottan érvényesül egy potenciális partnerrel szemben. Tehát amit az előző kapcsolatokból hozok, meghatározza a hozzáállásomat, a látásmódomat. Ha abba az irányba visz engem, hogy inkább a félelmeim dominálnak, a sok rossz van előtérben, ami ért engem, akkor inkább védekezem, megúszni akarok dolgokat, el akarok kerülni kellemetlen helyzeteket. Már egy defenzív, elkerülő vagy esetleg harcra beállított attitűddel fogok belépni egy új ismerkedéses helyzetbe.

Nagyon gyakran hallom, hogy valaki azt érzi, kellemetlen helyzetbe került, lejáratták bizonyos társaságokban, különösen akkor, ha az előző szakítása vagy válása nagyon csúnyán alakult. Ha a baráti társaság nagy része az előző partner mellett tartott ki, akkor az a fél, aki megbántva érzi magát, sokszor teljesen meg akarja szakítani velük a kapcsolatot, és olyan új területek felé akar menni, ahol semmit sem tudnak róla. Ez nagyon veszélyes is lehet, mert olyan, mintha az illető ki akarná metszeni az életének ezt a problémás szeletét, és csak a jót továbbvinni, tiszta lappal kezdeni, de ez egyszerűen nem működik. Számos módon lehet ideig-óráig elkerüléssel, hátrítással túlélni, de valójában ő maga tudja, érzi, mi a helyzet, és ez egy érzékeny pontként örökösen ott marad benne. Folyamatosan fél, mikor lepleződik le, mikor derül ki, hogy milyen volt előzőleg egy kellemetlen párkapcsolati helyzetben. Esetleg összetalálkozik egy régi ismerőssel, és akkor az új párja is hallhat töredékeket a múltjából, akkor megtudhat róla valamit. Rendkívül szorongáskeltő, ha a személyiségünknek vagy az előző időszakban elkövetett dolgainknak jó részét nem tudjuk elfogadni saját magunkban, ha nem tudjuk beépíteni, feldolgozni, tanulságként, hasznos tapasztalatként továbbvinni azokat, és ezért úgy érezzük, rejtőzködésre kényszerülünk.

Emiatt az előző kapcsolatból hozott görcsöket illetően mindig elsődleges feladat, hogy dolgozzuk át, engedjük el azokat. Mit tettünk, miért tettük így, miért csak így tudtuk tenni? Szerencsés, ha eljutunk odáig, hogy elfogadjuk a cselekedeteinket, akármilyen következetlenül viselkedtünk is. Példának okáért, ha valaki elment addig, hogy megtépte a riválisát az étteremben, ami, úgy érzi, annyira kínos, hogy inkább egy filmbeli jelenethez hasonlít, akkor azt kell elfogadnia magában, hogy ő olyan extrém érzelmi állapotba került. Abban a helyzetben ezt tudta tenni, ez van. Ez fölállalható, akár elmondható a következő kapcsolatban is, ha valóban megmutatja magát. Tehát, ha attól fél, hogy azért nem kell majd valakinek, mert volt olyan pillanata, amikor ennyire meggondolatlanul tudott viselkedni, akkor eleve úgy gondolja, nem feltétlenül kell úgy, ahogy van. Ha azt gondolja, csak akkor kell, ha a másik nem tudja meg, hogy valójában hogyan is tud viselkedni, akkor az egész kapcsolat már egy nagy elhallgatásra, torzításra épül.

Félelmeket, bezárkózást szülhet az is, amikor az előző kapcsolatunkból menni szerettünk volna, de a másik visszatartott, nem akart elengedni. Ez persze egy ideig hozhatja azt a jó érzést, hogy fontosak voltunk számára.

Felemelő megélni, hogy a másik nem tud csak úgy elengedni. Hiszen – bár praktikusabban könnyebb lenne – azért meglepődnénk, ha a párunk egy vállrándítással venné tudomásul kapcsolatunk lezárását. Könyörgése azonban mindent lerombolhat, ráadásul a továbblépésnél nagyon meghatározó, mit viszünk tovább az ilyen megterhelő helyzetekből. A szakítani kívánó fél jellemzően egyre taszítóbbnak éli meg rajta csüngő párját, akit egyre kevesebbnek lát, végül akár indulattal tolja el magától. Ezeknek a folyamatoknak a legszomorúbb változata, amikor a kétségbeesett partner fenyegetőzik. Már csupán a büntudatkeltés eszközét tudja bevetni, már nem hiszi, hogy egyéb értékei által vissza tudná fordítani a párját. Aki szakított már így, sokszor azt tanulja meg, hogy veszélyes üzem az intimitás, legközelebb nem szabad valakit ilyen közel engedni, mert fullasztó lehet, gúzsba köthet, teherré válhat, amit nem akar újra megélni. A következő partnert, partnereket ezért bizonyos távolságban tartja, és eltolja őket, ha közelednének, ragaszkodni kezdenének, esetleg leírnának olyat, hogy ki sem bírnak már egy hétvégét nélküle. Mindez persze teljesen érthetetlen egy új társ számára, emellett ez a félelem akadály lehet annak, hogy az illető újra vállalja a felelősséget a kapcsolatáért és valaha megélje az összetartozást.

Abban az esetben viszont, ha mi kapaszkodtunk, akkor a megalázottság, cserbenhagyás-érzés, keserűség, düh és kiábrándulás mellett még egy sor olyan negatív élmény terhelhet minket, ami miatt a következő kapcsolat elindulásakor főként a védekezésre koncentrálnunk. A veszélyre utaló jeleket kémleljük, mert nem bírunk ki még egy ilyen csalódást. Vigyázunk, hiszen megégettük magunkat, ez természetes. A legfőbb probléma azonban az, hogy így eleve mínuszról indul az új partner, olyan dolgokat terhelünk rá, amikért nem ő a felelős. Nem ő dolgozott meg a bizalmatlanságunkért, mégis ő kapja kétkedő tekintetünket. Saját múltunk miatt neki kell többet bizonyítani, és ezt nem feltétlenül fogja megérteni vagy elfogadni. A bennünk lévő erős önvédelem az ő számára elvárásaként vagy elutasításként jelenhet meg, így azon kaphatjuk magunkat, hogy végül annyira védekeztünk ellene, hogy nem is alakul ki a kapcsolat. A csalódást akartuk elkerülni, de ehhez magát a partnert kerültük el, tartottuk távol magunktól.

Meg kell még említeni egy gyakran előforduló jelenséget, mert sok esetben még mindig tabunak számít. A férfiak számára hosszú távú gátlásokat, szorongást okozhat, ha az előző kapcsolatban nem tudtak

megfelelően teljesíteni. Ez abból is látszik, amilyen ijesztő méreteket ölt a Viagra használata. Rengeteg fiatal, ereje teljében lévő férfi számol be arról, hogy egy-egy merevedési zavar megélése akkora kudarcélmény volt a számára, hogy szeretné azt örökre kitörölni a fejéből, és bármire képes lenne, hogy ez még egyszer ne fordulhasson elő. Rajtuk tehát elhatalmasodik a teljesítménykényszer, különösen, ha új partnernél szeretnének jó benyomást kelteni. Később aztán csapdába kerülnek, mert a gyógyszer segítségével megoldott produkció után végképp abban kezdenek gondolkodni, hogy szükségük van erre a mankóra, hogy minden rendben menjen. Nem adnak esélyt a partnerüknek, hogy megmutathassa, esetleg lazán, elfogadóan, megnyugtató módon áll ehhez a kérdéshez, és ezáltal akár meg is szűnhetne a probléma. Ehelyett egyedül küzdenek meg az őket továbbra is nyomasztó gátlásaikkal. Nem hiszik, hogy a partner tolerálná, ha nem tudnának teljesíteni, ezért inkább magukban, titokban néznek szembe vele, ami így a bizalmatlanság érzésével is társul, távolságot teremt.

Az előző kapcsolatban megélt élmények akkor is nagyon megnehezíthetik még a továbblépést, ha nem negatív hozadékuk van. Nemcsak arról beszélünk, hogy görcsöket, gátlásokat erősíthetnek föl bennünk, mert, mondjuk, kritizáltak, és ezután tartunk attól, hogy nem leszünk elég jók. Akármilyen furcsán hangzik, az is borzasztó nagy teher lehet, ha nagyon szépen bántak velünk egy kapcsolatban. Hiszen, ahogyan a legtöbbben megfogalmazzák, „magasra került a lécs”, amit nehéz újra megugrani. Különösen fájdalmas példája ennek, amikor tragédia következtében veszítjük el a párunkat, és valóban pótolhatatlannak érezzük azt az űrt, ami keletkezett. Nem hiszük el, hogy valaha megkaphatnánk bárki mástól, ami megadatott, talán esélyt sem adunk rá.

### **Visszatérő kapcsolati minták**

Milyen mintákat viszünk tovább egy új kapcsolatba, és hogyan gondolkodunk magunkról? Ezeket a kérdéseket a barátok, a családi háttér, a neveltetésünk is masszívan befolyásolja. Később pedig a párkapcsolatban éljük meg magunkat nőként, férfiként az olyan kérdéseket tekintve, hogy milyen vagyok az ágyban, féltékenység vonatkozásában, a birtoklás szempontjából, vagy mennyire vagyok szórakoztató partner. A válasz ezekre a kérdésekre nem feltétlenül képezi le, hogy milyen barát vagy

családtag vagyok adott esetben, mert kifejezetten a párkapcsolati működésekre vonatkozik. Mégis rendkívül meghatározó, hogy mennyire büszke rám nőként, férfiként a partnerem. Ha végigvesszük ezeket a gondolatokat, van egy pár olyan vonatkozás, tudás, amit főként a párkapcsolatainkból viszünk tovább az önmagunkról kialakított kép tekintetében. Abból tudunk kiindulni, hogy azokban adott tulajdonságért szerettek vagy nem szerettek.

Van egy érdekes példa a fejemben, ami ezt jól megvilágítja. Adott egy lány, akit nagyon szeretnek a barátai, mert nagyon kitartó, lehet rá számítani, akkor is képes megbocsátani, ha a másik hülyeséget csinál, akkor is keresi őt telefonon. Ugyanakkor, ugyanez a hozzáállás a párkapcsolataiban kicsit sem működik jól, sőt hátrányára válik, mert egyszerűen azt az érzést kelti a partnerben, hogy nem kell érte küzdeni, nincsenek igazán határhúzások, vele bármit meg lehet csinálni. Tehát újra és újra alárendeltté válik, olyan nővé, akivel bármilyen tapintatlanul lehet bánni, aki lábtörlővé válhat. Ez egy férfi számára nem feltétlenül hozza a meghódítandó királylány érzést. Egy régi jó barát szempontjából lehet nagyon jó, hogy vele több minden megengedhető, így is elfogadja és szereti őt az illető, mert egy kipróbált, stabil kapcsolatban bízhatunk abban, hogy nem élnek vissza vele. Ez lehet családi is, és egy tartós párkapcsolatban biztonságérzetet kelt. De bizony, ha még nem nagyon régi az ismeretség, abban az időszakban, amikor még igenis jellemző az érzelmi hullámváltozás, a küzdelem, az elérhetetlenségérzés és vágyakozás, gyakran nem jó dolgokat hoz, ha magunkat zárójelbe téve mindenhez igazodunk. Ha nem fejezzük ki a nehéz érzéseinket, akkor a másoknak nincs mire reagálni, úgy érzi, csak ő számít a kapcsolatban, mi nem is vagyunk fontosak. Ez rövid távon kellemes lehet, de hosszú távon érdektelenséghez vezet. Itt válik szét a párkapcsolatok és az egyéb emberi kapcsolatok szintje: ugyanaz a minőségem, ami más területeken lehet, hogy pozitív, egy párkapcsolat kezdeti szakaszában akár negatív következményekkel járhat.

Egy másik példaként ugyanilyen lehet az anyáskodás. Egy baráti kapcsolat, egy családi rendszer megbecsül egy anyáskodó típusú nőt, mert mindig ő a tyúkanyó, összegyűjti az embereket, gondoskodik a többiekéről, főz, mos, befogad. De egy felnőtt férfi partner már azt mondja, köszönöm, de fölöttem nem anyáskodni kell, főleg nem irányítani engem, és éppen emiatt szakadnak meg sorban az illető hölgy párkapcsolatai. Természetesen nem mindig van így, de gyakori, hogy ebből a szempontból szétválhatnak a

szerepeink. Ami az egyik területen előny, az máshol hátrány lehet, mert nem az adekvát szerepünk marad előtérben. Nem bánhatunk ugyanúgy a párunkkal, mint ahogy a barátainkkal, szüleinkkel vagy a gyerekeinkkel.

Ha jól figyelünk tehát, fülön lehet csípni azokat a momentumokat, amikor a kapcsolatainkban elkövetett vagy megélt problémák visszajönnek más szituációkban is. Néha azonban nem azt látjuk, hogy ami az egyikben jól működik, az a másikban nem, hanem éppen azt, hogy bizonyos működéseink minden területen nehézségeket okoznak. Akár térjünk vissza az első példára, melyben az illető hölgy „lábtörlő státuszba” került. Elmesélte, hogy egy-egy szakítása után, amikor a barátainak más programja volt, ő már kvázi zaklatta őket, hogy menne velük, attól függetlenül, hogy nem hívták. Amint föl kínálkozott, elutasítást váltott ki belőlük, hogy ne csüngjön, lógjon rajtuk mindig, mert tehernek érzik, hogy szinte számon kéri, ha nélküle szeretnének lenni. Érdeemes ezeket a helyzeteket megnézni, amennyiben különböző életterületeken hasonló reakciókkal találkozunk magunkkal kapcsolatban, mint például sok vagyok, túl csüngő, túl kapaszkodó, túl elérhető. Végül a barát is azt üzeni, hogy hadd hívjalak én, hadd jussak én el addig, hogy akarjalak látni, ne te kínálkozzál mindig. Ez hasonló dinamika, mint amit a partner is megél ebben az esetben, és hasznos, ha eljutunk addig, hogy ezen elgondolkozzunk.

### **A kalandok és a szeretői kapcsolatok idealizált emlékei**

Gyakori, hogy szép kapcsolat, akár óriási szerelem alakul ki két ember között, de amiatt nem maradnak együtt, mert valamelyikük még házas, vagy távol élnek egymástól, így nem tud teljesen kibontakozni a kapcsolat. Félbemarad, de nem azért, mert véget ért vagy ellaposodott volna, hanem a körülmények miatt. Amíg tartott a viszony, addig nagyon szép és izgalmas dolgokat adtak egymásnak, amit utána nehezen pótolnak, ami hiányozni fog.

Két okból emelem ki a szeretői viszonyt mint nehéz terhet. Egyrészt nagyon gyakori, másrészt, mert borzasztóan torzító hatású is lehet, eltávolíthat a realitástól. Az, amit egy átmeneti vagy szeretői kapcsolatban kap valaki, nagyon nem hasonlít az együttéléshez, hiszen a partnerek szinte az összes olyan teher alól mentesülnek, ami ott előjöhethetne. Tartósan

jellemzi a vágyakozás, a kíváncsiság, a szenvedély, a lopott órák izgalma, ami hosszú együttélés esetén ilyen formában nem marad fenn, hanem más dolgok kerülnek a helyére. Nyilván hátránya is van az ilyen viszonyoknak: nincsenek együtt hétvégeken, az ünnepek alatt, ha szeretők, akkor nem vállalhatják föl egymást a külvilág előtt, nem sétálhatnak az utcán egymás kezét fogva. Az illúziót azonban fokozza, hogy ha valakit kevesebbszer látok, akkor jellemzően nagyobb örömmel fogadom, próbálom odaadni azt a sok-sok összegyűjtögetett kedvességet, amit addig magamban fölhalmoztam. Nagyon hasonló a legtöbb nagyszülő viszonya az unokához: a hétvégén a kisgyerekeknek odaadja a türelmét, de nem biztos, hogy több héten keresztül tudná ezt biztosítani. Ha sokat vagyunk valakivel, akkor egy idő után igényeljük, hogy kicsit külön is legyünk, ellenben, ha ritkán találkozunk, akkor alig várjuk, hogy újra lássuk a másikat. Ez utóbbi pedig a lelkesedés élményével társul.

A szeretői kapcsolatban tehát van egy torzító hatás, egy szép emlék, hogy ott olyan gyönyörűen, szépen bántak velem, ehhez képest más dimenzió megélni a hétköznapiakat egy tartós párkapcsolatban és összezsírozódnak. Főleg összeköltözés után erősödnek fel a problémák a legtöbb párnál, hiszen a kezdeti könnyedség helyett dolgozni kell magukon és a kapcsolaton. Nemcsak az unalom ütheti fel a fejét, hanem kialakulhatnak veszekedések, valódi konfliktusok, amik korábban talán nem voltak jellemzőek. Sokan azt élik meg az első időszak szépségeit követően, hogy az átmeneti kapcsolataikban mégis szebben bántak velük. Ilyenkor olyan dolgok mentén hasonlítják össze a két szituációt, amiben egyszerűen esélytelenül versenyez a társuk. Ez nemcsak a feszültségek kapcsán van így, hanem akár a szexualitás kérdésében, mert azt a fajta izgalmat, amit megélünk a szeretői kapcsolatban egy ideig valakivel, akivel csak lopva tudtunk találkozni, hosszú távon nem lehet fenntartani. Tehát a korábbi, idealizált, könnyed kapcsolatok emléke mint viszonyítási alap akár sokkal nagyobb teher is tud lenni, mint a görcsök, gátlások területe. Hiszen ilyenkor egy olyan idealizált világhoz képest éljük meg kevésnek, amink van, hogy azt végül nem tudjuk értékelni és élvezni.

Azért illik hozzátenni, hogy a kalandokból, szeretői viszonyokból valódi szerelmek is szülehetnek. Nemcsak idealizálás eredménye lehet a felhőtlen együttlét, hanem kivételes összeillésből is fakadhat. Számos olyan történettel találkoztam, ahol éppen egy ilyen kapcsolat nyitotta fel valaki szemét arra, hogy lehet másképp is élni, mint ahogyan addig tette.

Megismertetett vele egy olyan minőséget, aminek a létezéséről sem tudott addig. Sokszor ugyanis azért próbáljuk megfelelőnek látni azt, amiben élünk, mert nem tudjuk, hogy jobb is lehetne. Ha pedig egyszer már megtapasztaltuk, akkor tenni fogunk érte, hogy újra átélhessük.

### **Hiányok és kilátások**

Ha valaki éppen egy nehéz válás vagy szakítás után megélte a jót és a rosszat is, akár ő maga is meg tudja fogalmazni, hogy egyszerűen most túl gyenge ahhoz, hogy egy valódi dologba belevágjon. Most inkább megint szüksége van egy hazugságra, ami csökkenti a hiányérzetét. Tehetné azt is, hogy végiggondolja, mi mindent kapott a kapcsolatban, mi mindennel gazdagodott. Ehelyett az a jellemzőbb, hogy a legtöbben a kapcsolatukról panaszkodnak, amíg benne vannak, aztán a szakítás után amiatt szomorkodnak, hogy nincsenek benne. Hasonló a helyzet itt is, mint amit viccesen szoktak mondani a nőkről, hogy akinek hullámos haja van, az hajvasalót vesz, akinek meg egyenes a haja, az hajhullámosítót vásárol. Ez valóban így van, borzasztóan tudunk fókuszálni az éppen hiányzó dologra.

Felmerül tehát a kérdés, hogy hiányom vagy többletem van-e. A hullámos hajnál maradva, szeretem-e pont a hullámos hajam, és annak örülök-e, amim van? Élvezem-e, hogy milyen szép frizurát tudok készíteni ebből magamnak, vagy megkeseríti az életemet, az okozza a problémát, hogy nincs egyenes hajam? Ez a fajta gondolkodás nagyon jellemző, vagyis az, hogy inkább a hiányzó dolgokra összpontosít valaki, pontosan a féltelmei miatt. Amikor megtapasztalta a szeretői létet, és úgy érezte, hogy abban rengeteg mindent kapott, ellenpontként ott van, hogy mennyire szörnyű volt ugyanakkor, majdnem belehalt, amikor úgy telt el a karácsony, hogy ők nem lehettek együtt. Amikor a nyaralásról volt szó, nem ő utazhatott a szeretőjével, hanem a házastárs. Nyilván, aki szerető volt, legtöbbször arra jut, hogy ezt ő még egyszer így nem akarja megélni. Amikor pedig a tartós párkapcsolatáról beszél, elmondja, milyen volt a társas magány, vagy hogyan laposodott el a szexuális életük, nem tudtak már beszélgetni, és jött a féltékenység. Ebből meg azt viszi tovább, hogy ezt sem szeretné újra megélni.

Ha végigvesszük ezeket az élményeket, egy idő után eljutunk addig, hogy tulajdonképpen nem nagyon létezik olyan állapot, amiben minden jó

megvalósítható és minden rossz kikerülhető. Tele van az illető szorongással, görccsel, mert csak a problémák elkerülése jár a fejében. Ezzel szemben, ha a hozadékokra koncentrálna, azt látná, hogy milyen jó dolog volt az átmeneti kapcsolatban megélni az izgalmat, a kíváncsiságot, a szenvedélyt, a tartós párkapcsolatban pedig, hogy együtt nyaralhattak, együtt ünnepelhetek, volt egy stabilitásélménye, ő is gondolhatott valakire társként. Akkor az lebegne a szeme előtt, hogy egy olyan kapcsolatot szeretne fölépíteni, amiben amellet, hogy megadják egymásnak a biztonság élményét, figyelnek arra is, hogy izgalmas dolgokkal töltsék meg a kapcsolatot. Milyen lenne, hogyha mindezt egy emberrel élné meg? Az lenne a tökéletes.

Önmagában az, hogy mi mentén gondolkodom, már eldönti, mit látok meg egy helyzetben. Ez az, amit nem lehet elégszer hangsúlyozni. Nincs olyan, hogy mi történt egy adott szituációban, mert száz ember pont százféle dolog mentén fogja értelmezni azt, ami a szeme előtt volt. Tegyük fel, hogy ott ül velem szemben egy lehetséges új partner. Ha az igazi szuperkapcsolat vágya él a fejemben, amiben sokat tudunk adni egymásnak és motivált vagyok, hogy tegyünk bele minden olyan jót, amit a különböző típusú kapcsolataimból összeszedtem, akkor arra fogok figyelni, hogy milyen jó, mert ez a srác a biztonság érzését kelti bennem, de ugyanakkor izgalmasnak is tűnik, amit mond, kíváncsi lennék rá. Mondjuk, nagyon jó kérdést tett föl nekem, és örülök, hogy milyen jó, ebben most kezd minden összeállni. Így jó érzéssel vagyok a helyzetben, még lehet, hogy ezt vissza is jelzem a fiúnak, aki szintén azt fogja érezni, hogy jaj, de jó, mert ez a nő engem is érdekel, és milyen jó érzést keltett bennem, hogy én is érdeklém őt. Tehát van egy stabilitásélményem, ugyanakkor a másik izgalmas is, látszik, hogy nem akarja magát rögtön odaadni, lehet rá vágyakozni is.

Egy ilyen találkozás után mind a két fél pozitív élménnyel áll föl, hiszen mindketten arra figyeltek, mit adhatnak egymásnak, nem pedig arra, ami problémás lehet. De ugyanez a két ember, ha átnyomja a másikra, amitől fél, arra figyel, hogy mit kerüljön el, akkor más lesz a benyomásuk. Elindul egy gondolatspirál, például: hát, igen, igen, aranyos volt, de amikor egy bizonyos dologról beszéltem, arra nem kérdezett vissza, és aztán visszatért a saját életéből olyan területekre, amiket az előző partnereimnél már nagyon untam. Ilyen esetben feltehetően nem is dolgozta még fel az előző szakítását az illető, ezért a lehetséges sérelmek lebegnek a szeme előtt, még nem tud megnyílni egy új partnernek. Ugyanazt a helyzetet le lehetne

játszani kétféleképpen, mint egy filmben, amikor megnézzük, ilyen vagy olyan olvasatban mennyire mást jelent egy szituáció. Egészen döbbenetes, hogy a cselekmény szintjén azonos történeteket mennyire eltérően értékelünk az elakadásaink, beállítódásaink következményeként.

Még egy friss példa van a fejemben, amely talán jól megvilágítja ezt a dinamikát, amikor valaki a következőket állítja: túl korán elkezdek ragaszkodni, csüngök, és ez fullasztó a másik számára. Talán azért ezt emelem ki, mert ez az egyik leggyakoribb probléma – pontosan a szorongások miatt –, hogy lányok különösen görcsösen kezdenek el kapaszkodni a kapcsolatok elején. Emögött jellemzően az van, hogy félnek, nem feltétlenül kellene majd a másoknak. Ez mit okoz randi esetén? Találkoznak valakivel, jól alakul a dolog, érzik, hogy kellene az illetőnek, de onnantól jön a klasszikus játék, hogy ad-e jelet, hogy kellene, avagy nem ad, azaz nem kellene. A klasszikus férfi-női eltérés miatt gyakori, hogy a férfi hosszabb idő után fog csak jelentkezni. Eltelik egy nap, és a lány nem bírja ki, ráüzen újra a srácra, hogy „jó volt a találkozás vagy nem? Mert akkor nem akarlak ám ezzel nyaggatni”. Így máris megtörheti a fiúban lejátszódó folyamatot, aki azt érzi, hogy egyébként olyan jó lett volna, ha mindezt ő írhatta volna meg, de picit előbb érkezett a forszírozás a lány részéről, mint ahogyan benne megfogalmazódott volna a közeledés gondolata. Emiatt aztán kezd kialakulni ugyanaz a kör, ami mindig, hogy épp az elvesztéstől való félelmünkben teszünk olyan dolgokat, amivel elveszítünk másokat.

Amikor valaki ezt a működést viszi tovább kapcsolatról kapcsolatra, akkor a végén eljut addig, hogy teljesen összeomlik. Azt érzi, tulajdonképpen pont azért nem kell senkinek, mert ragaszkodó típusú ember. Föl is teszi a kérdést a rendelőmben, hogy akkor az-e a cél, hogy elkezdjen különböző taktikákat kialakítani, például direkt ne válaszoljon egy üzenetre, inkább ne mondja ki a dolgokat. Cél-e az, hogy ne olyan legyen, amilyen valójában? Ez egy nagyon fontos kérdés, mert nem, nyilván nem az a cél, hogy akkor trükközzük ki, hány nap múlva érdemes csak válaszolni, mert akkor majd esetleg átesünk a ló túloldalára, és megijed a fiú, hogy nem is érdekel téged. Hanem az, hogy tudd, amikor azt az üzenetet megírod, mi van a fejedben. Valójában egy kedves kis üzenetet nyugodtan el lehet küldeni, mert másnap eszedbe jutott a srác. Ha azonban számonkérő stílusban jelentkezel, az a féleleldről és a hiányaidról szól. Pont ebből fakadóan, ha egy kedves üzenetet küldesz, akkor az jó érzést

kelt általában a másikban még akkor is, ha idő előtt küldöd el. Csupán egy kedvességet adsz neki, ami működik és vállalható. Ilyenkor a többleteid kerülnek előtérbe, hogy adni akarsz neki, jó volt az este, és egyszerűen csak ma is szeretted volna ebből valamit kifejezni. Ha a félelmeid erősebbek, amiben az van, hogy ha nem jelentkezel, hátha nem is kellesz majd, akkor ez az izzadságszagú, szorongós, kapaszkodó, csüngő teherérzés jelenik meg a másikban, miután elolvassa az üzenetedet. Hiszen rejtve benne lesz: nem hiszel benne, hogy elég vagy neki. Az pedig örök szabály, hogy nem az ő feladata elhíttetni veled, hogy elég értékes vagy. Emiatt aztán bezárul a kör, feljön, amit az előző kapcsolataidból hozol, hogy rettegsz, hogy teher vagy, majd ennek hatására megteszed azt, amivel valóban teher leszel a másik számára.

Akármilyen fájdalmas, amit az előző kapcsolatodból hozol, probléma lehet, ha nem tudsz eljutni addig, hogy valahogy megragadd, meglásd, mi a baj, mi az, amin dolgoznod kellene. Hiszen emiatt nem ismered fel azt sem, hogy azért ne csináld újra és újra, mert pont ezzel teszed tönkre az új kapcsolatodat is. Ha valaki ezt fölfogja, földolgozza, akkor már nem azért nem fogja ezeket az üzeneteket elküldeni, mert taktikázik, hanem mert ő maga sem akar már ilyet küldeni, érzi, hogy ez az egész mennyire negatív. Sőt, ha még tovább fejlődik, akkor eleve annyira pozitívvá alakulhat a gondolkodása, hogy eszébe se jut egy ilyen üzenetet írni. Az a cél az előző kapcsolatokból hozott terhek feldolgozásakor, hogy eljuss addig, hogy a jelenlegi helyzetben ne viselkedj negatívan az előző tapasztalatok miatt, hanem az aktuális élményekre koncentrálni és éld meg a pillanatot. Arra reflektálj, amit a mostani partnered keltett benned, amilyenné általa váltál előző este, különben nem fog érteni.

## **Sietség**

Amikor tehát végre megkapjuk azt az életérzést, a szerelmet, amire vágytunk, amire éhezünk, elfeledkezhetünk arról, hogy vannak veszélyei is a habzolásnak: elronthatjuk a gyomrunkat. És ha túlesszük magunkat, ha túlságosan elteltünk valamivel, akkor azt átmenetileg eltoljuk magunktól, még akkor is, ha nemrég még annyira vágytunk rá. Ezért fontos a fokozatosság. Egy régóta megálmodott dolgot cseppenként érdemes kiélvezni, hogy értékeljük és megéljük minden apró mozzanatát. Ha nem

azonnal kapjuk meg, érezhetjük a vágyakozást közben, amitől egyre értékesebb lesz számunkra.

Amikor az első igazi, nagy szerelmet megéljük, szívünket-lelkünket odaadjuk. Sajnos azonban a legtöbbünket előbb-utóbb csalódás ér, eljutunk addig, hogy nem szabad így kiszolgáltatni magunkat, naivan belemerülni valamibe, mert visszaélhetnek a sérülékenységgünkkel. Például akkor éljük meg ezt, ha egy veszekedés közben a párunk a fejünkre olvassa pont azokat a dolgokat, amiket féltve őriztünk és csak neki mertünk elmondani. Utána azt érezzük, jobb bezárkózni, legközelebb nem fogjuk így odaadni magunkat valakinek, és senkiben sem bízunk már annyira. Úgy lépünk tovább, hogy már mi is inkább kapni akarunk valamit, ami begyógyítja a sebeinket, ahelyett, hogy csak odaadók lennénk. Azt látom, hogy tulajdonképpen ez az egyik legnagyobb gócpont, ami miatt a legtöbben elakadnak a társkeresési folyamatban: borzasztóan éhesen vágnak bele ebbe az útba. Eleinte legtöbben csak arról beszélnek, hogy ők mit nem kapnak/kaptak meg. Bosszankodnak a saját nehéz élethelyzetük miatt, mert bezzeg egyesek már a párjukkal készülődnek a közös karácsonyra, és milyen jó hangulatú képeket tesznek föl a közösségi oldalakra. Mások az utazásaikat tervezik a kedvesükkel, őket biztos elviszik szuper helyekre. Egyre több frusztráló kérdés merül föl. Én egyedül menjek mindenhova? Engem miért nem ölel valaki? Nekem miért nem vesz valaki ajándékot? Engem miért nem vigasztal valaki, miért nem vár senki, amikor este hazajövök? Engem miért nem félt valaki, amikor valami bajom esik? Az összes mondat arról szól, hogy az illető miért nem kapja meg ezeket a dolgokat. Éhes ezekre, kapni, kapni és kapni akar.

Gondolj bele abba, hogy fölrakod a kiváló fotódat egy társkeresőre, és azt írod alá, hogy rengeteg hiányom van, sok mindent szeretnék kapni attól az embertől, aki engem választ. Mindennap lehetőséget adok neki, hogy millió vágyamat kielégítse, hogy erősítse az önbizalmam. De mi a helyzet, ha más meg ezt hirdeti meg: én millió dolgot meg tudnék adni neked. Otthonná tudnám varázsolni a helyet, ahol élsz, megfőzném neked a teát, amit szeretsz, elkészíteném a kedvenc ételedet, fognám a kezed, amikor félsz, várnálak, amikor későn érsz haza. Csak gondold végig egy pillanatra, hogy melyik milyen érzést kelt, és vajon melyik hirdetésre állnának többen sorba?

Az a nehéz, hogy amikor a sérülékenység, a hiányérzet van előtérben, az igényeire vár biztosítékot a párt kereső ember, ez megy át másoknak is. Erre

nem állnak sorba az emberek, mert adott esetben ők is hasonló hiányokban szenvednek. Ők is esetleg egy olyan kapcsolatból jönnek, amiben nem értékelte őket a másik. Nem azért jelentkeznek, hogy minél többet elvegyenek tőlük, hanem arra vágnak, hogy odaadhassák magukat egy olyan embernek, aki jó szívvvel nekik is ad valamit. Nagyon nehéz, amikor az éhség eluralkodik valakin. A kimaradástól való félelem is fokozza ezt, amikor az emberek rettegnek attól, hogy elmegy mellettük a lehetőség, az élet, a partik. Bárhova megyek el bulizni, aznap este sok más jó partiból maradok ki, pedig lehet, hogy ott még jobb arcok lettek volna, és én kihagyom a sok szuper partnerlehetőséget. Ilyenkor elkezdenek kapkodni. Eluralkodhat rajtuk a félelem, hogy nem találnak senkit, ezért az első adandó alkalommal mindent bevetnek, amiről azt gondolják, hogy a segítségével megfoghatnak valakit.

Például sokan azért bújnak ágyba azonnal, azért adják oda magukat, mert megnézik, hogy rövid idő alatt mi az a legnagyobb csomag, amit tudnak nyújtani. Azt gondolják, gyorsan mindent odapakolok, hiszen rövid időm van, lehet, hogy nem lesz legközelebb. Ha én itt szépen, lassan bontogatom magam, és csak a decens rétegemet mutatom, csak elegánsan és aranyosan beszélgetünk egy fél órát, valószínűleg nem fog visszahívni. Inkább mindent bedobok, odarakom magam, nyomom a sódert, lefekszem vele, megmutatom az egész repertoárt. Ez olyasmi, mint amikor csalogatnak egy étterembe, hogy nagyon jó a hely, isteni a kaja, gyere, és nézd meg. Akkor lehet, hogy azt mondd, köszi, de nem akarok bemenni, mert olyan gyanús, hogy ennyire hívogatják az embert. Miért teszik? Nincs elég vendég? Nem rossz mondat az, hogy jó bornak nem kell cégér...

Ahhoz tehát nagyon kétségbeesettnek kell lenni, hogy mindent felkínáljunk az első pillanatban. Ha úgy érzed, első este gyorsan a testedet is oda kell adni, hogy elég meggyőző legyél, akkor mit akarsz felmutatni a harmadik randin? Jól mutatja ezt az a régi, sokat emlegetett példám, amelyben miután összejött egy pár, a hölgy extrém mennyiségű szexuális játékkal árasztotta el a férfit. Egy idő után feltűnt, hogy mennyire túlzó ez a viselkedés. Olyan gyakorisággal jöttek ugyanis a sztorik, hogy már úgy éreztem, hozzá képest szinte mindenki szegényes szexuális életet él. Felmerült bennem, hogy ha az összes tűzijátékot elsüti két hét alatt, akkor mi lesz két hónap múlva? Mert azért ennek a repertoárnak is előbb-utóbb vége van. Rövidesen el is jutottak addig, hogy nagyon örültek, ha kéthetente volt szex. Kiderült, hogy tulajdonképpen már korábban is olyan

szinten problémás volt a hölgy szexuális élete, oly mértékben hiányzott a valós vágyak megélése, annyira nem tudta magát átadni a testiségnek soha, hogy mindig azt tapasztalta, elfordulnak tőle a kapcsolataiban. Rendre megcsalták vagy szakítottak vele, ebből fakadóan jól fölszívta magát, tulajdonképpen fölkészült, hogy a változatosságot, az izgalmat képes legyen állandóan produkálni. Később kiderült, hogy ő maga az egészet nem is élvezte, csak eljátszotta ezt a szerepet, mert rettegett attól, hogy kevés lenne enélkül.

Ha elhiszed, hogy elég vagy, akkor nem kellene ilyen extra körök. Elég annyi, hogy a másik megérezzen belőled valamit. Az illatodat, a kisugárzásodat, a kedves mosolyodat. Úgy reális, ha nem kell csinnadrattát művelni, hogy megfogd őt, főleg olyat nem, amiben nem is önmagad vagy. Hiszen nem egy hadsereget akarsz magadnak, csak egyetlenegy embert, ahhoz meg miért kellene mindenkinek ugyanazt a repertoárt felsorakoztatni? De ha jóval erősebbek az azzal kapcsolatos félelmeid, hogy a másíknak biztos magasabb elvárásai vannak annál, mint amit te spontán adni tudsz, talán még rápakolsz egy kicsit. Végül túl sokat kínálsz, és a másik már nem tudja úgy élvezni, vágyani a következő lépcsőfokokat, mert elárasztottad az első alkalommal, és nem tudtok hova fejlődni.

Emellett jellemző az a fajta sürgetettség is, amit „fáziseltolódásos” problémának szoktam nevezni. Néha külön-külön is látszik, mi az, amit ki akar préselni egymásból két ember. Gyakori például, hogy mi, nők szoktuk sürgetni a másíkat az eljegyzés, egy meglepetés út, bármi olyannal kapcsolatban, amire nagyon vágyunk, miközben arra már esetleg rég készül a férfi. Akik annyira félnek, hogy aztán mégsem történik meg az adott dolog, inkább elkezdik forszírozni, mielőtt önként adhatná oda azt a társuk. És akkor elszáll a varázslat. A férfi nem élheti meg, hogy ez az ő döntése volt. Ami még szomorúbb, hogy a nő soha az életben nem fogja elhinni, hogy ez a férfiből fakadt, hanem az marad meg neki, hogy ő préselte ki belőle. Azért tette, mert félt, hogy enélkül nem tette volna meg az adott lépést a másik. Kérdés, arra vágyik-e, hogy legyen egy kipréselt igen, ami soha nem lesz olyan, mint egy spontán, a másíkból fakadó ajándék. Annyira rettegünk azonban, hogy hátha soha nem hangzik el, nem történik meg a vágyott dolog, hogy sürgetjük inkább, de pont azáltal, amit csinálunk, el is veszítjük a valódi lehetőséget.

## A félelmek hozadéka

A sorozatos csalódásokból kialakulhat egy alacsony önbecsülésből fakadó negatív attitűd, és valaki teljesen föladja, hogy lehet jobb. Úgy dönt, hogy már sok volt a rosszból, így inkább nem tesz semmit. Elege van a kudarcokból, ezért inkább nem megy el több randira, nem szeretné magát újra formába hozni, hogy elmenjen egy újabb estére. Többé nem akarja úgy érezni magát, mint egy bohóc, aki kifesti magát és kiöltözködik, aztán megint nem kell a másiknak, és végül magányosan, kiábrándultan megy haza. Inkább megnéz otthon egy filmet, ami egyébként jó program is lehet, és nem kell tartani a csalódástól, de ritkán lesz belőle párkapcsolat... Egy ilyen helyzetben már dac van és elkeseredettség, amire pedig sajnos még kevesebben állnak sorba a keresleti oldalon. Az a negatív üzenet megy át nekik, hogy bizalmatlanul, elutasítóan nézne rájuk az illető, ha közel lépnének hozzá. Te is bántani akarsz? – ez a keserűséggel teli félelem jelenik meg az illető arcán, aki megrekedt ebben az állapotban. Nem enged teret a vágyakozásnak önmagában és talán a másikon sem, így mindenkit elüldöz egy idő után. Nagyon nehéz eljutni addig, hogy nagy csalódásokat követően egy valódi, méltósággal teljes párkeresés induljon újra, amiben újra megkockáztatjuk, hogy valaki közel jöhessen hozzánk.

Aki azonban nagy utat jár be a párkeresésben, a negatív élmények során mélyebb önismeretre is szert tehet, emellett idővel már a másikon is érzi, hogy ő még az előző terhekről beszél vagy a jelenlegi helyzetre fókuszál. Ez nem feltétlenül tragédia, lehet ebben segíteni a másikat, megnyugtatni, hogy én nem az exed vagyok, ez most egy új helyzet. A kezdünk tiszta lappal jól hangzik, csak borzasztó keveseknek sikerül, de valami ilyesmi lenne a cél. Úgy észszerű, hogy ne kizárólag az addigi tapasztalataidból indulj ki, hiszen még ha nagyon aktív is vagy, maximum pár tucat párkapcsolati élményről beszélünk, amit megéltél, és ezek a tapasztalatok nem hozhatnak felszínre mindent. Tehát az, hogy öt, tíz, húsz vagy akár harminc ember milyen véleményt alakított ki rólad, nem tudja megmutatni, milyen is vagy, mik a rejtett tartalékaid. Valahogyan működsz, eleve valamilyen típusú helyzeteket alakítasz ki te magad is. Jellemző, hogy milyen embereket választasz, azokkal hogyan viselkedsz, és hogyha mindnél ugyanazt a nyomógombot nyomod meg, akkor hasonló helyzetek alakulnak ki mindegyik kapcsolatodban. Ebből persze hiheted, hogy akkor valamilyen vagy, olyan, mint eddig mindig, közben erről szó nincs, hanem

csak ismétled magad különböző partnerekkel. De bármikor elindulhat egy másik kör, amiben valami újat tapasztalsz magadból a partnered, illetve kettőtök hatására. Emiatt állítom, hogy azért, mert egy ember valamit gondolt rólad vagy valahogy hozzád állt, az még nem azt jelenti, hogy nem tudsz másmilyen is lenni. Mindez csak arra utal, hogy eddig hogyan tudtál ezekben a helyzetekben részt venni.

Az új kapcsolat szabad teret kell, hogy kapjon, mert az az egyik legizgalmasabb a friss párkapcsolatokban, hogy nem tudhatod, ő melyik részedhez miképp tud majd kapcsolódni és milyen izgalmas dolgokat tud kihozni belőled, illetve te a másiktól!

## IV. fejezet

### Vágyak, illúziók

*Sokszor csak akkor kezdünk igazán ragaszkodni  
valamihez/valakihez, amikor már veszni látszik. Nem arról szól ez,  
hogyan valójában nem értékeljük az adott dolgot?  
Hogy csupán az fájni, ha már nem mi rendelkezhetnénk felette?  
Ha nem így lenne, akkor mi magyarázza azt az ellentmondást,  
hogyan addig nem figyelünk oda, amíg a másik várna, amíg lehetne,  
ellenben csak vele foglalkozunk, amikor már elfordulna tőlünk?  
Elgondolkodtató, hogy mi mozgat meg jobban: valaki jelenléte  
vagy a hiánya...*

#### Mit szeretnék valójában?

Alapvető kérdés minden életterületen, hogy meg tudom-e fogalmazni, mi nekem a jó, a megfelelő, a fontos. A leggyakoribb párkapcsolati problémák egyike, hogy az emberek azt várják, a másik majd valahogy kitalálja, mi számukra a megfelelő. A saját vágyak megfogalmazása homályos terület a párkeresők számára is. A legtöbben inkább azt tudják, ha valami nem jó: nem érzem jól magam, ha..., ez nem az igazi..., és a magukkal kapcsolatos elvárások is homályosak: nem tartok még ott, ahol szeretnék tartani. Rendben, de hol szeretnél tartani? Mi lenne az, ami már jó lenne neked? – ezekre már kevésbé tudnak válaszolni. Ha magát az alapkérdést megnézem: valaki eljön, azt mondja, segítséget kér. Én nagyon szívesen segítem, de hova? Mi lenne a célállomás? Hogyan lenne neked jobb? Én nem tudhatom, hogy mit jelent, hogy jó. Meg tudod-e fogalmazni? Mert ha látom magam előtt, hogy neked hogy jó a végén, akkor azon az úton próbállak segíteni. (Ugyan lehet, hogy szerintem nem úgy a legelőnyösebb, hanem teljesen másképp, de ennek nincs jelentősége, mert az az én utam, nem a tiéd.) Tehát ez a kérdés már egy terápiás helyzetben is megjelenik, ami csupán egy átmeneti kapcsolat, de még segíteni sem lehet igazán valakit anélkül, hogy

ezt megválaszolnánk. Akkor ehhez képest egy párkapcsolatban, ahol kölcsönösen és folyamatosan hatunk egymásra, ezenfelül még rengeteg tényező befolyásolja a kettőnk viszonyát, végképp fontos lenne tudni a társunknak, hogyan tudna boldoggá tenni minket. Mindig oda lyukadunk ki, hogy nem vagyunk elég boldogok, de hogy mitől nem, mi hiányzik, azt nem tudjuk.

Tulajdonképpen ezért nagyon fontos önismereti alapkérdés egy úgynevezett „használati utasítás” elkészítése: hogyan tudok én jól működni, illetve hogyan bánj velem ahhoz, hogy én jól működjek. Például akkor tudok aktív lenni, amikor nyomást gyakorolsz rám. Lehet, hogy furcsa kérdés a használati utasítás elkészítése, de hasznos, mert legtöbbször az egyéni különbségek, eltérő értelmezések miatt alakulnak ki konfliktusok. Maradva a példánál, ha megkérdezek egy másik embert, ő meg azt mondja, hogy ne presszionáljanak engem, mert akkor le fogok blokkolni. Minél jobban tudom, hogyan működöm, minél inkább rátekintek, hogy is volt ez eddig, annál könnyebben meghatározható, hogyan lehet számomra jobb, előnyösebb. Amikor valaki egy bizonyos módon szólt hozzám, akkor velem undok voltam. Egy másik partnerem egy kicsit másképp kérdezte, és rögtön cukivá váltam. Milyen érdekes dolog ez! Lehet, hogy nekem csak egy szó kell egy ilyen helyzetben, és máris tudok jobban működni? Vagy elég, ha megölel a társam, és megnyugszom tőle. Ezeket kell összegyűjteni, megfigyelni, így összeáll egy önismereti csomag az alapján, hogy tulajdonképpen mire jöttem rá magammal kapcsolatban. Ha úgy vágok bele egy újrakezdési fázisba, hogy összegyűjtöttem a lehető legtöbb tanulságot, hasznos információt, akkor azt oda tudom nyújtani a másik embernek, és finoman tudom segíteni abban, hogy ne kövessük el ugyanazokat a hibákat, mint amelyek korábban már megestek velünk, amelyek során tudható, hogy nem a legelőnyösebb tulajdonságaink erősödtek fel.

A szakemberekhez sokan azért fordulnak, mert megnyugtató visszaigazolást akarnak kapni, hogy ők elfogadhatók, klasszak voltak, és a világ undok csak, ami körülveszi őket. Arra vágynak, hogy szidjuk együtt a férfiakat vagy a nőket, esetleg azt, hova jutott a társadalom, hova jutottak az emberi kapcsolatok. Tehát a legtöbben önigazolásért jönnek, nem az önismeret az elsődleges céljuk. Pedig e célból nem kell pszichológushoz járni, mert bármelyik barát nyitott lehet rá, hogy ezt megadja. Sokan isznak rá együtt két felest, és utána elmondják, hogy minden pasi vagy minden nő

borzalmas, egyforma, és ezzel aztán mindannyian meg is nyugszanak, hogy nem velük van baj.

A cél azonban, hogy azt nézzük meg, aki segítséget kér, mit tehet a saját sorsáért. Kulcsfontosságú, hogy értse, amikor azt mondom neki, lehet, hogy mások szidalmazásában nem tartok veled, ellenben segítek neked abban, hogy mi az, ami a te kontrollod alá esik, mi az, amin te tudsz változtatni, az egy pozitív információ. Neki először nyűggel járó felelősségvállalás, az én szempontomból viszont egy esély, annak a lehetősége, hogy legközelebb ő döntse el, hogy valami adott módon alakuljon, vagyis tehet érte, befolyásolhatja. Amíg nem fedezi föl ebben a saját szerepét, addig nyilván az az érzése, hogy a dolgok csak úgy megtörténtek vele a rossz sors, az undok emberek, bármi külső dolog miatt. Ebből a perspektívából egy passzív, tehetetlen embernek érezheti magát, aki elszenvedte ezeket a dolgokat – ami pszichológiai szempontból sokkal hátrányosabb helyzet, mintha azt mondaná: azért bizony tehettem arról, hogy ez így és így alakult. Lehet, hogy első hallásra mindez rossz, felelősséggel teli, de második hallásra viszont azt mondhatja, hogy ha tehettem valamiről, akkor arról is tehetek, hogy másképp legyen. Ha az illető által nem is megfogalmazott célja az önismeret egy terápiának, az utóbbi tényezőkre egy-két alkalom után rádöbbenve, azokkal utána nagyon jól lehet tovább dolgozni.

Más kérdés, hogy amikor tényleg éles dolgokhoz jutunk el, mondjuk, egy csúnya válásnál a szakítás legnehezebb időszakához, és az ember föltesz ilyen kérdéseket, firtatja, hogy mi történhetett, hogy a másik így reagált rá, ott azért van némi ellenállás. Tudni kell, hogy párkapcsolati kérdésekben kőbe vésett dolog, hogy nem ok-okozati összefüggéseket vizsgálunk, hanem cirkularitást, azaz egymásra ható tényezők sorozatát. Hiszen tényleg nem lehet azt mondani, hogy valaki ilyen vagy olyan, hanem azt tudjuk, hogy amikor a párja vele adott módon viselkedik, arra ő így vagy úgy szokott reagálni. A párja arra megint csak valahogyan válaszol, és ez a dinamika aztán elindítja a szokásos konfliktushelyzeteket, tehát körkörös, egymásra kölcsönösen ható reakciókról van szó. Ha ugyanebben a szituációban bármelyik elemet, bármelyik partnert kicserélnénk, teljesen máshova lyukadnánk ki a végén. Akkor döbbennénk rá, hogy tulajdonképpen nincs olyan, hogy Rozika vagy Misike valamilyen ember, hanem az van, hogy Rozi Misivel szokott így működni. Pityuval vagy Sanyival pedig már teljesen másképp viselkedne ugyanazon konfliktus

kapcsán. Sőt, ami a legfontosabb, Misivel is, ha nem mindig ugyanúgy zajlana le egy párbeszéd köztük. Nem az van, hogy keresünk egy embert társnak, aki mindig valamilyen. Tulajdonképpen minden egyes nap mi döntjük el, mit hozunk ki egy adott szituációból, ami szerintem fantasztikusan izgalmas lehetőség. Rájövünk, hogy ha bizonyos reakcióinkat módosítjuk, akkor majd máshova fogunk eljutni akár ugyanazzal a partnerrel is, illetve más tulajdonságaink és viselkedésünk kerül előtérbe, ha a társunk másként közelít hozzánk, mint addig.

### **Illúzióéhség**

Sajnos, ha az előzőekben leírt módon nem vagyunk tisztában azzal, hogy mit is szeretnénk egy párkapcsolatban, akkor esélyes, hogy végül nem valódi vágyakat fogalmazunk meg, hanem elsodorhatnak pillanatnyi örömök, illúziók.

Elképesztő módon lehet minket manipulálni csak azzal, hogy azokat a dolgokat mondja ki valaki, amiket hallani akarunk, egy önbizalomhiányos időszakban különösen. Amikor nem mersz túl sokat hinni magadról, szinte bárki mondjon egy kedvességet aznap, jól fog esni, hálás leszel neki, olyan lesz, mint egy pohár víz a sivatagban. A leggyakrabban kihasznált helyzet ez a kalandorok részéről. Azt hallom férfiaktól, akik kvázi szélhámos módra űzik ezt a sportot: „tudom, melyek azok a mondatok, amit a csajok hallani akarnak, és néha még engem is meglep, mennyire könnyű dolgom van”. A témában filmek is születtek. Vannak, akik ezt felismerve megfogalmazzák, miként kell az orránál fogva vezetni a másikat: legyél kíváncsi rá, kérdezzesd, legyél oda érte, ajnározd, egy nőnek utalj az anyaságra, hogy ő abban milyen fantasztikus lehet. Szóval bármi hasonló tartalmat mondanak, azt látják, hogy a nők egy része úgy reagál, mintha marionettbábuként lehetne őket rángatni. Ezek a férfiak mesélik, hogy egészen döbbenetes, mi történik ilyenkor. Olyan nők, akik előre kijelentik, hogy egyéjszakás kalandba vagy csak szexuális jellegű kapcsolatba semmiképpen nem mennének bele, amikor hallják ezeket a mondatokat, látszik az arcukon, hogy mégis kezdenek megnyílni, élvezik. Mint amikor elkezd valaki kábítószer használni. Talán úgy érzik, nem ezt akarják valójában, de azért mégis olyan jó. Bár tudják, hogy káros és hosszú távon nincs rendben, azért a jelenben egy kicsit még úgy beleereszkednének, meg

szeretnék élni a pillanatot. Ilyenkor már nem is igazán veszik figyelembe, mit akar az illető. Olyan mértékben vágynak az illúzióra, hogy emiatt aztán teljesen manipulálhatóvá válnak.

A nők is ugyanígy tudják manipulálni a férfiakat. Mindenki átlátja, hogy miről szól a játék, mi rejlik mögötte, de folytatják az alapján, aminek a játék látszik. Mint a vicces karikatúrán: van két sor, az egyikben a megnyugtató hazugságokért állnak sorba az emberek, a másikban pedig a fájdalmas igazságért. Az utóbbiban persze kevesen. Ahogy említettem, ez az önismeret kapcsán is felmerül, hiszen az emberek nagy része még pszichológushoz sem azért megy, mert valódi önismeretet akar. Még ott sem azt akarja látni, hogy ő milyen valójában, hanem valamilyen megnyugtató hazugságot akar hallani. Sokan addig járnak terapeutáról terapeutára, amíg olyat nem találnak, aki el nem mondja, ők úgy tökéletesek és fantasztikusak, ahogy vannak, és a világ hülye, ha nem ismeri föl az ő zsenialitásukat. Egyszerűen ezt akarják hallani, állandó önigazolásra vágynak. Aki így működik – márpedig nagyon sokan vannak, mert gyerekkoruktól a megerősítésekért sóvárognak, és egyszerűen nem elég erősek ahhoz, hogy valójában önmagukra tekintsenek –, ezt a párkapcsolatába is át fogja vinni. Ott áll egy választási helyzet előtt, az egyikben az udvarlója már az első pillanattól csupa megnyugtató hazugságot sorol a sablonok közül, a másikban meg azt mondja a partner, előbb beszéljünk, nézzük meg, hogyan vagyunk együtt, ismerjük meg egymást. Valószínűleg ahhoz fordulnak inkább, aki a szuperlatívuszokat sorolja még azelőtt, hogy megbizonyosodott volna róluk. Emiatt aztán nem is beszélhetünk valódi párkapcsolatról, hanem illúziókereső életvitelről mind a két oldalon.

Talán ebből fakad, hogy a netes randik jellemzően ebbe a kategóriába tartoznak. Egyre kiéhezettebb emberek egyre nagyobb illúziókra vágynak, egyre gyorsabban szeretnék elhinni, hogy végre megtörténik a csoda sok hónap vagy év után. Ha az illető hirtelen belepaszsol a rendszerbe, a hiányzó mozaik végre a helyére kerül. Holnaptól már elhihetik, hogy megvalósult az álom, ők is párkapcsolatban élnek. Beszívnek minden olyan hazugságot, belelátnak minden olyan pozitívumot, ami ezt elősegíti. Ez aztán egy egyre lejjebb rántó spirál: minél éhesebbek vagyunk erre az illúzióra, annál jobban eltávolodunk a valóságtól. Már félnénk meglátni, hogy milyen is az.

## Figyeleméhség

Az is egyfajta illúzió, ha azt hisszük, mindenki szeret, vagy ha azt gondoljuk, a szeretteink csak pozitívat mondanának rólunk, esetleg azt, hogy mindig érdekli a másikat, mi van velünk.

Ha valaki túlságosan kapaszkodik a környezetébe, akkor kialakulhat egy ördögi kör, amiben a szeretetéhsége, a félelmeiből fakadó viselkedése miatt pont azt az odafordulást fogja a legkevésbé megkapni, amit szeretett volna. Hiszen annyi figyelmet jó szívvel már nem adnak az emberek, amennyire szüksége lenne. Az illető ilyenkor szenved, mert függ a többiektől, a visszajelzéseikre vágyik, olyan, mintha egy drog rabjává vált volna. Az addikciók estén mindig megfogalmazható valamiféle érzelmi hiány, amit a függők kívülről próbálnak pótolni, ebben az esetben is hasonló dolog történik. Ha kap is az illető a kedvességéből egy picit, az nem lesz elég neki. Hiszen attól nem nyugszik meg, hogy egyszer valaki kimondta, hogy fontos a számára vagy érdekes ember, hanem ezekből többet akar, még többet, egyre többet, hiszen ezek éltetik. Mitől lesz ez szinte függőség? Attól, hogy csak akkor érzi jól magát, amikor megéli ezt a helyzetet, amikor benne van, majd utána még többet akar. Így lehet erre ilyen értelemben rászokni: az illető csak akkor éli meg az áramlást, amikor valaki más adja neki a hiányzó részt, amit egyedül nem tud pótolni, ami nélkül életképtelen. Olyan dolgot, amivel kapcsolatban hiányai vannak a múltjából. Például gyerekként nem kapott elég megerősítést, amit nem tudott földolgozni, és ezt szomjazza később a felnőtt kapcsolataiban is.

A figyeleméhes emberrel gyakran tapintatból kedves a környezete, de a háta mögött másként vélekednek, például azt mondják, hogy végtelenül fárasztó. Esetleg emiatt nem hívják magukkal valahova, és az illető elkezd sérülni ebben a folyamatban. Ilyen helyzetekben érdemes megnézni, miért kapja ezeket a kegyetlen véleményeket. Feltehetően azért, mert a másik oldalon is van egy ember, aki szintén szeretne figyelmet kapni. Ha túl sok figyelmet akar kicsikarni, akkor nem hagy a másiknak elég teret. Ha ő túl sikeres akar lenni, akkor mellette lehet, hogy a másik fél árnyékban marad. Ha ő nagyon szexi akar lenni egy buliban, akkor a többiek elkezdhetnek félni attól, hogy a partnerük is őt fogja nézni. Számos olyan dolgot tudnék sorolni, ami arról szól, hogy egyszerűen azért elutasító valaki, mert aggódik, hogy túl sok lesz a másik. Attól fél, hogy túl nagy szeletet fog kiharítani abból a dologból, amire ő is éhes, amiből ő is szeretne kapni

valamit. Egy tortát pedig nem lehet annyifelé osztani, hogy mindenki jóllakjon, ha túl sok az éhes száj. Ha mindenki így érkezik ilyen terekbe, ennyire szeretetéhesen, ennyire figyelemre szomjazva, akkor egyszerűen nem lehet eleget adni, hogy mindenki jóllakjon, hiszen mindenki csak kapni akar, de páran kisajátítják maguknak a figyelmet. Akkor lehetséges csak, ha kölcsönösen megadják egymásnak az odafordulást, ha minden szereplő fontosnak élheti meg magát.

### **Igény a folyamatos visszajelzésre**

Nagyon ritkán tudja valaki egészen pontosan, hogy mit szeret benne, hogyan áll hozzá a másik. Házaspárok sem tudják igazán. Amit egymásról megfogalmazznak, mindig teljesen más, mint amit külön-külön mondanak el a másiktól a háta mögött. Nyilván ebben van tapintat is, de emellett pontosan attól, hogy a látásmódunk szubjektív, mindig van egy torzító hatás, amikor a kapcsolatunkról beszélünk. Mert hogyan is értelmezzük a szembejövő jeleket, az ingereket? Mindig pont úgy, ahogyan el tudjuk viselni. Ha sokan utálatosak veled, de most nem vagy elég erős ahhoz, hogy ezt elviseld, akkor a viselkedésüket akár bele tudod rakni egy olyan értelmezési keretbe, hogy biztos nem veled van bajuk, hanem valaki mással, esetleg önmagukkal. Sok lehetőség áll készen a fejünkben arra, hogy valami olyan magyarázatot kreáljunk egy helyzetben az elutasításunkkal kapcsolatban, ami még elviselhető. De ha éppen sértődékeny állapotban vagy, akkor pedig talán a legapróbb dologra is azt mondod, biztos baja van veled a másiktól. Tehát az aktuális helyzet kiértékelése az érzelmi állapotodtól is függ, ezért az hullámzó, változik, bármikor jöhet egy olyan impulzus, ami felülírja a gondolataidat, így máris másként éled meg a társadat.

Miben más a Facebook? Abban, hogy a szubjektivitással ellentétben itt a visszajelzések számszerűsíthetők, mérhetők. Így összehasonlíthatóvá válunk másokkal és saját magunkkal is aszerint, hogy mivel aratunk nagyobb sikert a követőink körében. Annak, hogy valami mérhető, rengeteg előnye is van, például kereskedelmi szempontból. Óriási lehetőség, hogy látják, minek van sikere, és mi az, amit kevésbé néznek meg az emberek. Ugyanakkor az emberi kapcsolatokat tekintve, amikor elkezdünk dekázni valamit, akár a visszajelzések számát, az rettenetesen veszélyessé válik.

Kiraksz valamit, netán órákig hezitálsz rajta, hogy megmutatható-e, vállalható-e, elég jól nézel-e ki azon a képen. Azt hiszed, hogy utána mindenki erről fog beszélni, erre látod, hogy öt órája posztoltad, és egyetlen lájk sem érkezett rá. Nem is reagálnak. Ez nagyon nehéz helyzetet teremthet. Aztán lehet persze az is, hogy érkezett sok pozitív visszajelzés. Hiheted azt, hogy azért, mert nagyon klassz vagy azon a képen – de hát ki az, aki ne lájkolná a barátnőjét, a rokonát, a kollégáját? Eljuthatsz egy egészen félrevezető információhoz csupán azért, mert darabszámra sokan megerősítettek. Aztán megkérdezheted magadtól, hogy tulajdonképpen mennyi az elég sok lájk? Mennyi elegendő ahhoz, hogy megnyugodjak? Ez relatív, ha belegondolunk: a kevés is tűnhet soknak, a nagyon sok is kevésnek.

Amikor kiteszed magad a közösségi térbe, posztolsz a Facebook-oldaladra, és azt összehasonlítod másokéval, például nézegeted az ismerősökét, a kollégáidét, akkor azokat az embereket felhatalmazod a lehetőséggel, hogy reagáljanak rád, ezáltal dönthessenek arról, miként értékeld magad. Megmutatod nekik az életed egy szeletét virtuálisan vagy konkrétan. Kérdés, hogy ők mennyire fontosak neked? Lehet-e arról beszélni, hogy ők referenciacsoport számodra, hiszen igenis számít a véleményük? Mondhatjuk-e egyáltalán, hogy több száz vagy több ezer ember, az referenciacsoport? Lehetséges-e, hogy olyan fontos a veled kapcsolatos megítélésük? Én azt gondolom, hogy ez lehetetlenség, és mégis megteszed, megtesszük, hogy rájuk hagyatkozunk. Talán azért, mert ezáltal konkrétan tűnő illúzió-bizonyítékokhoz jutunk az olyan fajta mennyiségekkel, mint a lájkok száma. Azt hiheted, hogy ha sok ember szemében jónak tűnsz, akkor szerethető vagy. A visszajelzésekkel kapcsolatos függőség azért alakul ki, mert ha lyukas az alja annak a zsáknak, amibe a pozitív megerősítéseket pakoljuk, akkor hiába jön be bármennyi, még több kell, hogy átmenetileg megtöltse a zsákot.

Akinek például egész rajongótábora van, azért nem mer megelégedni egyetlen hódolóval, mert nem meri kitenni magát annak a veszélynek, hogy egy ember véleményétől függjön, ő elég jónak, vonzónak számít-e. Amikor elköteleződünk egy párkapcsolatban, a legtöbb tekintetben a visszajelzéseket – akár a férfiasságunk, nőiességünk megerősítését – leginkább egy személytől, a párunktól kapjuk vissza. A legtöbben szeretet-és visszajelzés-éhesen, önbizalom-hiányosan érkezünk a kapcsolatainkba. Ezért aztán azt mondjuk, a párunk lesz a legfőbb forrása annak, hogy

elhiggyünk magunkról valamit. Ő lesz az önbizalmunk felelőse. Mondjon csupa olyan dolgot, amitől szupernek érezzük magunkat. De ne két-háromlájkos érzést keltőket, hanem olyat, ami több ezer lájkkal is felér. Úgy beszéljen, hogy azt éljük meg, egymaga megadott valamit, így, egy csapásra, amitől olyan érzésünk támad, hogy mindenki másnak is tetszenénk. Magyarul, ne azt mondja, hogy kellemesen nézek ki ma este, mert arra felháborodva kérdezném: Te bolond vagy? Kellemesen?! Minimum fantasztikusan, lehengerlőn, eszeveszetten jól...

Hasonlóan, amikor társat keresel, kirakod a fotódat, újabb és újabb hódolók jönnek, és ezek a hódolók különböző olvasatban, de visszatükrözik neked, hogy vonzó vagy a számukra. Aztán eljutsz addig, hogy elköteleződsz. Az elköteleződés bizonyos értelemben óriási rizikó, hiszen kiválasztasz egyetlenegy embert, és azt mondd, innentől kezdve az ő szemében, az ő látásmódján keresztül tükröződsz. Ez óriási hatalom, óriási megbízás annak a másik embernek. Nyilvánvalóan tele vagyunk félelmekkel azzal kapcsolatban, hogy megfelelő személyt hatalmazzunk-e föl ezzel a feladattal. Alapvetően, ha társunk, abból tudunk átlagolni, amit sokan visszajeleznek számunkra. Tehát van, aki ilyennek, van, aki olyannak lát minket, és amikor valami negatívát mondanak rólunk az egyik oldalon, és picit meggyengülünk, akkor odafordulhatunk a másik oldalra, hogy ott megerősítsenek. De amikor egyetlenegy személyre bizzuk ezt a feladatot, az óriási kiszolgáltatottságot is jelent. Minél kevésbé magabiztos valaki, annál több személyre szokott hagyatkozni önmagát illetően. Ez fordítva is igaz: minél magabiztosabb, annál kevésbé támaszkodik arra, hogy a másik mit mond róla, mit tükröz. Hiszen ha kellő önismerettel bírsz, ha elfogadod és szeretni tudod magad, akkor kevésbé vagy elfoglalva a mások által tartott tükrökkel, vagyis az ő véleményükkel.

Nem tudom, ismered-e azt az érzést, amikor egyszerűen tudod, most jó formában vagy, jól nézel ki. Amikor nem kell tükörbe nézni, hanem csak érzed, hogy sugársz. Ez az a fajta magabiztosság, amikor tényleg mindegy, mit mutatna a konkrét tükör, nem fontos, hogy most éppen így vagy úgy áll a hajad, mert az a lényeg, hogy valami árad belőled. Ilyenkor az is mindegy, mások mit mondanak rólad. Minél inkább ezt érzed, és ezzel a kisugárással lépsz ki az utcára, a környezeted annál inkább elkezd tükrözni azt a sok pozitívumot, ami szétáradt benned. Általában elég, hogyha valaki például egy-két kilót fogyott, reggel a mérleg kevesebbet mutatott, és most érzi, hogy könnyedebb. Nem mintha két kiló döntené el ezt, de egy nőnek

legtöbbször már a tudat is elég. Érti, hogy kicsit lötyög rajta a ruha, és emiatt is vonzóbbnak érzi magát, így más testtartással, mimikával lép ki az utcára, határozottabban kommunikál. Mindegy neki, hogy a másik épp odavan érte vagy nincs, mert egyszerűen érzi, hogy csinos. Olyan, mint egy nárcisztikus állapot, de annak egy egészséges, jóízű formája. Amikor így érzed magad, szinte tapintható, hogy az egész világ odafordul feléd, mosolyognak rád az emberek, és egy pillanat alatt kialakul ez a jó körforgás, a pozitív spirál. Sajnos azonban nagyon kevesen lépnek ma így ki az utcára.

A legtöbb ember nincs abban az állapotban, hogy ilyen sokat gondoljon magáról, inkább külső megerősítéseket hív, és azokból akar kiindulni. Ezáltal nagyon törékennyé válik, mert így aztán a többi ember kedélyállapotától függ, miben erősítik meg vagy éppen miben nem. Ebből a szempontból is érthető tehát, hogy a párkapcsolat mint elköteleződés, miért óriási bizalom a másik iránt. Minél üresebb az a zsák, amibe ezeket a visszajelzéseket gyűjtögeted, annál inkább állandó megerősítésre vágysz, annál jobban függsz a másiktól.

### **A valamiről lemaradás látszata**

A fentiekben megfogalmaztuk, milyen látszólagos kockázatokat rejt az, amikor egyetlen emberre bízunk magunkat, többek között azt is, hogy elegendő visszajelzést kapjunk egy párkapcsolatban. Így vannak, akik mindig udvartartást építenek fel maguk köré, néhány érdeklődőt egyszerre lebegtetnek. Egy picit flörtölnek velük, időnként hitegetik őket, hogy legyenek, akik mindig éreztetik velük, hogy őket akarják. Nagyon sokan ezért nem tudnak elköteleződni, mert akkor nem élhetnék meg ezt a biztonságot több szálon. Azt látják, hogy annyi lehetőség lenne még, akkor miért ne szakítanak le azokat a szembejövő alkalmakat? Miért ne élnének azokkal? Hiszen akkor kihagynának valamit, azt például, hogy egy másik másképp csodálja őket. Annyira jó az a mondat a *Szex és New Yorkból*, hogy nehéz döntés New Yorkban elmenni este valahova, mert aznap este így kihagyod az összes többi jó bulit. Bárhova mész, a többről lemondasz. Ez valóban így van: bárkivel vagy, aznap este nem mással vagy. Tehát ez annyit jelent, hogy ha elköteleződöm, akkor önként lemondok az összes alternatíváról. Sokan döntenek úgy, jobb nem elköteleződni. Hiszen erről

szól a mai világ: elmegyek, randizgatok, jól érzem magam. De lesz bárki is elég jó ahhoz, hogy kizárólag az ő bulijába menjek? Mikor lesz az az érzésem, hogy már nem kínoz, miből maradok ki? Megjelenhet a kétség, hogy mi van, ha van jobb, még jobb? Hol állunk meg ebben a keresésben?

Lehet, hogy lehetne még jobb. Sőt mindig lehetne még jobb. Ha valaki állandóan keresésben lenne, pár évente szinte biztos, hogy találna egy még jobbat, valamilyen szempontból magához illőbbet. Ha azonban folyton keres valamit, az egy véget nem érő befejezetlenség, zaklatottság, ami elégedetlenséggel is társul. Sokan úgy fogalmazzák meg, talán ha egy kicsit még többet sportolnának, összeszednék magukat, még jobban néznének ki, akkor még menőbb partnerük lehetne. Ha egy kicsit többet fejlesztenék magukat, akkor pedig még okosabb, még izgalmasabb. Vagy hirtelen egy vágyott körből érkező ember is szembejöhethet velük, ahova már rég szerettek volna tartozni. Akármilyen aspektusból nézzük, kialakulhat egy hiányérzet, egy feltételezett lehetőség bennük, hogy valami még megadathatna. Miről szól ez a véget nem érő dolog, hogy valaki által szeretnének valakivé válni? A függésről, a labilitásról. Arra keresnek valakit, hogy partnerként elég jó legyen ahhoz, hogy magukat a tükrében látva, vagy saját magukat ő általa kiterjesztve, úgy érezzék, na, ez már a vágyott állapot. Azonban azt nem tudják megfogalmazni, hogy mikor elfogadhatók önmaguk számára, mert magukkal nincsenek közeli viszonyban, nem tudják, szeretik-e magukat. Mindez pedig azért fordulhat elő, mert nem magukra figyelnek. Egy ilyen folyamatban, amelyben megfelelő tárgyakat, tevékenységeket, fotókat keresnek az önmeghatározáshoz, vagy a partnerben azt a személyt, aki által ők valakivé válhatnak, csak ahhoz igazodnak, hogy mások mit szólnak hozzájuk.

Érdekes tesztje a friss kapcsolatoknak, amikor először jelensz meg az új pároddal egy társaságban. Amikor kilépsz vele az utcára, fontos, hogy büszke vagy-e arra, hogy az ő kezét fogod. Azt látom, akármilyen jó az indulás, néha ezen a ponton megborul a kapcsolat. Nem az lesz hirtelen fontosabb, hogyan érzed magad vele, hanem, hogy mások mit fognak szólni hozzá. Elég jó csaj? Elég jó pasi? Lehetek büszke? Elég jó a végzettsége? Elég jó az öltönye, az autója? Hosszan sorolhatnám a sok teljesen fölösleges réteget, ami mind arról szól, hogy egy csomó félelmet vetítesz rá a kiterjesztett részedre, a párodra. Felteszed a kérdést, téged elég jól képvisel-e vagy sem, és rettegsz attól, hogy a barátaid, rokonaid szemében meglátsz valamit, ami arról szól, kár, hogy csak ilyen jutott neked. Valami

olyat, ami felerősíti a kétségeidet. Ilyenkor elbizonytalanodsz, hogy merjed-e vállalni. Ez az egész csupán arról szól, hogy megfelelj másoknak, nem pedig arról, hogy valójában mikor vagy önmagad.

## V. fejezet

### Kilépni a piacra

*Hihetetlen szabadság, ha elengeded a vágyat, hogy mindenki szeressen! Azt hiszed, egyfajta beletörődés vagy kudarc ez, pedig nem – éppen az ellenkezője. Addig arról szólt az életed, hogy méltatlan helyzetekre pazaroltad magad, olyan emberek visszaigazolására törekedtél, akik nem akartak feléd fordulni. Miért lenne veszteség ezt elhagyni, elengedni? Belül kell meghozni a döntést, hogy csak abban vegyél részt, ami méltó, amiben jól szeretnek és megbecsülnek.  
A kevesebb több...*

Régebben az emberek 18 éves koruk körül kezdtek bele az aktív párkapcsolatokba, és 20-25 éves koruk között sokszor már megházasodtak. Ebben a néhány évben jellemzően 2-3 partnerrel ismerkedtek meg legfeljebb, így, mondhatni, sokszor tapasztalatlanul köteleződtek el. Volt ennek azonban egy olyan előnye is, hogy nem cipelték magukon sok-sok szakítás érzelmi terhét. Ma már, amikor a fiatalok 14-15 évesen szexuális életet élnek és jellemzően 35 éves koruk körül köteleződnek el komolyabban, sokkal több mindenben keresztülmennek. Ha megnézzük, ez 20 évnyi keresgélésről, tapasztalásról szól! Gondoljunk csak bele, hogy ennyi idő alatt mennyi szárnypróbálgatást, óvatos közeledést, reményteli várakozást, örömet és csalódást élünk meg.

Ahogy korábban is utaltam rá, az első szerelmek naiv odaadásában sokszor összetörünk, ami maradandó károsodásokat okozhat a lelkünkben. Minél többször megégetjük magunkat, az annál inkább arra készítet bennünket, hogy tartsuk magunkat távol a hasonló helyzetektől, legközelebb ne bízunk annyira a partnerünkben. Mint a bizalmi dőlésnél, már nem merünk csak úgy hátradőlni, mert egyre kevésbé hisszük, hogy lesz ott valaki, aki megtart minket, ezért inkább hátralépünk, mert már csak magunkban bízunk. Ha már sokszor csalódtunk, akkor pedig biztosan. Erre utal, hogy egyre gyakrabban kötnek házasságkötésekkor házassági

szerződést is, illetve tartja meg legalább az egyik fél a korábbi lakását kvázi menekülőútnak, ha mégsem úgy alakulna a kapcsolat. Bár tele vagyunk félelmekkel a közös jövőt illetően, a vágy bennünk él, hogy tartozzunk valakihez.

Ha tehát már nem sodor el a múlt, meg tudjuk élni a jó pillanatokat, illetve megjelenik bennünk a jövő tervezésének gondolata, akkor elkezdhetünk nyitni afelé is, hogy újra párt keressünk. Rengeteg embert látok ebben a periódusában, és tapasztalom, mennyire nehéz időszak ez. Alapvető vágyunk, hogy szeretve legyünk, nélkülözhetetlenek legyünk valaki számára, hogy meglássa bennünk valaki azt a különlegességet, amitől mi vagyunk számára az igazi. Ehhez képest mit tapasztalunk? Azt, hogy megjelenünk a párkeresők piacán, és rövid randikra megyünk el, ha egyáltalán adódik a lehetőség, de azokon sem merjük megmutatni magunkat.

Sokat tárgyalt jelenség, és tovább nehezíti a helyzetet, hogy a Facebookon megjelenő posztok olyan mértékben torzítják a valóságot, hogy megfelelési kényszert gerjesztenek a felhasználók zömében. Beleállunk egy olyan kimondatlan rivalizálásba, versenybe, aminek eredményeként végül nem vállaljuk a valóságot sem megjelenésünket, sem a velünk kapcsolatos dolgokat illetően. Előszeretettel használjuk a retusálás adta lehetőségeket, hogy eltüntessük külső tökéletlenségeinket, és csak a szép, jó eseményeket osztjuk meg magunkról. A legjobban sikerült pillanatokat töltjük fel, mosolygunk akkor is, ha előtte két órával sírtunk, mert talán magunkkal is el akarjuk hitetni, hogy minden rendben van. Ami ennél talán még szomorúbb, hogy emögött van egy komoly magányosságérzés is, hiszen ezekkel a nehézségekkel végül egyedül maradunk. Már meg sem kockáztatjuk, hogy azokat megmutassuk a környezetünknek, talán már nem hisszük, hogy azokkal együtt is elfogadhatók vagy szerethetők lennénk.

Sokan panaszkodnak, hogy a Facebookos ismerkedéshez hasonlóan a randi is olyan, mint a húspiac: gyorsan fölméri őket az illető megjelenés, illat, első mosoly, különböző képességek és adottságok alapján, majd dönt, hogy kellenek vagy sem. Minél nagyobb sportot űz ebből valaki, annál rövidebbre szeretné fogni a találkozókat, hogy ne menjen el az egész estéje. „Úgyis látjuk már az elején, ha nem működne. Tényleg csak azért, hogy ne bántsam meg, pár percet maradok vele. Persze, már akkor meg tudom fogalmazni, hogy nem érzem azt a különleges szikrát, így javaslom, hogy ne húzzuk egymás idejét.” Vannak ezért villámrandis találkozók is, melyek

ennek a műfajnak az energiatakarékos változatai, amikor még csak magyarázkodni sem kell.

Miért nehéz és miért veszélyes ez? Mert ott vagy az egész lényeddel, millió izgalmas gondolattal, érzéssel és lehetőséggel, de a másikat még csak annyira sem érdekel, hogy pár perc erejéig ott maradjon. Rád néz, és köszöni, nem kér. Úgy vélem, ez egy iszonyú kemény pillanat, hiszen kerek perccel elhangzik, hogy valakinek kellesz vagy nem kellesz. Egészen felkavaró érzéseket hívhat elő, ha látszólag az egész mivoltodban utasítanak el, pedig nyilván felszínesebb ennél a helyzet, mégis így élheted meg. Ráadásul félrevezető ebben a keretben, első körben fotók alapján válogatni, hiszen tényleg semmi nem derül ki a külcsínen kívül – de még az sem feltétlenül, hiszen valljuk be, nagyon sokféle formánkat tudjuk hozni akár néhány nap eltéréssel vagy egy előnyösebb ruha kiválasztásával egy napon belül is.

Valaki azt mondja, hogy akár óránként több tucat húzogatóval szelektál a kínálatból a Tinderen. Egy gyors első blick alapján dönt, kell vagy nem kell. Ebben az esetben sokszor szoktam azt a feladatot adni, hogy nézze meg, kikkel járt addig, kikhez volt addig köze életében, gyűjtse össze az összes exét a fejében. (Ez a lista, valljuk be, a legtöbbünkénél tartalmaz olyan partnereket, akiket inkább nem mutogatnánk, nem könnyen vállalnánk fel.) Sorba rakjuk ezeket az embereket, megnézzük, van-e bennük közös nevező rajtad kívül, aki összefogod ezt a csapatot, hiszen hozzád mindannyian kapcsolódtak hosszabb-rövidebb időre. Vajon melyiket választanád a most divatos keresőoldalakon egy fotó alapján? Így ránézésre, rájuk klikkelnél-e? Úgy tapasztalom, hogy sok esetben nem. A titok éppen abban van, hogy valójában milyen az illető a megjelenésén túl.

Sokszor, akik felkeresnek, hogy képtelenek elengedni a párjukat, mert pótolhatatlannak érzik, néha én is meglepődöm, kit tüntetnek ki ezzel a megtisztelő pozícióval. Ott van összeomolva egy nő vagy egy férfi, mondván, élete értelmét veszíti el, és néha egészen megdöbbentő, milyen színben, milyen tökéletesnek állítja be a másikat. Úgy, ahogyan feltehetően csak ő tudja látni. Van, hogy elképzelem az előző partnert, és aztán megnézem, hogy a kliensem kikre klikkel a társkeresőn. Az egyik ezért nem jó, a másik azért nem kell. Ekkor csak óvatosan megkérdezem, hogy szerinte a párja jobb volt-e, legalábbis a fotója alapján inkább tetszene-e. Mert valószínűleg nem a külsőtől függ, hogy a másik aztán jó társunk lesz-e. Ha ezt valaki valóban belátja, és nem csak mondja, akkor kiszélesíti a

potenciális partnerek körét, mert nem csupán a tökéletes vagy tökéletesített fényképarcokat vadássza.

Az exek nagy részét tehát valószínűleg nem választanánk egy fotó alapján, például, mert, mondjuk, nem fotogének. Volt egy-két olyan fiú, aki annyira klassz pasi volt, és párt keresett a neten, de nem reagáltak rájuk a lányok. Én pedig nem értettem. Az egyik megmutatta a fotóját, és arra gondoltam, ez alapján én se választanám. Borzasztó, amikor egy laza, sportos fiú, akinek a mozdulatai akkor természetesek, ha egy pólóban van, fölvesz egy kartoninget, és műteremben mosolyog természetellenesen. Valami egészen feszengős és erőltetett dolog sül ki belőle, ami nem kelt jó érzéseket. Nem feltétlenül tudjuk hozni a formánkat egy pillanatképen keresztül, nem derül ki, hogy miért lennénk valaki számára izgalmas választás.

Volt egyszer egy szép lány, aki mesélte, hogy egy szuper baráti köre volt, akikkel gyakran összejárt szingli időszakában. Volt néhány komoly szerelmi csalódása, amit próbált feldolgozni, mesélt róla a barátainak, de legtöbbször egy kövér fiúval beszélgetett a társaságból. Egy idő után észrevette, hogy szinte mindig ők maradnak a legtovább, órákig elmerülnek egymás gondolataiba fonódva. Aztán egy utazás döbbsentette rá, hogy hiányzik neki ez a fiú és hogy mennyire fontos lett a számára. Életében először nem arra koncentrált, elég jó pasi-e az illető, hanem, hogy mennyire oldottnak érzi magát vele, hogy végre olyan lehet, amilyen valójában, nem kell megjátszania magát. Ők azóta is együtt vannak, és mindig jó példaként lebegnek a szemem előtt, ha túl sokat hallok a húspiaci helyzetről.

Ugyanígy, férfiktól is van egy jellemző példa a fejemben: többször találkozom olyan fiatalokkal, akik elképesztő figyelmet fordítanak a megjelenésükre. Tökéletesen rájuk szabott zakók, ingek, drága órák, készített cipők, jólápoltság és igényesség jellemzi őket, de különösen az, hogy a végletekig válogatósak. Valamiért soha, senki nem elég jó nekik, mindig találnak valami kifogást. Az egyik ilyen férfi például azért akart megszakítani egy ismerkedést, mert a hölgy nem az etikettnek megfelelően ette a levest, azaz nem minimális hanggal járt annak elfogyasztása, és nem oldalról helyezte az ajkához a kanalat. Kérdeztem: volt-e ő már éhes? Mindig, minden körülmények között szépen evett? Ő soha nem hibázik? Az illető hosszú utat járt be, míg eljutottunk a valódi problémáig: nem tudta elfogadni azt az egyszerű közeget, ahonnan származott. Hosszú évtizedekig küzdött azért, hogy végül semmi nyoma ne maradjon annak a

szegénységnek és igénytelenségnek, amiből jött. Be kellett azonban látnia, hogy ha a legdrágább szabóval dolgoztat, akkor sem tudja elfedni azt, aki ő maga. Pedig a cél az, hogy legyünk büszkék arra és ne feledjük, hogy honnan jöttünk, kikből lettünk. A származásunk elfogadása, szeretete az alapja, hogy harmóniában legyünk önmagunkkal. Különben az egész egy ingatag kártyavár. Ebben az esetben épp a rugalmatlansága, a kritikái árulták el, hogy nincs jóban azzal a csomaggal, amit kapott. Emiatt nem is azt a valakit kereste, akivel ellazulhatott volna, hiszen nem mert önfeledt lenni.

A rizikó tehát óriási: ha rosszul állítjuk be a szűrőinket, például az említett külső megjelenés vagy egy viselkedéses mozzanat alapján, akkor épp azok eshetnek ki a rostán, akikkel fantasztikus életünk lehetne. A valódi értékek nem feltétlenül láthatók elsőre, nem tehetők kívülre – megismerés kell, hogy hozzájuk férjünk. Hasznosabb ezért, ha inkább kiterjesztjük az érdeklődésüket, ha ki merünk lépni egy szűk keretből, és szélesítjük azok körét, akik szóba jöhetnek. Akár önismereti hiányosságból fakadhat ugyanis, hogy nem látjuk be, mire is vágyunk valójában.

## VI. fejezet

### Az első randi

*A szeretetéhség ijesztően kiszolgáltatottá tehet. Észre sem veszed, de egy apró morzsáért is vállalod, hogy ne láss tisztán...*

Fontos észben tartani, mennyire meghatározza a lehetőségeinket, ahogyan gondolkodunk. Magunkat hogyan látjuk egy éles helyzetben? Mire koncentrálnunk, illetve mire görcsölünk rá? Egy ismerősöm azt mesélte, hogy az első randin egy férfi azt kifogásolta, hogy túlságosan gesztikulál. Erre ő zavarba jött, és inkább a kezébe vette a sótartót, és az asztal alatt szorongatta, hogy lefoglalja a kezét. De meddig lehet egy sótartót szorongatni, hogy ne gesztikuláljon újra? Évekig is? És érdemes-e egyáltalán...?

Jellemző probléma emellett, hogy az első találkozáskor a külsőnkre több időt fordítunk azért, hogy minél kevésbé nézzünk ki úgy, ahogyan általában szoktunk. Sokszor eszembe jut az a lány, aki azt mesélte, ő diszkókban szeret ismerkedni, mert ott jótékonyak a fények, és magabiztosabbnak érzi magát egy jó sminkben. A bajok mindig ott kezdődnek, amikor összejön valakivel, mert retteg a reggelektől, hogy a másik, nappali fényben is meglátva őt, kiábrándul majd. Azt találta ki ennek megoldásaként, hogy hajnalban kioson a fürdőbe, hogy felrakjon egy laza sminket, megfésülködjön és vonzó pózba helyezve magát ébredjen a párja mellett. Tagadhatatlan, hogy így hozzájutott egy-két jó tapasztalathoz, de összességében ez nem javított az önbizalmán. Az, hogy akkor kellünk, amikor nem önmagunk vagyunk, épp elbizonytalanodást is okozhat, hiszen felerősítheti a rejtőzködést, a lelepleződéstől való félelmet, így megnehezítve önmagunk felvállalását. Ha nagyon mást nyújtunk a kapcsolat elején, mint ami a megszokott, az óriási teherré válhat, mert nem tudjuk örökké produkálni. Ami még szomorúbb, hogy így nincs az az érzésünk, azért kellettünk, amilyenek vagyunk, inkább csak azért, amit eljátszottunk.

Legalább olyan lényeges, hogy figyeljük a másikkal kapcsolatos érzéseinket, adjunk esélyt akkor is, ha nem azonnal ragad meg, és csak azután hozzunk végleges döntést. Az egyik kliensem – bár adott újabb lehetőséget a fiúnak – feltehetően a döntést már első alkalommal meghozta.

*A menekülés erős szó, de volt olyan, amikor találkoztam egy egyébként kifejezetten helyes pasival, akivel ráadásul beszélgettem is korábban írásban, de a személyes találkozáskor egyszerűen nem volt semmi. A kémia sem működött, és bár éreztem, hogy tetszem neki, azt is, hogy zavarban van. Itt pedig valahogy már ki is fújta a „felnézek rá” érzés. Az elsőt aztán még követte talán egy vagy két randi, de mindegyik ugyanezzel az eredménnyel zárult. A fiú aztán még sokáig keresett, nem akartam megbántani, de tudtam, hogy ebből semmi nem lesz.*

Az egyik legnagyobb internetes társkereső (Randivonal) segítségével készítettünk egy gyors felmérést. Noha nem reprezentatív a minta, a több mint ötszáz válaszoló reakciói alapján izgalmas kérdéseket járunk körbe. Egyrészt kiderül, vajon mik azok az okok, amelyek miatt valakit azonnal közel érzünk magunkhoz vagy éppen elutasítunk az első találkozás alkalmával. A vizsgálat résztvevői arról is nyilatkoztak, mire gondolnak, amikor kellenek valakinek vagy amikor éppen kikoszarazzák őket. A következő fejezetekben ezeket az eredményeket mutatom be, kiegészítve a praxisom során eddig megtapasztalt jelenségekkel.

### **Kizáró okok**

Nincs mit tagadni, a zsigeri vonzalom, vagyis a kémia hiánya és a külső megjelenéssel kapcsolatos kifogások jelentik a két leggyakoribb okát annak, hogy a legtöbben azt érzik, biztosan nem szeretnének újra találkozni a randipartnerrel. A megjelenés kapcsán a ruházat tisztasága, igényessége és az illető ápoltsága a legfontosabb, a testi adottságok csak ezután következnek. Érdemes tehát átgondolnunk azt, hogy noha bizonyos tulajdonságainkon nem tudunk változtatni, az emberek azoknál talán még

érzékenyebben reagálnak olyan egyéb dolgokra, amelyek választhatók, hiszen az erőfeszítésünkön, az odafigyelésünkön múlnak.

*Számomra a legfontosabb dolog a HUMOR. Az nagyon jó, ha van, és jó, ha egyező a humor. Persze nem kizáró ok, de elég fontos. Szeretem még, ha egy férfi magabiztos, udvarias és kreatív. A kreativitás akár a randi szervezésére is értendő. Szeretem, ha ő mondja meg (az első randiknál), hogy hova menjünk, nem bizonytalankodik, ötlete van, és persze megkérdezi, hogy tetszik-e nekem az ötlet meg a hely, de nem tőlem várja, hogy kitaláljam, hova menjünk, mit csináljunk.*

A külsőn túl tehát az illető hozzáállása is majdnem olyan döntőnek bizonyul. Aki megbízhatatlannak tűnik a randi egyeztetése, elérhetőség, szavahihetőség alapján, sok emberből azonnal elutasítást vált ki, hiszen azt az érzést kelti, hogy nem olyan fontos számára az egész.

Ide sorolható az a gyakran említett probléma is, hogy a randipartner már az első találkozáskor az exeiről beszél, különösen, ha kiderül, hogy aktív baráti kapcsolatot tart velük a szakítás óta is. A legtöbben olyan sérüléseket hordoznak magukban, amik miatt a biztonságot keresik – legfőképpen egy új kapcsolaton belül –, ezért érthető, ha ez az attitűd elijeszti őket. Ha már az első randin nem mi ketten vagyunk a főszereplők, akkor mikor leszünk? – teszik fel a kérdést.

Az exek említése önmagában persze nem feltétlen katasztrófa, de nem mindegy, milyen tartalomhoz kapcsoljuk a személyüket. Ha azt az érzést keltjük a randin, hogy az illető még rendszeresen részese az életünknek (pl. közös gyerekek esetén továbbra is közös családi programokat szervezünk), akkor ne csodálkozzunk, ha a partnerünkben rossz érzéseket keltünk. Azt gondolhatja, hogy számára nincs hely az életünkben, egy olyan életvitelben, ahol rendszeresen számíthat arra, hogy ünnepekkor, hétvégeken kirekeszti őt a vele szemben ülő, mert továbbra is az ex élvezi a prioritást. Különösen a férfiakat érinti kellemetlenül egy ilyen szituáció, hiszen így elveszítik az irányítást, bele kellene simulniuk egy olyan helyzetbe, ahol egy másik férfi is meghatározó helyet kap.

Természetesen – a sok válás miatt – már sok olyan emberrel találkozom, akik megengedően, lazán kezelik azt, hogy a volt házastársak megjelenjenek

bizonyos alkalmakkor. De ennek folyamatában kulcsfontosságú, hogy a partnerük az ő érzéseiket is figyelembe véve alakította ki ennek rendjét, mindig egyértelművé téve, hogy vele van egy csapatban.

Kiemelkedően sokan válaszolták, hogy taszítja őket, ha randipartnerük csak magáról mesél, velük kapcsolatban viszont az érdeklődést teljes hiányát mutatja. Gyakori, hogy az ilyen típus úgy fogalmaz: „a partnerben azt szeretem, amilyen én lehetek mellette, azt szeretem, hogy általa kapcsolatban lehetek”. Így aztán nem meglepő, hogy a találkozás során ők nem a másokra figyelnek, hanem saját magukra.

Ha megvizsgáljuk, mennyire szól a kölcsönösségről egy átlagos beszélgetés, sokszor meglepődünk. Érdeemes önkritikusan is megnézni ezt a kérdést. Gondold végig: amikor elmész valakivel találkozni, mert beszélgetni szeretnél egy komoly dologról, el akarsz mesélni a saját történetedet, sérelmedet, akkor kíváncsi vagy-e az övére is, az ő történetére is? Tényleg érdekel-e, hogy vele mi van, amikor neked valami fontos dolog jár a fejében? Ha azért mész oda, hogy kirakd a feszültséged, ventilálj egy nagyot, és várod, hogy ő mondjon mindenféle megnyugtató dolgot, valahogy segítsen ebben a nehéz helyzetben, akkor lehet, hogy elfelejted megkérdezni, ő hogy van. Netán elkezd magáról mesélni, miután a te dolgodat már kibeszéltétek, de azt mondod, most már lehet, hogy indulnál, mert elfáradtál, megelégednél ennyivel. Akkor kell megnézni, valóban szereted-e azt a személyt, tényleg fontos-e neked. Ha igen, észreveszed-e, hogy épp nem tudsz neki figyelmet adni? Mert nagyon sok esetben csak eszközként, hallgatóságnak használjuk a másikat.

Ha a randin észreveszed magadon, hogy valójában nem érdekel a másik, csak jólesett kibeszélni magad, az nem feltétlenül jelent reménytelen helyzetet. Lehet, hogy olyan időszakot élsz meg, amikor befordultál, beszűkültél, és épp ezért érzed rosszul magad. Ez nem jelenti azt, hogy legközelebb ne lehetne róla beszélni. Ezért fontos, hogy egy találkozás után rátekints a helyzetre, például meséld el valakinek. Így van esély arra, hogy észrevedd, ha esetleg egyoldalú volt a beszélgetés, és legközelebb megfordíthatod. Sokkal kellemesebb lesz az együtt töltött idő, ha nem egy idegen ül veled szemben, hanem tudod, ki is az, akire épp rábízod magad, akinek elmeséled a történeted. Amennyiben fordítva van, tehát valaki már az első pillanattól azt az érzést kelti benned, hogy csak közönséget keres magának, szintén érdemes lehetőséget adni arra, hogy ez változzon a második-harmadik randi során, mert lehet, hogy ez átmeneti nála. Hosszabb

távon azonban mindenképpen rossz jel, ha nincs kölcsönös érdeklődés, mert ez társas magányt vetíthet előre.

### **És ami azonnal lenyűgöz**

Az előző részben leírtakból fakadóan nem volt meglepetés, hogy arra a kérdésre, mi az, ami miatt már az első randin megfog valaki, fontos volt, az illető figyel-e a másokra is. A testi vonzalom, vagyis ha rögtön működik a kémia, továbbra is toronymagasan a legmeghatározóbb abban, akarjuk-e újra látni beszélgetőtársunkat. Azonban nagyon érdekes, hogy a sorban utána nem a külső, a testi adottságok következnek – ahogyan sokan gondolnák –, hanem a másik iránti érdeklődés, a megbízhatóság, illetve az, ha értelmes, okos az illető. Ha valaki kedves, odafigyelő, nyitott és tájékozott, akkor jó beszélgetőtársnak bizonyul, és ez a legtöbb válaszadó számára elég ahhoz, hogy újra találkozni akarjon.

Tapasztalatom szerint sajnos a laza, oldott beszélgetés legtöbbször azért nem valósul meg az első alkalommal, mert az emberek el vannak foglalva saját gátlásaikkal. Végig az jár a fejükben, hogy kiderül róluk valami kevésbé előnyös dolog, takargatják kevésbé vonzóan hitt testrészeiket, és közben nem tudnak jelen lenni a helyzetben. Félelmeikre összpontosítanak ahelyett, hogy a másokra figyelnének és magukat adnák. Miközben tehát attól félnek, hogy valamiért nem kellhetnek, az ezzel kapcsolatos aggodalmaskodással olyan helyzetet teremtenek, ami miatt aztán valóban nem választják őket.

Egy alkalommal elhívtak egy filmbemutatóhoz kötődő kerekasztal-beszélgetésre. A téma a társkeresés volt, és bizonyos jelenetekben betekinthettünk egy randira felkészítő csapat munkájába. Az adott szolgáltatás részeként egy láthatóan gátlásos fiatalembert kértek arra, hogy háromszögezzon a szemével, azaz a szembeülőnek az egyik, majd a másik szemébe, végül az ajkára nézzen, mert ez sikeresebbé teszi majd az ismerkedés során. Emellett azt tanácsolták neki, hogy a kérdéseire soha ne elégedjen meg az első válasszal, hanem vigye azt mélyebbre, és ezt még meggyőzőbben teheti, ha közben az állát simogatva, eltöprengve néz partnerére. Őszintén szólva kicsit sem lepődtem meg, amikor mindezt az eszköztárat megvillantva alanyunk kudarcot vallott a lányoknál az első

terepgyakorlaton, hiszen ezeknek a sablonoknak nem sok köze van a jó fellépéshez.

Óriási hibának tartok minden olyan kezdeményezést, aminek üzenete, hogy van egy általános, mindenkire alkalmazható varázsszó, melynek alkalmazása esetén győzelmet arathatunk, hiszen ez egyszerűen nem igaz. Ami valakiből spontán fakad, az a másik szájából már erőltetettnek tűnhet, mint egy rosszul megválasztott ruhadarab. Ráadásul az sem mellékes, hogy kivel szemben vagyunk valamilyenek, hiszen nem robotok vagyunk, nem ugyanazt a programot játszunk le minden egyes találkozásnál. A cél éppen az lenne, hogy azt erősítsük fel valakiben, azzal lesz a legnyerőbb, ha meri önmagát adni, ha minél kevésbé erőltet magára bármi felvett, megtanult sablont. Ha tud spontán lenni, mert megengedi, hogy a másik is hasson rá, és együtt jutnak el valahova. A félelmeink, gátlásaink és az azokból fakadó viselkedésmódunk különben pont azt takarnák el, ami a legbájosabb, legszerethetőbb bennünk.

VII. fejezet  
**Nem elég egyszer látni valakit,  
hogy megismerjük...**

*Az egyik leghasznosabb tapasztalat, ha rálátunk, milyen gyakran minősítünk valakit előre – ami inkább rólunk szól, mint a másiktól. Aztán, ha megismerjük valaki történetét, akkor már ítélkezni sem tudunk olyan könnyen, mert meglátunk valamit abból az útból, amit az illető megtett, hogy eljusson oda, ahol éppen akkor tart, és ez inkább tiszteletet ébreszt a legtöbb esetben. Amíg nem nézünk rá valamire a másik nézőpontjából, addig nem is érthetjük teljesen...*

Csoportokon mindig érdekes helyzeteket teremt, amikor megjelennek szép lányok, jóképű fiúk, és mindenki odáig van értük, viszik a pálmát az első benyomás alapján. Lehet látni, hogy a legtöbben melyik nőnek, illetve melyik férfinak akarnak imponálni. Nem ez dönti el azonban, hogy kivel jó élni és azt sem, hogy kinek a társaságát keresed majd hosszú távon. Amikor pár alkalommal később fölmerül a kérdés, kivel mennének el a csoportból egy lakatlan szigetre, akkor a résztvevők már nem feltétlenül ezekkel az emberekkel akarnak együtt lenni. Merthogy a lakatlan szigeten nézheted, hogy milyen szép a másik, csak ez kevés lehet. Hiszen kunyhót is kell építeni, és nem biztos, hogy ő az, aki ebből a szempontból erőt sugároz – persze nincs kizárva, hogy ez a képesség és a megnyerő külső éppen együtt van jelen. Ha valakinek azonban csak a szépsége vonzó, nem biztos, hogy végigbeszélgeted vele az egyébként viszonylag eseménytelennek tűnő estéket és nappalokat. Emellett krízishelyzetekben legfőképpen az számít, ki az, aki talpraesett. Sokszor tapasztalom, hogy az előnyös külsejű emberek egy részénél, akik sorban váltogatják a partnereiket, akik keresettek, végül elszáll a pillanat varázsa. Esetükben sokszor hiányzik az együttlétekből a tartalom. Volt, aki úgy fogalmazott: „elég jól nézek ki

ahhoz, hogy ne kelljen erőlködnöm, hogy még szórakoztassam is a másikat...”

Ezzel szemben a segítőkészség önmagában is nagyon megnyerő. Egy önismereti tréningen például, ha akármilyen apró nehézség adódik vagy nem talál egy résztvevő valamit, jellemzően azonnal odajön valaki segíteni neki. Később kint, a konyhában készítem a teát mindenkinek, és kijön egy lány, hogy várj, én is segítek. Ez mérhetetlenül vonzó. Egy férfi odaugrik, és a segítségére van, amikor nem bírsz felemelni valamit. Észreveszed, ahogyan valaki kiteszi az ételt, italt az asztalra másoknak és mindenkit körbekínál. Ilyenkor lesz egy kellemes, otthonos érzésed. Hú, ez de klassz! Milyen kedves, hogy így segített nekem, de jó, hogy odahozta, amire szükségem volt! Ez mélységet, melegséget ad egy helyzetnek. Idő és szituáció kell azonban hozzá, egy rövid randi nem alkalmas arra, hogy ezek az értékek a felszínre kerüljenek.

Amennyiben néhány percre, órára korlátozódik a kapcsolatfelvétel, vagyis csak az első benyomás kialakítására elég az idő, alapvetően pont az nem derül ki, hogy ki vagy te. Így amikor keresed a partneredet, meg kell nézni, mi alapján válogatsz, megfelelők-e a szűrőid. Ha visszamegyünk ahhoz a példához, amiben a volt partnereidet gyűjtötted össze képzeletben, akkor meg kell találnod bennük, általuk saját magadat. Meg kell nézned, hogyan voltál benne azokban. Először is, biztos, hogy azért is nagyon eltérőek ezek a partnerek, mert természetes módon te is változol. Nyilvánvaló, hogy mást választasz tizen-, huszon-, harmincéves korodban. Ettől függetlenül mindegyikben volt valami, ami te vagy. Ezért nem szerencsés, amikor valaki utólag letagadja, kivel járt, merthogy abban ő is benne volt. Mindegyik emberben ott van a lelked egy kicsi darabja, amiért kapcsolódtál hozzá. Utólag, amikor már földolgozol egy kapcsolatot, nagyon izgalmas megnézni, valójában mi az, amiért őt választottad. Mi az, amivel megfogott téged? Azt tapasztalom, sokszor alapvetően azért választunk valakit, mert mi magunkat másképp éljük meg általa. Így az egy izgalmas kérdés, hogy amikor vele voltál, milyennek érezted magad, milyenné tett téged. Volt, aki a jó nő/pasi érzést keltette benned, volt, aki az izgalmas, különleges vagyok érzést. Volt, aki a menő, aki a házias, aki a családszerető szerepeket erősítette fel benned és így tovább. Szerencsés esetben pedig általánosságban értékesnek élted meg magad a másik társaságban. Nagy hiba lenne azonban ilyen elváráslistákkal keresgélni,

mert a lényegét veszítheted el. Elsodorhat egy-egy felszínen lévő tulajdonság, miközben nem látod a valódi tartalmat, a másik embert.

Még baráti kapcsolatoknál is látjuk, mennyire sok idő kell ahhoz, hogy megismerjük egymást. Sok baráti társaság dönt úgy, hogy együtt utaznak valahova, és gyakori, hogy ott olyan dolgokat tapasztalnak egymással kapcsolatban, amiket addig talán évek alatt sem. Megtörténhet az is, hogy akár néhány nap összezártság feszültségeket hoz a felszínre, de megmutatkozhat kedvesség, segítőkészség, háziasság, vagányság is, amiket addig nem is láttunk egymásból. Ahhoz tehát, hogy valóban kiderüljön, kivel jó tartósan együtt lenni, sokféle helyzetben meg kell élnünk egymást, és emiatt nem feltétlenül szerencsés az első randik feszültebb helyzeteire alapozni.

Van az a korábbi történet, amit szeretek említeni ezzel kapcsolatban: a végtelenül jóképű fiú, aki neten megismert egy lányt és találkoztak egy kávéházban. Annyira tetszett neki a lány, hogy zavarában beszélni sem tudott, összevissza kapkodott, majd sietősen távozott valami gyenge indokkal. Súlyosbította a zavarát, hogy a lány állítólag nem nagyon akart beszélgetni sem. Ez a csinos lány ugyanakkor arról számolt be, hogy találkozott egy nagyon vonzó megjelenésű fiúval, akitől elakadt a szava és kiszáradt a szája, de a fiú sajnos nem nagyon kérdezte őt semmiről, és nem is mesélt magáról, ellenben megalázóan kitalált hivatkozással idő előtt elmenekült a randiról. Így aztán mindketten csalódottan mentek haza a találkozóóról, mert meg voltak róla győződve, hogy nem voltak elég megnyerőek a másik számára. Erről azonban szó sem volt, éppen az ellenkezője okozta a lefagyást. Túlzottan imponálni akartak, ami még azt is blokkolta bennük, hogy megszólaljanak.

Ha túl nagy a tét, sokszor nem tudjuk megmutatni, ami bennünk van, ez alkati kérdés. Ez azonban veszélyesen félrevezető lehet mind a magunk, mind a másik fél számára, mert nem derül ki, milyenek vagyunk valójában. Ráadásul kudarcnak élhetjük meg a helyzetet, ami fokozza az alapproblémát a későbbiekben is. Ha lehetőségünk lenne többször találkozni valakivel kötetlenebb helyzetekben, akkor meglepően más oldalunkat tudnánk mutatni, ami mindkét fél számára nyereség.

Röviden tehát: az első randi legfőbb célja, hogy legyen második!

## VIII. fejezet

### Miért tetszem?

*Ha kipróbálsz, hogy a Téged körülvevő dolgokkal kapcsolatban nem azt nézed, mi esik rosszul, mivel helyezkedj szembe, hanem azt, ami jó, amit kapsz belőle, akkor érdekes módon nem a másik nyer ezzel többet.*

*Azt veszed észre, hogy egyre jobban érzed magad.*

*Ha sikerül, a derű, az optimizmus kerül előtérbe, észre sem veszed, de egész nap mosolyogsz – és erre nem tud nem reagálni a világ...*

### A „kellek” érzés

Az emberek jelentős részét be tudja szippantani annak az érzése, illúziója, hogy kellene, fontosak, különösen akkor, ha magányosnak érzik magukat. Ilyenek például az SMS-ben megkapott konkrétumok, a visszajelzés, ami velük van mindig, amit nézegethetnek, olvashatnak. Szinte mindenki időlegesen függővé tud válni, amikor valaki elkezd írogatni vagy kifejezni, hogy mennyire klassznak, vonzónak, izgalmasnak tartja. A cyberszex is részben arra épül, hogy bárhol vagyunk, felvehetjük a fonalat és megadhatjuk a kívánt impulzusokat találkozás híján is. Azt írja a partner: „itt ülök a tárgyaláson, de csak azon gondolkozom, ahogy az a kis pánt lecsúszott a válladon...” Ennyi kell, hogy utána a másik is úgy üljön a munkahelyén, hogy már ne tudjon másra sem gondolni, ez elsodorja. Kapcsolódik az élményhez egy felemelő érzés, hogy kellek neki, én kellek, mennyire nagyon kellek, és ezt akkor is intenzíven megkaphatom, amikor nem találkozunk.

Egyszer egy értelmiségi nő eljutott addig, hogy azt mutogatta a baráti körében a telefonján, ahogyan újdonsült párja az izgatottságát újra és újra lefotózza neki. A férfi képeket küldött napközben többször is, és azt írta: „ha csak rád gondolok, ha csak a neved jut eszembe, akkor így nézek ki”. Ezt a nő úgy élte meg, hogy vibrált, magabiztos volt, mosolygott. Úgy érezte, mintha egész nap szeretkeznének. Mi hatott rá ennyire? Annak az

élménye, hogy ennyire nélkülözhetetlen a másik számára, hogy az nem tud meglenni nélküle. Az üzenetek, a nonstop kapcsolódás átmenetileg feltölthetnek, mert folyamatosan impulzusokat, megerősítéseket kapsz.

Tulajdonképpen, ha ezeket a bókákat, visszajelzéseket be tudod építeni, azaz te is elhiszed magadról ezeket, egy idő után elég lesz, nem fogsz annyira sóvárogni utánuk. Ha stabil talapzat van, akkor a korai tapasztalatok, gyermekkori élmények, tehát a szülők, rokonok, az edző, a barátok szülei, a kortársak visszajelzései, az első szerelmemből szerzett pozitív élmények és egyéb tapasztalatok révén kiépül az egészséges és stabil önértékelés, a saját magunkkal való jó viszony. Van egy tudásunk, egy mód, ahogyan gondolkodunk magunkról. Ha ér egy ilyen vagy olyan visszajelzés, tehát egy éles kritika vagy éppen egy nagyon nagy elismerés, attól nem fogjuk nagyon másnak gondolni magunkat. De ha önfogadás és reális önreflexió híján nincs stabil önértékelésünk, akkor pont olyannak gondoljuk magunkat, mint amit a másik pillanatnyilag visszajelzett, nagyon értékesnek vagy épp értéktelennek.

Ahhoz, hogy felmérjük, milyen érzéseket váltunk ki másokból, sok mérést kell végezni, több emberrel ismerkedni, mert annak lesz átlaga és szórása, tehát nagyjából láthatod, mi a realitás, miből lehet kiindulni. Ha párkapcsolati szinten nézzük, minél több fajta dolgot megtapasztal valaki, annál jobban el tudja magát helyezni egy egyenesen. Miért veszélyes, ha nagyon kevés embert engedsz közel? Mert ha csak egy-két véleményből indulsz ki, akkor kiteszed magad annak, hogy az az illető éppen hogyan gondolkodik rólad. Olyan, mintha egyetlen mérést végeznél. De egy ember annyi minden miatt mondhat rólad ilyet vagy olyat, annyi mindentől függhet, milyennek állít be, hogyan ítéli meg, mennyit érsz, hogy így a szerencsétől függ, épp kire bízta önmagad értékelését.

Annyi tehetséges emberrel találkozom, aki végtelenül szorong, mert nem meri elhinni, hogy ami benne van, azt kibontakoztathatja és abban tényleg sikeres lehet. Nem gondolja, hogy amit ő csinál, azt bárki szeretni fogja vagy, hogy ő maga abban megállja a helyét. Azért nem, mert az a személy, aki fontos volt, mondjuk, a szülője azt mondta neki: „áh, fiam, ne hülyéskedj már, csak nem képzeld, hogy neked ez sikerülni fog”. Egyszerűen azért mondta, mert nem hitt benne, hogy lehet nagyot álmodni. Ugyanilyen nehéz, ha teljesen ártatlanul belépsz valahova, például egy munkahelyre, és lehet, hogy zseniális képességeid vannak, de a főnöködnek nem feltétlenül célja, hogy azt mondja, elhitesse veled, bármire viheted.

Lehet, hogy azért nem ez a legfőbb vágya, mert minél jobban megerősít téged, annál jobban veszélybe kerül ő is adott esetben. Te pedig nem ezt fogod a kritikák mögött látni, hanem esetleg elbizonytalanodsz önmagadban. Sokszor azonban egy másik munkahelyen, ahol komoly feladatot szeretnének rád bízni, éppen az ellenkezőjét kapod a főnöktől, mert biztat és bátorít, te pedig elhiszed neki, hogy több vagy, mint gondoltad.

A társ, az az ember, akit ennyire közel engedsz érzelmileg, ilyen szempontból még fontosabb. Kérdés, hogy ő elég jó megítélő, elég reális-e. Hiszen kiszolgáltatod magad, amikor benne szeretnéd látni magad, tőle kérdezed meg nap mint nap, hogy elég jó vagyok? Szép vagyok? Kívánatos vagyok? Csinos vagyok? Izgalmas voltam? Humoros voltam? Bármi olyan dolgot, amivel kapcsolatban megerősítést vársz. Amit ő mond, azt érzed magaddal kapcsolatban, illetve nehéz kizárni, hogy ne hasson arra, amit gondolsz magadról. Ha túl sokszor kérdezed, esetleg nem akarja már mondani. Ilyenkor van az, hogy elfárad, és azt akarja, hagyj békén a kérdéseiddel. Nem akar választ adni, nem tud minden egyes nap felépíteni. Ha azonban tényleg nincs önbizalmad, akkor keresed ezeket a lehetőségeket, mert azok nélkül egy senkinek érzed magad.

Amikor valaki az első partnernek a tükrében nézi meg magát, az gyakran csalódáshoz vezet. Sokan ugyanis azt hiszik az első szakítás után, hogy semmit nem érnek, senkinek nem kellene. Pedig egyszerűen arról beszélünk, hogy nem találták meg a megfelelő személyt. Kell néhány tapasztalat ahhoz, hogy el tudják magukat helyezni, reálisabban tudjanak ránézni, mennyit érnek mások szemében. De ennél sokkal fontosabb, hogy kialakítsanak egy olyan stabilitást magunkban, ami másoktól független. Amit ők gondolnak magukról, függetlenül az aktuális történésektől, ami nem változik amiatt, mert valaki épp mást mondott.

### **A saját terepeden maradni**

Ha valaki jól néz ki, akkor azt gondolhatjuk, neki mások az elvárásai. Anélkül, hogy ismernénk, máris hozzárendelünk egy olyan információt, aminek semmi alapja nincsen. Így csúszunk el legtöbbször egy olyan irányba, hogy már egyáltalán nem magunkat mutatjuk meg neki, hanem

igyekszünk másmilyenek lenni, a kedvére tenni, a vélt igényeit kielégíteni. Egy olyan dologra várunk így visszajelzést, amilyenek nem vagyunk.

Az egyik legveszélyesebb dolog, hogy beleállunk egy csomó olyan versenybe, amibe nem kellene, hiszen nem a mi terepünkön zajlik. Van egy hölgy, akivel sokat beszélgettem, végtelenül értelmes, izgalmas, változatos, nagyon klassz a munkája, rengeteg dolog történt vele, jól néz ki. Ha elmegy egy társaságba, és tud beszélni magáról, akkor imádják a történeteit. Abban a pillanatban azonban, amikor megjelenik egy nála fiatalabb és dekoratívabb hölgy, teljesen lefagy. Azt a nők időnként valóban megszokták élni, hogy egész jó lenne egy társaság, de minden összeomlik, ha meghívták azt a nőt is, akit inkább ne is láttak volna aznap. Innentől vége a bulinak, leblokkolnak, mert már a másik nőre néznek az emberek, elveszítették a figyelmet, a talajt a lábuk alól.

Képzeld el, hogy te brillírozol a jó kis sztorival, mindenki nevet, a középpontban vagy, és egyszer csak bejön valaki. Mindenki odakapja a tekintetét. Tehát addig megkaptál valamit, és egy pillanat alatt elveszítetted. A fent említett hölgy ilyenkor mindig elkeseredetten legyint egyet: „minek erőltetem itt magam?! Elhitetem magammal, hogy menő lehetek a béna sztorijaimmal, mikor úgymint mindenkit csak ő érdekel. Tök mindegy, hogy értelmes vagyok vagy nem, úgymint csak azt fogják nézni, mekkora annak a nőnek a melle, milyen jók a lábai.” Tehát azt a tanulságot vonja le, hogy egy pillanatnyi reflektorfény megszerzésével teljesen elnyomta őt a riválisa. Ilyenkor teljesen lebénul, befeszül, villámokat szór a szeme a nő felé. Iszonyú dühös a csinosabbakra, buta tyúkoknak tartja őket, akik csak így akarnak feltűnést kelteni. Közben végtelenül irigy rájuk, mert azok megkapják, amit ő nem. Annyira besavanyodik és ellenségessé válik ilyen esetekben, hogy már nem is tudja jól érezni magát. Ha sok idősebb vagy kevésbé esztétikus nőt hívnak meg, akkor viszont irtó jó a buli. A férj emiatt jó ideje olyan emberekkel barátkozik, akiknek kevésbé vonzó a feleségük, így végül is jól érzik magukat. Ha azonban olyan helyre kell menni, ahol véletlenül megjelenhet valaki, aki egy másik síkon képvisel valami látványosat, amiben ő nincs a topon, akkor összeomlik. Mintha az egész abból indulna ki, hogy minden területen nyernie kellene. Pedig a férfiak nem ilyen egyszerűek! Lehet, hogy odanéznek, ha bejön egy látványos nő, de azért, ahogyan én hallom, más is fontos nekik. Jól akarják magukat érezni, szeretik a humort, szívesen hallanak izgalmas történeteket. Ezer

szálon akarnak kapcsolódni, de ettől még, ha egy vonzó nőt látnak, egy pillanatra leköti őket. Odakapják a tekintetüket, de ez teljesen természetes.

Az baj, ha abban veszítem el a hitemet, hogy amit én produkálok, az elég izgalmas. A beszélgetőtársamra haragszom, mert odanézett, és ezzel elbizonytalanított, arra a nőre meg végképp, aki elvitte a show-t. Minél jobban elsodor ez a rossz érzés, annál jobban elveszítem a figyelmet saját magamról. Amikor nézitek, hogy milyen érzést keltetek másokban, ne a riválisokat figyeljétek, a lényeg nem az, hogy még más is ott van. Ha a másikat figyeled, odaviszed a fókuszot, mindenki másét is. Inkább figyelj magadra. Attól, mert belép egy másik sportot űző ember egy terembe, ne felejtse el, hogy te melyik sportágban indultál. Ha én úszó vagyok, és hirtelen a futóra néznek, attól nem kell kiborulni, mert nem azt jelenti, hogy az úzás nem olyan érdekes sportág számukra. Emellett nem is akartam soha futásban indulni, nem az az erősségem. Miért akarnék tehát olyan sportágban versenyezni, ami nem az én terepem? Maradjak abban kiváló, amit szeretek, és vegyem észre, hogy fordított esetben, amikor én érkezem később, én kapom az odaforduló tekinteteket.

### **A titkos fegyver**

Ha valakinek pusztán a megjelenése a fegyvere, akkor nagy eséllyel bevet mindent, mert úgy érzi, hogy azzal kell meggyőznie a környezetét. Ilyenkor előtérbe kerül a dekoltázs, a miniszoknya, férfiaknál egy jó szabású ing vagy bármi, amivel rá lehet játszani erre, mert ha ez az, amire vannak vevők a piacon, akkor ezt fogja kitenni. Ha én úgy gondolom, hogy a szellemiségem miatt szoktam kelleni, akkor arra fogok hagyatkozni. Talán nem én vagyok, akire elsöre fölkapja a fejét a másik, de ha elkezdünk beszélgetni, akkor bízom abban, hogy izgalmas leszek számára és velem fog ott maradni. Ha azt gondolom, nagyon tudok szeretni, akkor pedig az nyugtat meg, hogy azért kellek majd, mert sokat adok, és ezt fogom domborítani. Legtöbbször tudni véljük, miért vagyunk vonzók, kíváncsiak mások számára, hogy miért szoktak választani.

*Sok fiú barátom van, és a pasimtól is kérdeztem, hogy miért lát jó csajnak. Ne legyünk álszentek, a pasik legelsöre azt nézik meg,*

*„lefeküdnék-e vele vagy sem”. :-) Persze ez csak a legelső lépés, de a férfiaknál általában ez a legelső kérdés, mondjanak akármit. Ezután az én esetemben a humoromat szokták kiemelni. Amikor kicsit elmélyül a kapcsolat, akkor az odaadást, kedvességet, közös érdeklődést. Első alkalommal, azt hiszem, fontos a természetesség is. Amikor nem kikenve, magas sarkúban mentem az első randira, az nagyon bejött a páromnak, mint később elmondta.*

Mi az én titkos fegyverem? Miért jó velem élni? Miért szerencsés az az ember, aki velem lehet? A fejemben van ezzel kapcsolatban egy csinos nő, így, sok év után is. Egy nagyon okos, jó fej, vicces nő, de egyszerűen nem tudta szeretni magában az értékeit, mert elakadt gyerekkorában, amikor őt csúnyácskának tartották. Akkor nagyon fiús alkatúnak számított, és ezért nem tudta elérni, hogy nőként tekintsenek rá. Rengeteget kritizálták az iskolában, és megakadt ezen a ponton, ezt kompenzálta azóta is. Egész életében bizonyítani próbálta, hogy ő jó nő. Idővel a fiús alakja nőiessé formálódott, kifejezetten csinosnak számított. Annyira hangsúlyozta azonban a nőiességét, hogy akármennyire jó adottságai voltak, végül sok volt. Állandóan azt mutatta, hogy már nem az a szerencsétlen kislány. És mi volt a fő problémája? Hogy minden férfi csak a külsejére reagál, mindenki csak egy dolgot akar tőle. Ez felháborította, mert úgy érezte, hogy jó agya is van, meg egyébként is, millió dologról tud beszélgetni. Egyszer kérdeztem tőle, hogy ha úgy nagyon őszintén belenéz a tükörbe, neki mi jut eszébe saját magáról? Eszébe jutna-e, hogy szokott olvasni? Gyakori-e, hogy fölvesz egy ilyen cipőt egy olyan nő, aki filozofikus gondolatokkal alszik el és ébred? Ő maga belátta, hogy valóban arra kereste a férfit, hogy minden jelzésével igazolja vissza, ő bomba nő – külsőleg.

Megnéztük, hogy mi van, ha ezt az eszköztárat most egy kicsit hátrébb húzzuk. Mármint nem úgy, hogy ne öltözzön csinosan, csak ne fektessen ekkora hangsúlyt erre, ne legyen ennyire kihívó, és lássuk, lesz-e változás. Végül jött egy férfi, aki valóban nem akarta megkapni az első este, csak beszélgetett vele. Aztán a második alkalommal is, és mondta az úriember, hogy jó volt a beszélgetés. Majd volt egy harmadik randi is, amikor adott két puszit, és elegánsan távozott. Ezután jött a hölgy hozzám, hogy szuper volt jókat beszélgetni, de most meg kifogott egy meleg pasit. Frusztrációt keltett benne, hogy bár az illetőt lenyűgözték a gondolatai, az olvasmányai,

a tudása, a lelke, mégsem akart rögtön a testiség irányába elmozdulni. Előbb akarta megismerni őt, mint hogy le akarta volna fektetni. Ő pedig ehhez nem volt hozzászokva, megtört a játszma. Kialakított egyfajta viselkedésmódot, és azt várta, hogy akár egy madzagon, rángatni tudja vele a másikat. Ha ő ezt dobja oda, akkor a másik erre reagáljon. Egyszerűen nem volt mintája arra, hogy ha ő egy másik kört indít el, arra a partner is mást fog válaszolni, mert ez nem kapcsolódott az ő sérüléséhez. Azzal, hogy a férfi nem sodródott el azonnal a testi lehetőségek irányába, a nőben felidézte a régi kritikákat. Újra azt élte meg, hogy akkor ő csúnyácska, és azonnal vissza akart térni a jól megszokott, erre kialakított csábító üzemmódba. Ha így tett volna, akkor beleragad abba, hogy neki szüksége van ilyen maskarákra ahhoz, hogy kelljen egy férfinak.

Érdekes és hasznos gyakorlat, ha megnézzük, mi az a hiány, amit a másikban jobban meglátunk, mint saját magunkban. Tehát, ha hiányolom a férfiben, hogy éreztesse, vonzó vagyok, akkor esetleg az a baj, hogy én nem adom meg magamnak ezt, azaz én nem látom magamat elég csinosnak. Ezt a feladatot akarom átterhelni a partneremre. El lehet így jutni elakadásokig, sérülésekig, hogy bizony, én arra használom a férfiakat, hogy megnyugtassanak, nem vagyok olyan csúnya, mint amilyennek csúfoltak. Ha – akár segítséggel – elkezdem ezt a sérülést földolgozni, végül megértem, elfogadom magamat, és elengedem ennek a terhét, akkor már nem csupán erre fogom behívni a partneremet. Akkor már elfogadom és szeretem magam, és más területeknek is teret engedek, meg merem mutatni magam. Mert nagyon sokszor a kapcsolataink csak azért szűkülnek be egy-egy területre, mert a sérüléseink ahhoz kötnek.

### **Lazaság**

A fentiekből fakadóan, minél görcsösebb valaki, annál kisebb esély van arra, hogy meg tudja mutatni az értékeit az ismerkedés során. Rendszerint a hiányosságaira, vélt vagy valós hibáira koncentrálnak, ezért nem tud kibontakozni, így csábítani sem. Egy kliensem azonban nagyon sikeresnek bizonyult az ismerkedések során. Megkérdeztem, mit gondol erről, mi a titka.

*Azt gondolom, hogy a férfiaknak az őszinteség, nyitottság és lazaság tetszik bennem. A természetes és könnyed viselkedéssel hívom fel a figyelmüket, ettől leszek vonzó számukra, nem akarok feltétlenül tetszeni, és pont ettől tetszem. Amikor önfeledten táncolok akár egyedül, feszengés nélkül, arra szinte mindenki reagál. A görcsös vadászó tekintet nem jön be, de a mosoly és könnyedség annál inkább. Ez talán az egyik kulcs. Egy kedves és természetes mosolyt mindenki észrevesz, a jégkirálynőket viszont elkerülik. Az első randinak nincs tétje, nem számít, mi lesz utána. A lényeg, hogy jelen kell lenni abban a pár órában, érdeklődni, kérdezni és őszintének lenni. Erre reagál mindenki, ettől tud a másik is őszinte lenni, és onnan már izgalmas. Nem számít, hogy folytatódik-e, felhív vagy soha többé nem találkozunk, mindegy. Nehéz eldönteni egy rövid találkozó után, hogy mit akarok a másiktól, de erre próbálok figyelni elsősorban, és nem arra, hogy ő mit akar vajon tőlem. Nem érdemes semmit megjátszani, felvenni bármilyen attitűdöt, ami amúgy idegen. A valódi biztos, hogy mindig jobb. Nincs vesztenivaló. Egy idegennel szemben nincsenek elvárásaim, ettől marad könnyed az együtt töltött idő.*

## IX. fejezet

### **Miért nem tetszem?**

*Rengeteg fájdalmat okozunk magunknak azzal, hogy apró dolgok mögé nagyobbat gondolunk. Minél érzékenyebbek vagyunk, annál hajlamosabbak arra, hogy felnagyítsuk azt, amitől tartunk, és zárójelbe tesszük, ami megnyugtatóna. Elindulunk egy negatív spirál mentén, ahol a félelmeink elhomályosítják a látásunkat. Olyan fájó végkövetkeztetésekig juthatunk, amiknek már nem sok köze van a valósághoz. Mintha azt akarnánk, hogy még jobban fájjon. Rá kell jönnünk végül, hogy ezt nem mások okozzák, nem a világ fordult ellenünk – mi bántjuk magunkat. Ezen pedig csak mi változtathatunk azzal, hogy megpróbáljuk elfogadni és megszeretni azt, akik vagyunk...*

### **A „nem kellek” érzés**

Jellemző a párkeresőkben felerősödő komoly szorongás, amikor azt tapasztalják, hogy a társkereső oldalakon nem kapnak kellő visszaigazolást, nem jelölik vissza őket, nem akarnak velük randizni, vagy már a találkozás elején kiderül, hogy a kapcsolat nem fog működni. Ilyenkor azonnal bekapcsolnak azok a negatív hiedelmek, amiket magukról kialakítottak. Ennél még egy fokkal fájóbb, ha számukra jól telt a találkozó, és reménykedni kezdtek. Ha nem a Facebookot vesszük, akkor egy ilyen helyzetben a kézzel fogható megerősítés legtöbbször az SMS. Itt tényleg fontos az első randi szerepe, hiszen ott nagyon kiszolgáltató vagy. Fölméri a másik, elég jók-e az adottságaid, a lehetőségeid, érdemes vagy-e arra, hogy újra találkozzon veled. A netes ismerkedésnél ráadásul mindez gyakran futószalagon zajlik. A felgyorsult tempó azt az érzést kelti, hogy nagyon oda kell tenni magad, a teljes produkciót, az egész repertoárt, minden értékedet gyorsan megmutatni, hiszen van öt perced, hogy lenyűgözd a másikat, különben kisanál.

Ha beletettél mindent, és utána nem kellesz, az borzasztóan fáj. Akkor is így van, ha próbáltál klassz fotót feltenni magadról, jó bemutatkozó szöveget írni, és még csak annyi esélyt sem kaptál, hogy megmutathasd magad. Ahogyan említettem azonban, azoknál az eseteknél érzek még ennél is nagyobb csalódást, amikor már a randi is megvolt. Már elhitted egy kicsit, hogy kellesz, kezdted beleereszkedni, hogy szuper volt a találkozó. Fantasztikus volt az este, az illető azt mondta, az, ami árad belőled, elvarázsolja, szóval szimpatikus vagy neki. Ebben az esetben ahhoz, hogy te jó érzésekkel feküdj le, legtöbb esetben az kell, hogy még mielőtt lekapcsolod az éjjeli lámpát, érkezzon egy üzenet vagy bármi, ami megerősíti, nem csak úgy mondta, amit mondott, hanem komolyan is gondolta. Mondjuk, hogy szétváltatok, hazament. Azt várod, hogy már percekben belül írja az SMS-t. Adja tudtadra, hogy egyszerűen odáig van érted, mert az megnyugtat, lecsillapítja ébredező szorongásaidat. Egy nőnek jellemzően ez kell, erről szoktak mesélni. Mindig azt hallom, hogy a nők mennyire bonyolultak, miközben e tekintetben egyszerűek, a szónak a nemes értelmében természetesen. Tényleg annyi kell, hogy ha annyira el volt varázsolva a férfi, akkor azt írja meg vagy mondja is el.

De miért tűnnek el – főleg – a pasik egy-egy jól sikerült randi után? Ehhez kapcsolódóan eszembe szokott jutni egy hasonlat, hogy milyen lenne, ha kapnék egy szuper számítógépet, aminek nem tudom kihasználni a lehetőségeit. Akkor hiába van ott egy ilyen fantasztikus gép előttem, én nem tudom megélni, hogy az milyen zseniális, nem tudok kapcsolódni hozzá ezeken a pontokon. Kár egy ilyen szuper masináért, mert olyasvalaki kezébe illene, aki értékelni tudja a benne rejlő lehetőségeket. Ha valaki túlképzett, és mégis elmegy mosogatni, akkor nem fog kiderülni, milyen gondolatai vannak, mennyire kreatív, mert az a része nem tud megmutatkozni. Magyarul, ha elköteleződöm egy olyan ember mellett, aki csak néhány ponton tud hozzám kapcsolódni, és nem érzi, hogy mekkora lehetőségek rejlenek bennem, akkor azt hihetem mellette magamról, hogy én ennyi vagyok és nem több. Ha csak egyetlen ember visszajelzésére hagyatkozom, ha neki hiszem el, hogy milyen vagyok, az veszélyes, mert sérülékennyé tehet. Nem véletlen, hogy több párkapcsolatot megtapasztalva jobban el tudjuk dönteni, mennyit is érünk, mi minden érték rejlik bennünk, és igényelni fogjuk azok előtérbe kerülését is.

Sokszor látok olyan gyönyörű, fiatal embereket, akik keresik a partnerüket, rendszeresen randiznak és ismerkednek a neten. Vannak

köztük, akik szinte minden tekintetben vonzóak: jól néznek ki, értelmesek, viccesek, szórakoztatók, kulturáltak. Az egész annyira klassz, nem értem, hogy lehet, hogy nincs partnerük. Méltatlan helyzetekbe kerülnek bele, mint egy gyönyörű fiatal lány is, akinek a srác nem üzent a randi utáni reggel. Hasonló az ő történetéhez sok más nőé, akik belevágnak a kapcsolatba, és pár jó randi után eltűnik a partnerük. Telnek a napok, gyilkos módon lassan. Mindaz, amit addig próbáltak magukról elhinni, kezd teljesen összeomlani, mint egy kártyavár, hiszen eltűnt a partner, nem jelentkezik. Akkor mégse vagyok jó? Egy lúzer vagyok... Én, bolond, elhittem, hogy kellhetek neki... És megint lezuhannak, aztán újra próbálnak hinni, és legközelebb megint összetörnek.

*Volt két alkalommal is, hogy érthetetlen volt, miért tűntek el. És ez teljesen megfejthetetlen. Ugyanis én mindkét alkalommal jól sikerültnek tituláltam a randit. Az első alkalommal, az első randi kb. 5 órára nyúlt, érdeklődő volt, láthatóan jól érezte magát. Ha nem is szikrázott a levegő, de talán a kémia is megvolt, aztán semmi. Ilyenkor persze azon eszem magam, hogy mi lehetett az ok és mit nézhettem én be, amikor azt hittem, bejövök neki.*

*Aztán ráírtam, és megkérdeztem, mert vesztenivalóm abban a szituban nem volt, de más válaszra számítottam.*

*„Szeretném megköszönni az estét, jól éreztem magam, jót beszélgettünk. Kedves vagy, kellemes személyiség. Mivel mindketten társat keresünk, nem szeretném rabolni az időd. Ugy gondolom, hogy barátkozzunk csak. Nagyon szívesen beszélgetek, bulizok, csetelek mert tényleg jó fej vagy.” Na, ebből nyilván semmi nem derül ki, és jönnek a kérdések, a szorongás. Miért nem jöttem be neki? Mi nem tetszett neki. Barátkozni??? Atyaég...*

*És a válaszleveléből egyik kérdésre sem kaptam választ. Igazából túlzottan nekem se jött be a srác, de ez mindegy is volt, nagyon zavart a dolog. A második alkalommal ennél is durvább volt a szitu. Az első randin kifejezetten éreztem, hogy bejövök neki. Nekem ő nem jött be túlzottan, kicsit „tarisznyás, bölcsész” volt hozzám. De jól éreztem magam, aztán ő mondta, hogy az első helyről ne menjünk még haza, vegyünk bort, ülünk ki a parkba... stb.*

*A fiú, mondom, nem tetszett addig a percig amíg másnap nem hívott, mert akkor elkezdett érdekelni. Hogy lehet, hogy nem hív és nem keres, mikor éreztem, hogy bejövök neki? Ebben az esetben már mardostak a kérdések, amikre nyilván soha nem kaptam választ.*

*Aztán arra a talán közhelyes válaszra jutottam később, hogy azért nem hívott többé, és azért nem találkoztunk újra, hogy aztán együtt lehessenek azzal, akivel most vagyok...*

*Mindkét esetben magamban kerestem a „hibát”, hogy én miért nem jöttem be, hogy velem mi nem stimmel. És, hogy mit érhettem félre, amikor azt gondoltam, bejövök nekik. Igazából egyik fiú sem érdekelt nagyon, de ez nem számított, attól ugyanúgy bántott a dolog.*

Néhány ilyen rossz élmény után, amikor valaki kiteszi magát annak, hogy egy másik személy visszajelzése alapján ítélje meg, mennyit ér, már úgy zuhan össze, hogy lehet, többé már nem hisz a saját értékeiben. Szerencsére a már említett fiatal lány végül olyan jó irányt vett, hogy a terápia végére – bár ezt soha nem lehet garantálni – talált egy méltó partnert magának, aki több szempontból is jóval magasabb minőségű volt, mint az összes addigi udvarlója. Az a fajta ember jött végre szembe vele, aki ezt a nagyon kifinomult gépezetet tudta kezelni. Hiszen azok, akik nem mérték föl, hogy ő mitől fantasztikus, mik a finomságai, csak egy-egy réteget láttak belőle. Az eltűnésük feltehetően arra vonatkozott, hogy valamiért ők nem érezték magukat komfortosan egy olyan lánnyal, akiből nem értettek mindent.

Az eltűnés tehát lehet annak a jele is, hogy én vagyok túl jó, túl komplex valakinek, és a másik egyszerűen csak szorong mellettem. Lehet, hogy ő fél attól, hogy ha együtt maradunk, akkor mi lesz. Ő is tudna ennyire izgalmassá lenni? Tudna ennyire jó beszélgetőpartner lenni? Egy csomó emberben akkora rettegést kelt a kudarc lehetősége, akkora falat ez így neki, hogy inkább kihátrál, miközben otthagytam félként én is ugyanazt fogom érezni, amit ő, hogy kevés vagyok. Mindketten úgy távoztunk a helyzetből, hogy nem kellettünk, kevésnek bizonyultunk a másikhoz képest, pedig csupán nem illettünk össze.

## X. fejezet

### Nekem elég jó a másik?

*Ki az, akiben bízni lehet?*

*Sajnos a legtöbben nem ezen gondolkodnak el, amikor őszintén megosztanak valamit az életükből, hanem az érzelmi állapotukból fakad, hogy valakinek – aki épp ott van – ki akarják önteni a lelküket. Ez néha még nagyobb törést okoz később, ha mások visszaélnék ezzel, hiszen ekkora kincset csak arra érdemes emberre szabadna bízni. Ezt azonban leginkább annak kell szem előtt tartani, aki döntést hoz arról, kit tisztel meg azzal, hogy a legtörékenyebb oldalát is megmutatja. Csak olyannak szabad, aki jól vigyáz ránk, nem érdemes olcsón odaadni bárkinek. Az olyan, mintha mi magunk nem értékelnénk azt, amit megmutatunk magunkból. A bizalomért meg kell dolgozni, ki kell érdemelni, méltóvá válni rá. Megtiszteltetés, ajándék...*

Elég jó-e a partnerem számomra? Ez egy alapkérdés, noha lehet, hogy sokak számára túl nyersen hangzik. Azt látom azonban, hogy néha egyszerű kérdések mentén csodálkozhatunk rá a leginkább arra, hogy mi az, ami kívül esik a látókörünkön. Én nem abban hiszek, hogy bonyolult, tudományos vagy kacifántos kérdéseket tegyünk föl magunknak vagy tegyen föl egy pszichológus a kliensének. Végtelenül egyszerű kérdések felvetésére van szükség, mivel jellemzően pont ezekre a területekre van vakfoltunk, és általában azért, mert valamilyen érdek vagy egyéb körülmény torzítja a látásunkat. A „nekem elég jó-e a másik” kérdés arra vonatkozik, mennyire a másik személye a fontos számunkra, mennyire tudjuk egyáltalán megnézni, ki ül velünk szemben a randin, vagy ez a kérdés elsikkad az önmagunkkal kapcsolatos szorongásaink miatt.

Korábban foglalkoztunk már azzal, milyen félelmek, gátlások vannak bennünk, amikor latolgatjuk, hogy kellünk vagy nem kellünk, mik azok a hiedelmek vagy tévhitek a fejünkben, amiket megfogalmazunk, amikor a

másik arcáról leolvasunk valamit. Amikor ott ülünk egy első randin, akkor megtapasztalhatjuk azt, hogy az illető érdeklődik-e vagy sem, föltesz-e kérdést nekünk vagy sem. Amikor elmesélünk egy történetet, várjuk, hogy bekapcsolódik-e, tovább kérdez-e vagy inkább elkezd magáról mesélni. „Vajon miért magáról beszél? Unta, amit én mondok? Nem is érdekes, amiről beszéltem? Rákérdez-e erre vagy arra, ami nekem kínos, esetleg nem tudok rá úgy válaszolni? Biztos azt gondolja, hogy buta vagyok...”

Hosszan sorolhatnám az előző fejezetekben megismert gátlásokból, félelmekből kiindulva, hogy mennyire sok irányba elszaladhat a gondolkodásunk, illetve milyen gyorsan elvihetnek az érzelmeink azzal kapcsolatban, hogy a másik szemében esetleg nem vagyunk elég jók. Ez borzasztóan frusztráló tud lenni, aztán, amikor az első randikon túl vagyunk, még kiélezettebbé válik a helyzet, hiszen akkor már nagyobb a tét. Az első randin csak az a kérdés, hogy jó első benyomást tudunk-e tenni. A következő randik kérdése, hogy egyáltalán tudunk-e olyan érzést kialakítani, hogy partnerként is gondolkodjon bennünk a másik. Ha pedig már párkapcsolatban vagyunk, akkor az forog kockán, hogy mint ember, mint társ hogyan mérettetünk meg egy komplex helyzetben. Amikor a másik az érdeklődés hiányával, az eltűnéssel, a szakítással, bármivel azt üzeni, hogy esetleg nem vagyunk elég jók neki, akkor ez a fajta szorongás a csúcspontjára ér.

Fontos megjegyezni: az, hogy valaki nem akar velünk lenni, nem feltétlenül jelenti, hogy nem vagyunk elég jók. Sőt, külön könyvet lehetne arról írni, hogy akár pont azzal, hogy túl komplexek vagyunk vagy túl sok mindent képviselünk, lehetünk kellemetlenek is a partner számára. De kérdés, hogy ha elhagynak, az a mi fejünkben mire utal. Azért sírunk, mert fájdalmas a szituáció, hogy valaki elutasított, vagy pedig az, hogy az a valaki hagyott ott, akit szerettünk volna megtartani? Amikor azt meséli valaki, hogy a partnere eltűnt, nem keresi, hiszen nyilván nem volt megfelelő neki, és elkezd zokogni, akkor meg szoktam kérdezni, hogy miért, egyébként ő ideális volt-e számára. Néha ez a teljesen egyszerű kérdés megakasztja az illetőt. Van, hogy rájön, nem teljesen erre vágyott, de így, hogy elutasította őt az illető, mindenével azon lenne, hogy mégis kelljen. Sőt néha annyira éles ez, hogy önmagában attól, hogy a másik akar vele randizni, neki is kell. Nem is gondolja végig, erre vágyik-e valójában.

Tehát attól, hogy kellünk valakinek, ő még nem feltétlenül megfelelő partner a számunkra. Meglehet, hirtelen jó érzést okoz bennünk, de attól

még nem alkalmas arra, hogy leéljünk vele egy életet. Az pedig, hogy nem kellünk, és ez fáj, még nem elég ok arra, hogy akarjuk a másikat társnak. Attól, hogy küzdünk érte, mégiscsak kellünk és begyógyítsuk a sebünket, elkerüljük az elutasítással járó fájdalmat, még nem biztos, hogy az illető hozzánk való. Ilyenkor látszólag a párkapcsolatért küzdünk, pedig valójában csak az elhagyatás élményét akarjuk megúszni.

Borzasztóan veszélyes dolog, amikor párkeresők rettegnek, hogy kicsúsznak az időből, így némelyiküknél annyira leesik az igényszint, a bekerülési küszöb, hogy már szinte bárki elég jó nekik. Egy idő után eljutnak addig, hogy ha az illető nem kifejezetten ellenszenves, akkor már gondolkodnak benne. Néha ez egyfajta kiábrándulást követően alakul ki. Már mindegy, milyen, csak legyen valaki. Ragaszkodnak ahhoz, hogy legyen párjuk, boldognak érezhessék magukat, és szenvednek, ha az illető elutasítja őket.

A szakítások esetén is fontos, hogy azt a kérdést, a másik ideális volt-e számunkra, mindig nagyon tartsuk szem előtt. Miért vágytunk, vágyunk rá? Erre most mondhatnánk, hogy szakításkor inkább egy barátnő mondaná vigasztalásképpen, „drágám, ne sírjál már, ő nem volt elég jó neked!” De van, hogy ez nem csupán megnyugtató, hanem a fájdalom hártásáról szól, hanem arról, hogy ha nem szembesülünk azzal, hogy a másik valóban nem volt számunkra megfelelő, akkor önbecsapásról beszélünk. Amennyiben mégsem annyira hozzám illő partner, akkor nem is olyan szörnyű, hogy nem vagyok már vele. Használhatom vigasztalásra is ezt a dolgot, de én most nem erről beszélek, hanem arról, amikor ennek kapcsán valóban megkapirgálok valami fontosat. Rájövök, mekkora bolond vagyok, hogy nem néztem meg a mélységét ennek a kapcsolatnak, és egy méltatlan helyzetbe kapaszkodom tíz körömmel, csak hogy megtarthassam. Sz szenvedek amiatt, hogy nem kellettem neki, pedig, ha végiggondolom, feltehetően nekem magamnak sem kellene ő idővel, mert úgysem működik ez az egész.

Tehát emiatt nagyon fontos megnézni már a kapcsolat elején, hogy az, akibe kezdek kapaszkodni, akihez kezdek ragaszkodni, egyáltalán megfelelő partner-e nekem. Az elutasítottság gyakori élmény, de mindig nagyon fontos látni, ki az, aki kritizál, elutasít minket – nemcsak egy ismerkedéses, hanem bármilyen élethelyzetben. A Facebookon is, ha megnézzük a negatív megjegyzéseket tevő, állandóan kritikus embereket, érdemes megvizsgálni, kik is ők valójában. Amennyiben arra jutunk, az

illető nem elég fontos referenciaszemély, és romboló módon fogalmaz, akkor megfontolandó, hogy egyáltalán beengedjük-e a kritikáját.

Ezt a kérdést érdemes megvizsgálni az ismerkedésnél is. Ha elmegyünk különböző társaságokba, valószínű, hogy mindig találunk egy csomó olyan embert, aki azt mondja, nem vagyunk elég vonzóak valami miatt. Ha én bemennék, mondjuk, egy diszkóba, akkor lehet, hogy figyelembe se vennének, talán az ott lévők számára észrevehetetlen vagyok, hiszen esetleg nem sok olyat képviselek, ami ott trendi. Ugyanakkor egy olyan közösségben, ahol inkább a beszélgetésre helyeződik a hangsúly, talán szimpatikusabbnak számítanék. De minek is tesszük ki magunkat annak, hogy olyan emberek kritikájára bízunk az önértékelésünket, akik nem biztos, hogy ugyanahhoz a klubhoz tartoznak, aminek a tagjai vagyunk? Nem érdemes úton-útfélen megerősítésért ácsingózni, mert azt nem mindenhol fogják osztogatni. Aki pedig mindössze mások visszajelzései alapján helyezi el önmagát, különösen kiszolgáltatottá válhat, amikor olyan emberek fogják leértékelni, akik nem tudnak vele mit kezdeni, mert nem értik őt, nem látják a lényegét.

Néha tehát fel sem tesszük a kérdést, hogy valóban akarjuk-e a másikat vagy csak hajt előre a vágy, hogy kapcsolatban lehessünk. Akár meg sem nézzük, hogy a kiválasztottunkkal jól érezzük-e magunkat. Lehet, hogy ő maga sem a személyiségünk miatt ragaszkodik hozzánk, valójában nem is kötődik, csak kellettünk neki arra, hogy ne legyen egyedül.

## XI. fejezet

### **Amikor a jó kezdet ellenére nem alakul ki vagy félbeszakad a kapcsolat**

*Ha nem fogadod el a másik döntéseit, akkor te akarsz dönteni helyette.*

*Ha nem hallgatod meg, nem vagy rá kíváncsi.*

*Ha meg akarod változtatni, akkor nem ő érdekel. Ha befolyásolni  
akarod, akkor magadat akarod látni benne.*

*Nem szeretheted meg, hiszen így meg sem ismered soha...*

Ha valaki csak jön utánad, az fullasztó lehet. Emögött a magatartás mögött néha olyanfajta sérüléseket lehet felfedezni, amiket egy hétköznapi ember nem tud jól kezelni. Olyan elakadásokat, amik képtelenné teszik az egészséges kapcsolódásra. Adott esetben az az egyetlen dolog lebeg az illető a szeme előtt, nehogy elhagyják, megbántsák, megcsalják, elforduljanak tőle. Aki ennyire tapad a másikra, folyamatosan azt az érzést kelti, hogy nélküle életképtelen. Ebben benne van, hogy fontos neki a másik, erre mondhatnánk, hogy az milyen jó. Az a része fullasztó azonban, hogy nem hagy a partnerének személyes teret, mindenben részt akar venni, mindig igyekszik ott lenni, és ez gyakran társul túlzott féltékenységgel is.

Nemegyszer hallottam, hogy valaki föl hívogatja a párját és kérdezi, „Mi ez a zene? – Semmi különös, ülök az autóban, és hallgatom a rádiót. – Jó, akkor válts át a másik adóra vagy hangosítsd föl.” Mert ha olyan helyen vagy, ahol nem tudsz erről dönteni, akkor kiderül, hogy nem mondtál igazat, nem az autóban ülsz. Az ilyenfajta ellenőrizgetések esetén, amikor félóránként felhívnak, már nem azt fogod érezni, hogy mennyire figyel rád az udvarlód és ez fölemel téged, hanem inkább nyomasztani kezd.

Pedig a kapcsolatok elején nagyon sokan azt mondják, éppen az tetszett meg nekik a másikban, hogy olyan túláradó. Amikor az első perctől odáig vannak egymásért, mindent csak együtt akarnak csinálni. A lányok sokszor boldogok, ha végre akad egy férfi, aki nem tűnik el, nem vár napokat, hogy válaszoljon. Sok nő említi, borzasztó számára, ha úgy mennek neki a

hétvégének, hogy meg sem beszéltek semmit, a fiú meg sem kérdezte, hogy mi a tervezett program. Ha már péntek délután van, aggódnak, hogy tényleg semmi nem lesz. Ellenben, ha partnerük elárasztja őket a ragaszkodásával, akkor azzal megadja nekik az érzést, hogy kellenek, csökkentve a bizonytalanságukat. Bizonyos idő elteltével azonban ez az érzés szinte mindenkiben átfordul, mert sok lesz. Amikor már egy ideje találkozgat két ember, esetleg sülve-főve együtt vannak az első napokban-hetekben, megjelenhet az igény arra is, hogy a másiktól függetlenül is legyenek kicsit. Ha egyikük ezt nem tudja elviselni, az arra utalhat, hogy a másik nélkül nem tud mit kezdeni magával. Mintha a partner felelőssége lenne, hogy társasága legyen, és ez igazán terhessé válhat.

Beszélhetünk persze a másik oldalról is, amikor viszont túl távol van a másik, és felmerül a közöny lehetősége. Gyakran említett példa, hogy valaki készülődik valahova, jól néz ki, és a partnerben semmi nem fogalmazódik meg ezzel kapcsolatban. A legtöbben azt hiányolják, miért nem merül föl a másokban, hogy ott lesznek majd mások is, akik látják, akik udvarolhatnak neki, esetleg egy picit féltékenységet ébresztve ezzel. Nehéz kérdés ez, mert sokszor hallottam azt a választ, hogy „szívem, én inkább büszke vagyok arra, hogy te ilyen klasszul nézel ki, és bízom benned”. Ennek ellenére ritkán láttam olyan nőt, aki ennek kifejezetten örülne. Sőt sokak számára irritáló tud lenni ez a viselkedés, mert úgy értelmezik, hogy ők megjelennek valahol versenyképesen, ám a párjuk nem látja ezt meg bennük. Reakciója így egyfajta közönyt fejez ki számukra, és máris nem bizalomként élik meg azt, hanem érdektelennek látják a másikat. Pedig lehet, hogy az elején pont az tetszett az ilyen partnerben, hogy nem akart rájuk telepedni. Ezt azért fontos kiemelni a párkeresés kapcsán, mert olykor, aki kijön egy fullasztó kapcsolatból, azt mondja, na, most olyat keresek, aki egyáltalán nem ilyen tapadós, aztán meg az érdektelenség miatt panaszkodik pár hét után. Ez persze a két véglet, de nagyon izgalmas abból a szempontból, hogy miért akadnak el néha a jó randikkal induló ismeretségek.

## XII. fejezet

### A másik által gyógyulni

*Önismeret. Régóta tudjuk, hogy nem lehet a végére jutni, nem lehet soha kipipálni, azt mondani, hogy mindent tudunk magunkról. Néha egy szélsőséges helyzetben mutatkozik meg olyan oldalunk, amit nem ismertünk addig magunkból, máskor egy új életszakasz hozza meg a változást. Ami viszont különösen izgalmas, hogy a körülöttünk lévő emberek is képesek megnyitni bennünk rejlő felfedezetlen területeket. Mintha egy végtelen sok ajtóval rendelkező ház vagy palota lennénk, és mindenki, aki közel kerül hozzánk, más-más ajtón kopogtatna és nyitna be. Más szobákat fedezne fel bennünk, amiknek talán a létezéséről sem tudtunk... És amikor már azt hisszük, hogy szinte minden szobáját ismerjük önmagunknak, egyszer csak kinyit valaki egy titkos ajtót, ami felfedezetlen kincseket rejt. Először el sem hisszük, hogy ez mindig ott volt. Aztán pedig rájövünk, hogy még több is lehet, csak nem használtuk addig. Nem volt, aki arra készítetett volna, hogy kinyissuk azt az ajtót és rácsodálkozzunk, mennyi érték van még bennünk...*

Nagyon vonzó tud lenni elsőre egy olyan ember, aki által, akinek a társaságában úgy érezzük, tudunk másmilyenek lenni, mint legtöbbször. Aki figyel ránk, megért, azokat a részeinket erősíti fel, amelyeket látni szeretnénk magunkban, meg tudjuk élni, ami addig hiányzott.

Generációról generációra átadunk bizonyos mintákat, amik meghatározzák, miként reagálunk egy társas helyzetben. Nem mindent viszünk tovább ugyanúgy, de meglepő, hogy mennyivel több a hasonlóság a szüleink viselkedésével, mint amit gondolnánk vagy szeretnénk. Ha például egy lány egy olyan családban nő fel, ahol áldozat volt az anyuka, akkor nehéz eszköztárral indul. A leggyakrabban említett helyzet, hogy az apa és/vagy az anya ivott is – hiszen sajnos sokkal több az alkoholprobléma a családokban annál, mint amennyit beszélünk róla. Rengeteg előtörténetben

az van tehát, hogy, mondjuk, alkoholista volt az apuka, bántotta az anyukát. Az anyuka pedig nem hitte el magáról, hogy egyedül is megállna a lábán, ezért otthon maradt, és a gyerekeknek is ebben a családi rendszerben kellett felnőni. Azt sajnós tudjuk a szakirodalomból, hogy az ilyen anyukának sokszorosan nagyobb eséllyel a lánya is áldozattá válik, mert ezt a mintát sajátítja el. Tudattalanul beépíti azt, hogy el kell viselni a rosszat, nem kell határokat húzni, mert félelmetesebb kilépni a kapcsolatból, mint benne maradni. Így a túlélésre játszik, nem építi föl az eszközrendszerét a kilépésre. Akinek ezzel szemben az ilyen szituációkban megharcol a szülője, az nagyobb eséllyel szintén nem ragad bele később méltatlan helyzetekbe. De ha azt látja, miként lehet kibírni úgy, hogy valahogy túlélje, és eközben szinte bármit meg lehet tenni vele, akkor ő is erre fog hajlani.

Sokan kérdezik: miért választok én is úgy, amiként a szüleim? Ebben a fenti esetben olyan férfit, aki hatalmaskodik felettem. Akár érzelmileg elnyomó, akár sokkal dominánsabb, mint te, többek között azért választod, mert ez az ismerős, ebben nőttél fel. Erre vannak eszközeid, ilyen helyzetekben tudod, hogyan alkalmazkodj. Bár mindenki azt mondja, na, úgy aztán nem akarok élni, mint az anyám vagy az apám, általában nem jön össze. Néha igen, akkor ellenazonosulás történik, tehát vannak, akik valóban megugorják ezt a dolgot óriási erőfeszítés árán. A legtöbben mégis hasonló életet élnek, mint a szüleik, mert nem tudják letenni, meghaladni azt a mintát. Ahhoz, hogy ne a korábbi sérüléseink határozzák meg az életvezetésünket, fontos szempont, hogy ne a társunk által akarjuk az összes sebünket gyógyítani, minden hiányunkat pótolni. Túl nagy teher ez a másíknak, és leginkább lehetetlen megvalósítani.

Nemrég azt mesélte nekem egy hölgy, hogy az ő anyukája elvált, aztán végig egyedül maradt. Ezért aztán ő eldöntötte, hogy nem lesz olyan, mint az anyja, ő nem lesz magányos, úgyhogy, ha a fene fenét eszik is, benne marad a házasságában. Pedig a férjével olyan volt a kapcsolatuk, hogy minden jóindulat mellett, ember nem volt, aki maradásra biztatta volna. Olyan mértékben volt már méltatlan mindenféle szempontból a helyzete, hogy egyszerűen döbbenet volt nézni azt, hogy nem lép ki belőle. Azt mondta, azért, mert ő nem lesz olyan, mint az anyja, hogy magányosan éljen. Ránéztem, és az jutott eszembe, borzasztóan régen láttam ennyire magányos embert. A társas magány néha sokkal fájdalmasabb, mint a valódi egyedüllét. Még azt is lehet látni, hogy bizonyos betegségek magányos vagy rossz kapcsolatban élő embereket gyakrabban, nagyobb

eséllyel érintenek, mint jó kapcsolatban élőket,<sup>2</sup> annyira legyengülnek egy ilyen életvitel során. Ezért gondolom úgy, hogy sok esetben eleve lehetetlen vállalkozás, ha a párkapcsolatom által akarok meggyógyulni, hiszen lehet, hogy épp azzal gyengítem magam. Amiben az elején segíteni tud a másik, az lehet, hogy később irritáló vagy kevés lesz. Azok a célok, szükségletek, amikre tudattalanul vagy tudatosan választottam a páromat, sajnos pont attól vonják el a figyelmet, hogy a saját sebeimmel foglalkozzak, a feldolgozásukba munkát fektessek.

Ugyanilyen veszélyesek a vigasztalós párkapcsolatok, amelyekben valaki elkezd pátolgatni a másik embert, és emiatt gyorsan azt hiheti, hogy bekerülhet az előző partner helyére. Ezek nagyon rövid életű viszonyok szoktak lenni. Vannak, akik mindig valakit vigasztalnak, mert így hirtelen őket választják, de soha nem főszereplőnek. Ők az átmeneti, a túlélést segítő emberek, mert nem veszik észre, hogy pont azt a periódust használják ki, amiben nem saját maguk miatt keresik meg őket. Azért kellene az adott embernek, mert annyira rosszul van, annyira kell neki valaki, hogy szinte bárki bejöhetne a képbe, akiből meríteni lehet. Ez egy jellemzően vesztes játszma, amit mindenképpen érdemes felülvizsgálnunk, ha már többször megtörtént velünk.

Vannak tehát olyan választásaink, amelyekkel tudattalanul megóvjuk magunkat attól, hogy a saját elakadásunkra vagy sérülésünkre rálássunk. Ilyenkor arra hívjuk be a másikat, hogy egyfajta gyógyírral szolgáljon az adott pillanatban. Mindig egy olyan vágy él bennünk, hogy az illető mindent megold helyettünk. Ilyen esetekben a probléma az, hogy végül azért haragszunk meg a párunkra, mert nem tud az az ember lenni, aki mindvégig eltereli a figyelmünket hiányainkról, aki képes kompenzálni azokat. Ha tehát ilyen vággyal lépünk be egy kapcsolatba, akkor tulajdonképpen nem a másikat szeretjük meg. Kiemelünk belőle egy szerepet, amit ráillesztünk a saját igényeinkre, vágyainkra, hiányainkra, majd utána haragszunk rá, ha azt nem jól szolgálja ki. Azért haragudni valakire, mert nem olyan, mint amilyennek mi akartuk programozni, elfogadhatatlan. Tulajdonképpen ilyenkor nem is a másikat választjuk, csak egy igényünket elégítjük ki általa.

Amikor tehát arra keresünk valakit, hogy a vágyainkat teljesítse, a saját hiányaink pótlására vagy a saját nem megoldott problémáinkra való megoldásként választjuk a másikat. Amennyiben a másik személyiségéből

csak arra vagyunk kíváncsiak, ami a hiányunkat kielégíti, azzal azt is megakadályozzuk, hogy valójában megismerjük, rácsodálkozzunk.

Talán van benne egy sor olyan tulajdonság, amivel hirtelen nem tudnánk mit kezdeni. Így inkább az van előtérben, hogy nekünk segítsen valamiben, akár csak abban, hogy jobban érezzük magunkat. Ez a szemlélet azért nem szerencsés, mert ilyenkor kizárólag a hiányainkra, negatív érzelmeinkre, elakadásainkra, sebzettségünkre fókuszálunk. Úgy éljük meg, mintha az életünk mindig csak a túlélésről szólna, tehát nem azt tartjuk szem előtt, hogy éljünk, hanem hogy túléljünk. Ha a figyelmünket saját magunkkal kapcsolatban is ezek a fájdalmak, hiányosságok kötik le, akkor nyilvánvalóan nem tudunk szeretni, jól adni a másiknak, hiszen ahhoz többlet kell.

Ahhoz, hogy jól válasszunk, és ahhoz, hogy a párkapcsolatban jól legyünk, nem azt kell megnézni, mit várunk el a párunktól. Azon kell gondolkodni, mi mit szeretnénk odaadni, hogyan akarunk belépni hozzá a lakásba, hogyan szeretnénk megölelni.

Most nézzünk egy hétköznapi példát. Gyakran találni olyan párokat, ahol van egy nagyon szép, fiatal nő és egy kevésbé fiatal és kevésbé optimális adottságokkal bíró, de jó anyagi helyzetben lévő férfi. Első ránézésre nem illenek össze, nagyon másfajta. De vajon melyik mit keres ebben a kapcsolatban? Feltehetően a férfi a szépséget keresi a nőben, ami benne nincs meg, hogy az esztétikummal, a látvánnyal fölhívja magára a figyelmet. Ilyen értelemben kiegészítheti magát vele, hogy a nő fényében fürödve ő is jobb pasinak számítsa. Ez nem bonyolult összefüggés. Eközben a nő pedig azt éli meg, lehet, hogy szép vagyok, nagyon sokan megnéznék, de már szeretnék egy adott társasághoz, társadalmi réteghez tartozni, ahová önmagában a szépségem miatt még nem tudok bekerülni. Így keresek valakit, aki abban a csapatban játszik, hiszen általa közéjük tartozhatok. Van ebben egy átmeneti nyereségélmény: mind a kettő lubickol, mert a férfi hosszú, verejtékes munka árán végre bekerült a jó csajjal bírók társaságába, a nő pedig abba a csoportba, amelyhez nagyon szeretett volna tartozni. Mind a kettő győztesnek éli meg magát, ezért ezek a körök a kapcsolat elején nagyon jól működnek.

De mi az irritáló egy idő után egymásban? A férfiak általában arról számolnak be, hogy végtelenül rossz pasinak érzik magukat a nő mellett. Zavaró a számukra, hogy a nőjük túl szép, ami a baráti körben is szemet szúr másoknak. Így elgondolkoznak, hogy akarnak-e egy olyan nővel lenni,

akivel kapcsolatban az összes havernak ugyanaz az ötlete támad... Ha megnézzük a másik oldalt, ott pedig azt mondja az adott hölgy, hogy be akart kerülni egy társaságba, de azokhoz képest ő csak a felesége, párja, barátnője annak a valakinek, akit számon tartanak, aki valakinek számít. Amije van, az végül is nem az övé. Bár jönnek az ajándékok, megkapja az ilyen életstílushoz járó összes kelléket, nem éli meg azt, hogy ezt ő teremtette meg. Tudja, hogy amint kikerül ebből a közezből, ugyanoda zuhan majd vissza. Aztán a frusztráció csökkentése végett elindulnak a játszmák. Mindenki a saját fegyvertárával tud érvelni. A nő éreztetheti, hogy a szépsége révén mást is választhatna, a férfi pedig, hogy a pénze miatt más nőt is megkaphatna. Elkezdik utálni a másikban, hogy az fegyverként használja, ami nekik nincs, pedig pont az tetszett nekik egymásban az első időszakban.

Nemcsak ilyen szélsőséges példákban lehet gondolkozni. Nézzünk egy olyan esetet, ahol, mondjuk, azt mondja a férfi a nőre, vagy a nő a férfiről, az vonz benne, hogy olyan tiszta, olyan gyermeki. Miért tetszik neki ez az elején? Mert tele van félelmekkel, például attól tart, hogy kihasználják. Tehát aki tiszta és gyermeki, az megnyugtató élményt tud adni, hiszen nem az jut róla eszébe, hogy át fog vágni, csajozik vagy pasizik majd, hanem, hogy megbízható. Aztán néhány év együttélés után, amikor sokan a szexuális élet megromlása vagy elakadása miatt jelentkeznek, ők is megjelennek a rendelőben, mert nem látják egymásban a férfit vagy a nőt, néha épp azért sem, mert olyan tiszta és gyermeki a másik, hogy inkább szülő-gyermek jellegű viszonyban vannak.

Veszélyes lehet tehát, ha egy olyan részünk kiegészítésére választjuk a társunkat, ami fájóan hiányzik. Minél többet ott van ugyanis az orrunk előtt valaki, aki bír valamivel, amivel mi nem, annál inkább felerősíti bennünk az érzést, hogy valamit nem jól csinálunk vagy valamilyen szempontból kevesebbet érünk. Emiatt nagyon sokszor azért utáljuk meg végül őt, mert csak általa tudtunk valakivé, valamilyenné válni.

Volt nálam egyszer egy lány, aki összejött egy magas rangú férfival, és két dolog miatt tudott haragudni rá. Az egyik, hogy a férfi a pozíciójánál fogva nem szerez neki egy jó munkahelyet. Tehát azt szerette volna, hogy tegye be valahova a kapcsolatain keresztül. Viszont amikor jelentkezett valahova, és a férfi szólt az érdekében, akkor meg azért méltatlankodott, hogy miért nem nézi ki belőle, hogy egyedül is boldogul, miért nem gondolja, hogy csak önmaga elég ahhoz, hogy bejusson. A kettő között

néhány hét telt el, és neki nem tűnt fel az ellentmondás. A férfi pedig természetesen úgy érezte, mindegy, hogy „van-e rajta sapka vagy nincs”, már nem tudja, mi az, amivel jól tesz. Egyik eset sem jó a nő számára, hiszen egyszer az a baja, hogy a partnere nem húzza föl maga mellé, másszor meg az, hogy azt gondolja, segítenie kellene. Ez patthelyzet, mert a nőnek valójában az a baja a férfival, hogy ott van, ahol, hogy az, aki. Azon a helyen, ahova ő is el szeretett volna jutni, de valamiért nem tudott. Ez a fajta rivalizálás nagyon sok párkapcsolatban benne van, noha a felek ritkán mondják ki.

Amikor a párkapcsolatban kialakulnak ezek a gócpontok, és elkezded összeírni, miért haragszol a párodra, akkor szinte mindig a saját hiányaidról fogsz beszélni. Jóhiszeműen tételezzük föl, hogy tízből csak kilenc a te hiányod – mondjuk. De nézd meg, hogy mik irritálnak a másokban, miért szólsz rá általában. Nagy eséllyel azért, mert saját magaddal is az a bajod.

Hosszú távon, ha képzetesebb vagy többet keres a nő, az ebből fakadó szerepeltolódások feszültséget okoznak. A nő tartósan azt éli meg, erősnek kell lennie, mert nem számíthat senkire. Nagyon sokan csonka családban nőttek fel, ahol az apuka adott esetben ritkán volt jelen, így mivel nem számíthattak a teljes családra, fölerősítették magukban a férfi oldalt. Felnőttként pedig az az igényük, hogy legyen férfias a férfi, hiszen ez hiányzik nekik, ugyanakkor már annyira markáns saját magukban a férfi rész, hogy a nőiesebb részek háttérbe szorultak. Aztán később elkezdenek haragudni a párjukra, mert nem eléggé férfias. A saját hiányuk helyett az ő hiányára fókuszálnak: előbb látják meg a párjukban a hiányosságot és az okot arra, hogy miért rossz együtt, mint hogy megnéznék, ők miként járulnak hozzá ehhez a szituációhoz.

Mit mond ilyenkor egy nő? „Még szép, hogy szexuális problémáink vannak, hát hogy kívánjam meg? Olyan szerencsétlen, amikor valamit el kellene dönteni, valamit meg kellene oldani, hogy mindig nekem kell kirázni a megoldást a kisujjamból.” És mit mond a férfi? Hogy egyébként szívesen tesztelné, hányan kívánnának meg egy ilyen nőt, ahogyan haza szokott jönni egy kemény nap után. Hogy érezheti-e azt a férfi, hogy szívesen közeledik valakihez, aki így beszél vele és olyan, mint egy katonatiszt? „Miután leszúrt mindenért, menjek oda, és kezdeményezzek?” Mind a kettő haragszik a másikra azért, mert a saját szerepét elhanyagolta, és a másik erre emlékezteti.

Röviden: egy kevésbé határozott fiú választ egy erős lányt, aztán meg azt mondja, pont ezért nem tudja látni benne a nőt, nem tud mellette férfi lenni. De hiszen már a választásában benne volt ez a döntés, ugyanis nem férfiként választott, hanem a hiányzó férfias tulajdonságai alapján keresett magának egy határozott nőt. Ha pedig saját hiánya kompenzálására választotta a partnert, akkor egy idő után akár neheztelhet is azért, amit képvisel, mert lehet, hogy később már ő szeretné betölteni azt a szerepet. És ugyanígy fordítva, mondjuk, nagyon határozott lány az illető, és olyan is szeretne maradni, így esetleg választ egy „papucsosnak való” jó alapanyagot, mert mellette tud önmegvalósító lenni. Aztán pedig egy idő után derogál, hogy neki csak egy ilyen pasi jutott. „Most vele jelenjek meg egy baráti társaságban? Hogy vállaljam föl a haverjaim előtt, akik sokkal markánsabb férfiak?” – gondolja.

Mi a felek nyeresége mégis ilyenkor? Miért alakul így a párválasztás olyan sok esetben? Az az előnye egy ilyen párosításnak, hogy ott és akkor, amikor behívják a másikat, hogy egészítse ki őket, a feleknek nem a saját hiányukkal kell szembenézni. Vizsgálj meg tehát, hogy mi irritál a legjobban a pároddal kapcsolatban! Nézd meg, mire választottad őt az elején, mi tetszett meg neked, miért tűnt föl egyáltalán. Miből gondoltad azt, hogy ti jól fogtok passzolni? Ezek nagyon fontos információk. De amit az első találkozás és az aktuális helyzet között mindig figyelembe kell venni, az a folyamatos változás. Hiszen egy sor olyan lehetőség kínálkozik, amely kapcsán fejlődni lehet akár az önismeret, az önérvényesítés, a fellépés szempontjából. Tehát ennek megfelelően az egymáshoz való viszonyunk is állandóan változik.

Mindennek van persze veszélye is. Tegyük föl, hogy az eredeti ponton, amikor összekapcsolódott két ember, teljesen jól összeillettek. Pont akkor érték össze, egy szinten voltak, ők ketten jól alkottak egy egészet. Aztán fejlődtek, egyre magasabb szintekre eljutottak együtt. De mi történik akkor, amikor valaki egyszer csak elstartol a másik mellől? Sokféle élmény elindíthat ilyen fejlődést bennünk, akár egy önismereti munka, akár egy új kihívás a munkahelyen, egy harc, amit megvívunk valakivel, vagy egy csábítás, amivel kapcsolatban más színben látjuk meg magunkat. Mit szoktunk ilyenkor csinálni? Elkezdjük húzni magunkkal a másikat. A másik meg esetleg azt mondja, hogy hagyjál már, mit rángatsz, teljesen jól vagyok így. Miért kellene bárhova elmenni erről a szintről, ahol vagyunk? – Hát azért – feleli az egyik –, mert ez most már kevés, elkezdtem följebb

lépegetni. És ott van a másik fél, aki egyszerűen nem érti a szituációt, végtelenül dühös, hogy miért kevés az, ami addig elég volt. Hiszen eddig összeértetek... Aki viszont szárnyal, úgy érezheti: aki eddig mellettem volt és jó párt alkottunk, elkezd nehezebbnek tűnni, mert én repülni szeretnék, de ő visszahúz. Próbálom ráncigálni, és minél jobban ellenáll, annál dühösebb vagyok rá. Úgy tűnik, kevés nekem ő ahhoz a célhoz, ami felé én tartok. Mit mond a másik? Arrogáns lettél, valami új dolog megfertőzött téged, kezdesz megbolondulni. A lényeg, hogy ha elindultál egy irányba, és nem tart veled a másik, akkor a kapcsolatodok hálójá feszül, veszekedés van veszekedés hátán, és egyszer csak elszakadtok egymástól. Egyszerűen azért, mert nem tart veled a másik a fejlődési utadon.

### XIII. fejezet

## Megalkuvás a kapcsolatban

*Ha igazán szeretsz valakit, akkor nincs szükség különleges programokra, felhajtásra. A legegyszerűbb dolgok is örömet jelentenek Vele. Akkor koncentrálsz inkább a keretekre, ha nincs igazán tartalom, ellenben ha megvan, amit kerestél, akkor lényegtelenek a körülmények.*

*Nem mindegy, mid van: egy kép keret nélkül, vagy egy keret kép nélkül...*

Vajon az illető személye a fontosabb vagy az, hogy vele tudom megvalósítani, hogy kapcsolatban éljek? Ritka az olyan történet, amelyben ne merülne föl ez a kérdés. Ugyanis az, hogy kapcsolódjak valakihez, megéljem, hogy szeretve vagyok, a társadalom felé fölmutassam, hogy nekem is jár egy partner, lehessen gyerekem, családban élhessek, fontos alapigények. Olykor lényegesebbek, mint az, hogy válogatók legyek abban, valóban a társamat találom-e meg. Erre fölhördülhetnek sokan, hogy dehogyis, hiszen az igazit keressük, de ahogyan én tapasztalom, az éhség egy idő után erősebb lehet az ilyen igényeknél. Egy ponton talán kezdem elveszíteni a hitemet abban, hogy valóban megfelelő partnert találok, még szerelmes lehetek, vagy tényleg kiindulhat szerelemből egy komoly kapcsolat. Amikor kezdem elhinni, hogy nekem már nem is jár az igazi boldogság, akkor lehet, hogy az eredendőbb igények kerülnek előtérbe. Úgy gondolom, legalább azokat ki szeretném elégíteni, ha már akkora egymásra találás nem is lesz.

Mondhatjuk azt is, hogy ez egy kiábrándulási folyamat, egy idő után sokan úgy érzik – és szó szerint meg is fogalmazzák –, hogy ha nem is lehet annyira fantasztikus kapcsolat, ezeket a helyzeteket, íveket meg szeretném élni az életemben. Ennek az egyik, sokak által vitatott példája, ha valaki igenis meg akarja élni az anyaságot, de nincs hozzá megfelelő partnere. Már vannak spermabankok, hogy többek között nekik segítsenek,

azoknak az embereknek, akik földadták azt a reményüket, hogy a családalapításhoz megfelelő partnert találjanak. Rengeteg nővel találkozom, aki eljutott addig a párkeresésben, hogy már feladja a reményt. Az igazi társ megtalálásának hiányában is teljesen érthető, hogy az anyaság iránti vágy ettől még nem alszik ki bennük, és megoldást keresnek, akár spermabank igénybevételével. Bár sokan könnyen ítélik meg, érdemes azért ezt a problémakört is kicsit jobban megérteni.

Lehetne a kérdést sokféle oldalról szemlélni, megnézni például a férfiak szempontjából, akik jellemzően nagyon nehezen élik meg, amikor saját magukban mint donorban gondolkodnak. Sok párkapcsolatban éli meg egy férfi azt, hogy egyébként nem ő maga kell a nőnek, hanem az gyermeket szeretne, és ő csak asszisztál hozzá. Biztos, hogy ez tényleg előfordul. Az egy másik kérdés, kell-e, vagy lehet-e moralizálni azzal kapcsolatban, hogy miként cselekszik helyesen egy nő, amikor olyan korba lép, hogy el kell döntenie, anya lesz vagy egy életre lecsúszik erről a lehetőségről. Melyik a kisebb-nagyobb rossz? Én azt látom ezzel kapcsolatban is, hogy amikor erről elmélkedünk, fontos (gondolatban) végigjárni ezt az utat, és meg fogjuk érteni, hogy miért így vagy úgy dönt valaki. Az egész folyamatban ott van ugyanis a teljes kétségbeesés. Már eltolt magától mindenkit, ugyanakkor tele van olyan érzésekkel, tudással, tapasztalattal, amit viszont szeretne valakivel megosztani. Mindeközben a párkapcsolatokban már nem hisz. Amikor többleted van, és oda akarsz adni valakinek, a leglogikusabb út, hogy a gyerekednek adod oda. Tehát tulajdonképpen ilyenkor ezek a nők azért is vállalnak gyereket, hogy azt a rengeteg mindent, amit összegyűjtöttek, odaadhassák valakinek.

Az is hasonló folyamat, amiről az imént tettem említést: ha már nem is annyira merjük elhinni, hogy valódi kapcsolatunk alakul, akkor legalább legyen valaki, aki által ezeket a szituációkat megélhetjük. A legtöbb ember ezt nem vallaná be még magának sem. Akkor azonban kiderül ez a probléma, ha megfigyeljük, mire fókuszálunk, amikor bizonyos élményeinkről beszélünk. Megjelenik-e benne a másik valamilyen szempontból? Fontos-e az, hogy milyen az illető íze, illata, hangja? Mitől jó vele lenni? Miért pont vele jó lenni, vele átélni egy utazást vagy vacsorát? Miért vele jó átbeszélni a bennünk felmerülő kérdéseket? Ezek az aspektusok egyre kevésbé szoktak megjelenni, ehelyett inkább úgy fogalmaznak sokan, „olyan szuper, hogy utaztunk, olyan finom volt a vacsora, olyan klassz, hogy bemehettem egy társaságba, és végre nem

szingliként kellett magamat megélni”. Ezekből az derül ki, hogy végre találtunk valakit az életünk egy fontos szerepére, akinek a segítségével megélhetünk bizonyos helyzeteket. Ezután kezdjük el kapirgálni, hogy tulajdonképpen, ha nem Józsinak hívnák, hanem Tibinek, illetve nem Mancinak, hanem Zsófinak, akkor ugyanilyen jó lenne-e számunkra.

Sok esetben eljutunk addig, hogy valójában önmagában az óriási nyereség, ha a vágyott szituációban megélhetjük magunkat. Ez nem lenne nagy tragédia, hogyha emellett nem élne bennünk mély vágy a romantikára is, az igazi összeillésre a társunkkal. Előfordul, hogy valakinek elég egy ilyenfajta kapcsolat, hiszen sok ember él társas magányban, ahol a szituáció megvan ugyan, de nincs érzelmi kapcsolódás. Egy idő után viszont megjelenhet a frusztráció, egyfajta űr, hiányérzet. Olyankor gyakori, hogy belekezdünk bizonyos tevékenységekbe, amik viszont ezeknek a vákuumoknak a betöltésére irányulnak. Ha valakivel a szituációkat ugyan megélem, csak éppen nem jól kapcsolódunk lelkileg, mentálisan vagy testileg, akkor elkezdhetek például chatelni valakivel, aki betölti ezt az űrt. Idővel megjelenhetnek a háromszög helyzetek: a párommal ezt és ezt nem tudom, de akkor azt pótolni tudom a barátnőmmel, elmegyek a haverokkal, a kollégákkal, miközben a szituációt magát, a keretet továbbra is a partnerem által élem meg. Nem szabad elfelejteni, hogy ilyenkor a teljességre irányuló vágy a másik oldalon is megvan, így ilyenfajta hiányérzetre vagy problémára nem alapozhatunk igazán jó kapcsolatot.

Az elköteleződéshez lényeges, hogy meg tudjam fogalmazni, hogy társamként miért pont azt a partnert választom. Félreértés ne essék, én nem hiszem, hogy egész életünkben egyetlen ilyen ember lenne számunkra. A romantikus elképzelés szerint persze az a cél, hogy a párunkat, a nekünk szánt igazit találjuk meg. Nyilván eleve nehéz megfogalmazni, hogy ki az igazi és mitől tökéletes, hiszen annyira sokfélék vagyunk. Lehet, hogy vele így, a másikkal pedig másképp alkotnánk szuper csapatot. Volt egyszer egy nagyon érdekes összeállítás a Facebookon: elképzelték és megjelenítettek egy nőt úgy, hogy lássuk, milyen lenne az élete, ha különböző kultúrájú férfikkal házasodott volna. Az egyik fantázia-életében nyolc gyereke volt, a fején meg a lábán is lógott egy, a másikban arisztokratikus tartással, egyetlen gyerekkel jelent meg, nagyon elegánsan. A legelgondolkodtatóbb az volt, hogy tulajdonképpen az összes elképzelt családi fotó nagyon harmonikusnak tűnt. Az jutott eszembe, hogy ha nem is lenne igaz ez a

valóságban, mert nyilván nem tudnánk ennyire eltérő közegekbe ugyanolyan jól integrálódni, egyébként mennyiféle életünk lehetne.

Mi történik, ha megfordítom ezt a kérdést? Akármennyire is kapcsolódom valakihez érzelmileg minden szempontból, ha teljesen más az értékrendünk, különböző kultúrákból jövünk, eltérő a háttérünk, akkor pont az alap nem stimmel. Tud-e így hosszú távon működni egy kapcsolat? Gyakran tapasztalom, hogy bármibe nem tudunk belesimulni, és ez általában a kezdeti nagy föllángolások ellenére kiütközik idővel. Egyetlen esetben látom azt, hogy ez nem okoz problémát, ha valaki tényleg el akarja felejteni, honnan jött. Ha olyan gyökerei vannak, amelyektől szabadulni akar, és keresi, szomjazza az újfajta identitást, így teljesen beintegrálódik a választottja családjába. Ne értékeljük, hogy ez jó vagy nem jó, csak fogadjuk el, hogy néha előfordul. Sokféleképpen lehetünk harmonikusak. Nyilván nem tudjuk kipróbálni, de feltehetően, ha egy nő egy másik típusú férfihez menne hozzá, vagy fordítva, egy férfi egy más típusú nőt venne el, akkor nagyon más életutat járna be egyénileg is, más életstílust alakítana ki. Sőt lehet, hogy akár több ilyen lehetőséget is találnánk, ami mind jó lenne a számunkra, csak másként.

Nem gondolom tehát, hogy görcsösen egy konkrét személyt kell keresnünk, de azt azért érdemes megnézni, valóban tudunk-e olyat megfogalmazni a választottunkról, amitől ő kell, és nem más. A legegyszerűbb, amivel ezt tesztelni szokták magukon az emberek, hogy megfogalmazzák, ki az, aki a párjukon kívül még vonzó számukra a környezetükben. Azt is elárulják, talán van olyan, akivel jobban tudnak beszélgetni, akivel jobb együtt sportolni vagy akivel bizonyos kulturális élményeket jobb megélni. A kérdés az, hogy ha az „összecsomagot” megnézed, akkor tudsz-e olyat mondani, ami miatt szerencsésnek érzed magad, hogy a pároddal élsz és nem mással. Még akkor is, ha résztulajdonságok tekintetében akad, aki jobban illene hozzád. Valami ilyesmit érdemes megfogalmazni már a kapcsolat legelején. Jó dolog, hogy randiztok és végre reményt adott valaki, de ezen az alapvető nyereségen túl mennyire vagy tényleg befogadó az ő személyét illetően? Ő maga mennyire képvisel olyat, ami különleges a számodra? Ez segíthet abban, hogy szétválaszd, a szituáció vagy a személy fontos neked.

## XIV. fejezet

### **Kapcsolati játszmák, érdekek, előnyök**

*Ha belegondolunk, mi az, amire egyszer visszaemlékezhetünk?  
Nem az, hogy valaki ott ül velünk, szeret és figyel ránk?  
Hogy a másik szemébe nézhetünk vagy megnyílhatunk egymásnak?  
Észre sem vesszük, hogy az időnk nagy részét milyen felesleges  
dolgokra pocsékoljuk, és a lényeg kimarad...*

Amikor már az új kapcsolatunkban élünk, sokáig még nem alakul ki bennünk a stabilitás érzése. Idő kell ahhoz, hogy elhiggyük, valóban van köztünk egy szövetség. Hiszen miután elmúlnak a mézeshetek, és esetleg az összeköltözés is megtörtént, megváltoznak a párbeszéddek, átalakul a kapcsolat dinamikája, például erősen csökkenhet a bókók, elismerő szavak előfordulása a hétköznapiakban. Van ennek kimozdítására egy örökérvényű példa a fejemben: egy hölgy azt találta ki, hogy férfinéven elmenti a barátnője számát a telefonjába. Majd megkérte a barátnőt, hogy küldjön – általában vacsoraidőben – rövid üzeneteket neki, ne túl közvetlen hangvételnél, inkább udvarlósakat. Aztán amikor majd a férje megkérdezi, hogy ki üzenet neki ilyenkor, akkor fölháborodva elmeséli neki, milyen szörnyű, hogy egy férfi hajt rá a munkahelyen, és ugyan ezerszer elküldte már, egyszerűen nem ért a szóból. Végül lett még egy-két kitalált udvarló, mert rájött, hogy ez számára előnyösen működik, megmozdítja a férjét.

A női működésmód, azon belül az ilyen trükkök, illetve ehhez hasonló játszmák célja sokszor könnyen átlátható. A fenti esetben azt az érzést kelti a párjában, hogy decens, tényleg semmi okot nem ad más közeledésére, ennek ellenére többen is udvarolni próbálnak. Igyekszik elérni, hogy a párja próbálja úgy látni, ahogyan szeretné, tehát jó nőnek. Természetesen nem mindenki ilyen furfangos.

Az ennél jóval komplexebb és rejtett módon működő párkapcsolati játszmákat illetően fontos azt is megjegyezni, hogy nem egy tudatos, elítélendő dologról beszélünk. Inkább arról van szó, hogy szembetaláljuk

magunkat egy olyan helyzettel, amiben valamit nem kapunk meg az élettől vagy a társunktól. Próbáljuk a szituációt a hagyományos utakon megoldani, de állandóan akadályokba ütközünk. És amikor már végképp tehetetlenek vagyunk, valami olyan kerülőutat választunk, aminek mentén végül elérjük a célunkat. Tehát hogy megtaláljuk újra azt, amit lehet, hogy már elveszítettünk a kapcsolatban. Noha nem szerencsés, ha tartósan fennállnak ezek a játszmák, ideig-óráig a pillanatnyi nyereségük miatt óhatatlanul megjelennek minden kapcsolatban.

Gyakran találkozom például a megmentő-bajbajutott játszmával. Ebben olyan nőt választ a férfi, aki rendre bajba kerül. Pár éve találkoztam egy férfival, aki hosszas párkeresési folyamatot követően talált rá végül arra a nőre, aki mellett igazán férfinak érezte magát. Az illető hölgynek szinte hetente akadt megoldandó életfeladatai, amikben a férfi volt a legfőbb támasza. Amikor már minden kisimulni látszott, újra előjöttek korábbi vagy újabb nehézségek. Valójában olyan érzést keltett a hölgy, mint egy gyerek, akivel mindig valami gond van az iskolában, és a férfi mint szülő kvázi bejárka, hogy megoldja helyette a problémákat. Meg is fogalmazódott a közös munka során, hogy a helyzet jobban emlékeztet egy apa-lánya viszonyra, mint egy felnőtt párkapcsolatra, és, hogy a szexuális életükre is negatív hatással van ez a dinamika. Amiért azonban mégis fenntartották ezt a játszmát, az annak rejtett nyeresége volt. A bajbajutott ugyanis maradhat gyenge, nem kell felelősséget vállalnia a döntéseiért, a cselekvés hiányáért, mert a másikra terheli azt. Emellett néha az is közrejátszik, hogy így nem kell előtérbe tolnia az esetleg éretlen nőiséget. A férfi szempontjából pedig azonnali nyereség volt, hogy az addig megismert számos önálló, emancipált nő után végre egy olyan helyzetben találta magát, ahol kifejezetten igényt tartottak a segítségére, ezáltal elismerve őt. Végre férfi lehetett. A félrevezető csak az, hogy ezáltal nem egy nővel, hanem kvázi egy gyerekkel szemben élte ezt meg. Amivel dolgoznunk kell, azt nem tudjuk megúszni az ilyen párkapcsolati játszmák segítségével, csupán elodázhathatjuk, hogy szembenézzünk a valódi problémával.

## XV. fejezet

### Egyensúlyban

*Néha elég, ha csak leülsz a másik mellé, és együtt vagytok, csendben.  
Bizonyos értelemben ez a legmélyebb beszélgetés...*

#### Adni és kapni

Az a szerencsés, ha nem azért van szükségünk partnerre, mert egyébként egyedül egy nullának éreznénk magunkat. Nem arra kell, hogy töltsön fel, hanem azért, mert annyira sok mindent tudunk adni társként, hogy jó lenne, ha valaki élvezné ennek a gyümölcsét. Milyen izgalmas fordulat ugyanakkor, amikor valaki éppen kiürült állapotban lép be a társkereső térbe, és mégis akad partnere! Olyankor, amikor az illető legyengült, kapni akar, elszívni az energiát a másiktól, és jön valaki, aki nagyon adni szeretne, akkor az nyerőnek szokott tűnni első látásra.

Én mégis azt tapasztalom, hogy azok, akik a leginkább vágyakoznak egy kapcsolatra, akik a leginkább szomjaznak azt, hogy legyen valakijük, amikor kifognak egy olyan partnert, aki odáig van értük, akkor az nem kell, le akarják vakarni magukról. Pedig logikusan boldognak kellene lenniük ilyen esetben, hiszen a partner elárasztja, ajnározza őket, mindig velük akar lenni. Mégis azt mondják, ez sok, nem kell. Elkezdik nem értékelni, amit kapnak, amire vágytak.

Láttam olyan helyzetet, hogy valaki tíz éve arra várt, hogy legyen végre egy kapcsolata, és a másik odáig volt érte. Erre ő azt mondta, nem tudja, hogy elég jó-e számára az adott partner. Mondták is neki a csoportban: „most ne haragudj, hogy őszinte vagyok, de tényleg, mi az, hogy valaki nem elég jó?! Örülhetnél, hogy tíz év után végre ott van valaki, aki ennyire szeret. Egy kicsit felháborít, hogy tényleg képes vagy kritizálni! Inkább örülj annak, ami van, ennyi szünet után.” Tehát a legtöbben azt érezték, hogy ez nem az a szituáció, amikor még kritikus és válogató is lehet az ember, hanem inkább hálásnak kellene lennie.

Elkezdtem azon gondolkodni, mi van, ha ezt a kapcsolatot játszmaként értelmezzük, amiben mindig magunkat védjük, amiben valamit szeretnénk elkerülni. Ennek megfelelően, amikor elkezdünk rengeteget kapni, akkor frusztrálóvá válhat, ha nem tudjuk mindazt viszonzni. Hiszen, ha kapunk valakitől egy kedvességet, az az egészséges és normális reakció, hogy szeretnénk adni is annyit. Azonban, ha éppen kiürültek, reménytelenek vagyunk, amikor a kapcsolatba lépünk, akkor felborul az egyensúly, hiszen mi nem tudunk adni, a másik meg épphogy túl sokat ad. Hosszú távon ez olyan egyensúlytalansághoz vezet, amiben rosszul érezzük magunkat. Lehet, hogy a másikra kivetítve a problémát, úgy fogalmazzunk, a másik túlságosan tapadós, de valójában arról van szó, hogy mi nem tudunk annyit adni, mint ő. Nem tudjuk viszonzni a szeretetét, és ettől feszültté válunk.

Amikor tehát valaki egyszerűen elkezd adni, akkor azt mi szeretnénk viszonzni. Ugyanakkor milyen nehéz, ha nincs miből, mert akkor azt érezzük, hogy a másik állandóan a saját hiányosságunkkal, kiürültségünkkel szembesít. Mennyire nehéz dolog, amikor a másik borzasztóan lelkes egy párkapcsolatban, és azt érezzük, hogy nem tudunk vele lelkesedni. Például vár egy ünnepet vagy egy utazást, mi pedig nem éljük meg azt, hogy vele tudnánk örülni, izgulni, készülődni. Fontos dimenzió lehet tehát az is, hogy hasonló energiaszinten mozogjunk a partnerünkkel, hogy ne tolódjon el az egyensúly, és ez csak egyetlen kis terület, ami sejteti az összeillés területének komplexitását.

Elképesztően bonyolult dolog a párválasztás, az, hogy minek mentén kapcsolódunk egymáshoz. Ha nem is térek ki mindenféle elméletre, az mindenképp fontos, hogy a hasonlóságaink és a különbözőségeink mentén is megtörténik a kapcsolódás. Vannak hasonlóságok, amelyek miatt ismerős érzéseket kelt bennünk valaki, mondjuk, a családi háttere, megélt élményei vagy értékrendje által. Olyan helyzeteket és embereket keresünk az életben, akik és akik otthonosak számunkra, hogy azt érezzük, egy világban mozgunk. Érdekes módon olyat is keresünk, ami nagyon más, mint amilyenek mi vagyunk. Kiegészülésélményünk van, ha valamely tulajdonság hiányzik belőlünk, és keresünk valaki olyat, aki viszont rendelkezik azokkal a dolgokkal, amikkel mi nem. Így kiegészítve egymást, kettőnknek együtt van valamije, ami kerek egészet alkothat. Ilyen értelemben tanulhatunk egymástól és összezsizsolódhatunk.

Szemléletes, amikor a párkapcsolati dinamikát egy libikókához hasonlítják. Felül a libikókára két ember. Abban az esetben, ha egyformán

tesznek a kapcsolatba, hasonló elköteleződéssel állnak egymáshoz, egyensúlyi helyzetben vannak. Bármikor azonban valaki elkezd jobban közelíteni a másikhoz, máris borul az egyensúly. Mi történik? Elindulnak egymás felé, majd érkeznek egy olyan közelségbe, ami már terhet jelenthet a másiknak. Nézzük a korábbi példát, ahol valaki azt mondta, a másik túl sok neki. Addig párkapcsolatot akart, fölült a libikókára, elérte az optimális, harmonikus közelséget a másikkal. De a másik jobban vágyott a közelségre. Lehet, hogy ilyen értelemben sürgetettséget élt meg, még nagyobb hiányokkal rendelkezett vagy kapcsolatfüggő volt, tehát ő még közelebb akart menni. Ez már kényelmetlen volt az illető számára, hiszen mindig borul a libikóka, ha nem megfelelő távolságra ülünk, így elkezdett hátrálni, és elcsúszott a végére. A másik jött felé, ő pedig távolodott, mert egyszerűen az a közelség neki már fullasztó volt. De mi történik akkor, ha a másik, tegyük föl, megsértődik? Akkor az jó apropó, hogy ő is visszahúzódjon, kiüljön újra a libikóka végére, és úgy visszaáll az egyensúly, az optimális távolság. Ha valaki bármikor még távolabb megy ahhoz képest, ahol a másik ül, így meg őfelé billen át a hinta, és a partnere jön kicsit közelebb, ha szeretné visszaállítani a harmóniát.

Kapcsolataink tehát állandó mozgásban vannak, miközben mind azt keressük, hol van az egyensúly. Azt szeretnénk, hogy ne legyenek nagy kilengések, szélsőségek, mert azokba minden alkalommal kicsit bele lehet halni. Igazi se veled, se nélküled történeté alakulhatnak a hullámzásaink, olyan mazochisztikus kapcsolattokká, amelyekben állandóan szenved valaki, állandóan kapar a másik után, majd fordítva, és ez borzasztóan fárasztó. Egyetlen kiút van, az, hogy egymáshoz óvatosan és szimmetrikusan közelítünk a képzeletbeli libikókán, mert egyszerűen másként nem logikus. A szimmetria lényege az óvatos közeledés-távolodás, amiben figyelünk a másik ritmusára, hogy legyen ideje reagálni, így soha ne billenjen el nagyon az adás-elfogadás egyensúlya kettőnk között.

Ez a közeledés és távolodás visszatérő jelenség az ismerkedésnél és végig a kapcsolatok során is, ami problémákat is okozhat. Miért élem meg azt állandóan, hogy amikor nagyon sokat adok, akkor azért nem az jár cserébe, hogy a másik is nagyon adni akar? Nem az a jellemző, hogy ilyenkor összeérünk, hanem, hogy egy idő után nem akar engem a másik. És miért van az, hogy akkor utána eltávolodom tőle? Lehet ez akár sértődés, szomorúság miatt is, és lehet egyszerűen egy olyan fajta játszma, amiben azt élem meg, hogy amikor meg hátat fordítok, akkor szinte gombnyomásra

elindul felém a partnerem. Hányszor van az, hogy valaki dobja a párját, de amikor bizonyos idő elteltével az elhagyott fél azt mondja, felmegy egy társkeresőre, onnantól újra izgalmassá válik. Látszik, hogy készen áll arra, hogy tényleg eltávolodjon, továbblépjen, ezért előfordul, hogy aki előzőleg otthagya, elkezd újra hívogatni. És vajon miért akkor nyúlnak utánunk, amikor már éppen menni szeretnénk? Erről a jelenségről sokan beszámolnak: micsoda örültség, hogy amíg ott vagyok és adom a szeretetemet, addig nem kellek, amikor pedig mufurc vagyok meg lerázós, és továbblépnek, akkor meg annyira kellek?

Talán érthető az a logika, mely szerint ennek oka, hogy amikor éppen továbballnál, akkor már nem csimpaszkodsz, és ez vonzóbbá tesz. A kapaszkodás azért jelenthet terhet, mert nem biztos, hogy a másik tudja viszonzni azt. Tehát mit tud tenni? Hátrébb lép, hogy ne adjál annyit. Rádöbbenhet, hogy már hozzászólt, hogy megkap valamit, és már nem tudta értékelni. Hátrébb lépett, de azt nem mérte föl, hogy egyébként anélkül tud-e létezni. Ha nehéz a számára, akkor elkezdd visszamenni, újra közeledni. Emellett evolúciós szempontból is sokszor alátámasztott magyarázat, hogy ha azt látják rajtunk, megvagyunk a társunk nélkül is, tehát képesek vagyunk továbblépni, nem halunk bele, ha a másik nincs velünk, az vonzóvá tesz mások szemében. Ez ugyanis önállóságra, stabilitásra utal, és egyértelművé teszi, hogy azért nem kapaszkodunk minden erőnkkel, mert vannak/lesznek alternatív lehetőségeink.

Az újraközeledésnek, az adás és kapás egyensúlyának a sértettségek feloldásában is nagy jelentősége van. Amikor rosszban vagyunk valakivel, az általában félelmekkel is együtt jár. Volt egyszer nálam egy lány, aki már régóta nem beszélt az édesanyjával azért, mert nem állt ki érte egy helyzetben, nem számíthatott rá. Én meg azt éreztem, hogy szinte belebetegszik, annyira szeretne már kibékülni vele. Hiszen milyen erős vágy az, hogy szerethessük az anyukánkat, jóban lehessünk vele! Aznap este erőt vett magán, fölhívta az édesanyját, és meg is beszélték, hogy mikor fognak találkozni. Sírt, megkönnyebbült, annyira szép pillanat volt.

De miről is szól ez a dolog? Hogy tulajdonképpen azért nem mersz közelebb lépni, kezdeményezni, mert rettegsz, hogy a másik nem fogja viszonzni a közeledésedet. Ha haragban vagy valakivel, és mégis kinyílsz felé, bevallod, hogy szeretnél vele jóban lenni, akkor kiszolgáltatottá válsz. Közben rettegsz attól, hogy mi van, ha azt mondja, köszönöm, én meg nem szeretnék kibékülni, akkor úgy éreznéd, abba belehalnál. De valójában nem

így van. Nem ilyen üzleti alapon kell elképzelni a kibékülés pillanatát. Amikor közelebb lépsz, azzal csak szeretnél neki odaadni valamit. Csupán annyit, hogy elmondjad, szereted, szeretnél vele jóban lenni, és aztán döntse el ő, hogy mit tesz. Az adás alapvetően erről szól. Ha odaadsz valamit, akkor nem azt nézed, hogy mit kezd vele a másik, nem azt nézed, hogy megtérül-e, hanem odaadod ajándékba. Hadd döntse el ő. Lehet, hogy a másik, mivel váratlanul éri, elsőre azt fogja mondani, hogy bocs, de én erre még nem vagyok fölkészülve. Esetleg azt, hogy ne haragudj, ezt át kell gondolnom, vagy bármi olyat, ami nem ennyire érzelmes ahhoz képest, amit odaadtál neki. De ezzel nincs semmi baj, lehet, hogy tényleg idő kell csak ahhoz, hogy érzelmileg is befogadja a közeledésedet és érdemben reagáljon rá.

### **A dicséret értéke**

Félrevezető, amit arról gondolunk, hogy ki mit szeretne egy kapcsolattól. A legtöbben elmondják az igényeiket, de ahogyan már említettem, mégis azt látom, sokkal fontosabb vágyuk, hogy adni tudjanak. Ezt az ajándékozás kapcsán is sokan megfogalmazzák, de nem feltétlenül gondolnak bele mélyen. Ha én adok valakinek, akkor azt élem meg, hogy nekem éppen sok van valamiből. Ha pedig kapok valamit, akkor azt, hogy nekem is adni kellene, tartozom a másinak, hogy egyensúlyban legyünk. Hasonlóképp, ha megnézzük, bókot adni vagy fogadni tudtok jobban, akkor az az érdekes eredmény valószínűbb, hogy nehezebben fogadjátok a bókot, mint amennyire adni tudjátok egy másik embernek. Arra gondolok, el tudjátok-e úgy fogadni a kedvességet, hogy csak megköszönitek és beépítitek azt. Nem kezdtek el magyarázkodni például, hogy azért ez már túlzás, és nem kellene ilyeneket mondani, hanem egyszerűen csak befogadjátok. Inkább jellemző, hogy szabadkoztok, esetleg azonnal adni akartok cserébe valamit, mert bennetek van a késztetés, hogy egyensúlyra törekedjete.

Ez egyébként megfigyelhető a hétköznapiakban is. A nőknél például – bár a legtöbbször rivalizálnak –, ha egyszer valaki megdicséri a másikat, általában visszakapja a bókot. Például, ha ott van a csoportban egy nagyon szép lány, és annak azt mondják, hogy figyelj, te olyan szép vagy, és ezt hidd is el magadról, akkor az illető szinte biztosan visszadicséri az adott lányt, hogy ő is mennyire gyönyörű. Így, zárt körben, csak egymás közt ez

persze kisebb rizikóval jár, mintha a másik egy kolléganő lenne, akivel minden nap találkozónának és versengének a visszajelzésekért. Könnyebb tehát egy potenciális riválisnak adni úgy, hogy ha aztán a valóságban nem lesz vele dolgunk. De ha egy ugyanilyen szép nő bekerül egy baráti társaságba, netán kiderül, hogy facér, akkor nem biztos, hogy az ott lévő nőknek az első szava az lesz: egyébként te olyan szép vagy (többek között azért sem, mert a férjük figyelmét sem szeretnék felhívni erre).

Tehát mi, nők észrevesszük a szépet, a változást a másikon, ki tudjuk elégíteni egymás ilyen típusú visszajelzésigényeit, de sokszor azért nem tesszük, mert rivalizálunk. Amikor egy nő mégis megadja a másiknak, hogy őszintén megdicséri, az nagyon jó érzés, és a másik nő is visszadicséri. Persze, ha már játszmaokról beszélünk, az is gyakori, hogy egy nő akkor dicséri a másikat, amikor úgy érzi, hogy nem veszélyes a számára. Sokszor ha egy nő levágatja hosszú haját, és a többi odáig van, hogy mennyire jó lett. „Hát vágasd le te is – jön a válasz. – Én nem, mert nekem biztosan nem állna ilyen jól, de neked fantasztikus...” Ez sokszor azért arról szól, hogy így, rövid hajjal egy kicsit kevésbé látják az illetőt nőiesnek, zavaróan csábítónak. Ma már nem feltétlenül jó példa ez, mert sok bizonyíték van rá, hogy nagyon nőiesen is lehet rövid hajú valaki, de a korábbi időszakban a haj levágása gyakran arról szólt, hogy a nőiessége egy részét engedte el valaki átmenetileg vagy tartósan. Sokszor szülés környékén szoktak haját levágnak a nők, meg amikor az életkoruk miatt érzik úgy, hogy már nem illik hosszú haját viselni. Amikor ennek nagyon tapsol a környezet, az néha arról szól, hogy annyira szeretlek most, mert nem hozod azt a csábító formádat, és nem kell rettegnem.

A férfiak is ugyanilyen megerősítésekre vágnak, amit egymás között nem mindig kapnak meg. Sokan vannak, akik olyan családból jönnek, hogy hiába gürizték szét magukat az iskolában, soha egyetlen simogatást, dicséretet nem kaptak. Abban reménykedtek, hátha valaki legalább a teljesítményüket értékeli, mert csupán önmagukért nem szerették őket. Sajnos aztán előfordul, hogy később túllendülnek azon a szinten, amikor még a környezet közel tudja őket érezni, hiszen van az a pozíció, ami felett a legtöbbször nehéz megdicsérni valakit. Ha az illető magasra jutott, akkor nem kelti azt az érzést, hogy szüksége van megerősítésre. Pedig azt gondolom, hogy pont ők azok, akik különösen szomjaznak, éheznek a visszacsatolást, egy kis dicséretet, hiszen legtöbbször a kitartásukat is pont az ez utáni vágy táplálja.

A csoportokban szinte minden alkalommal megtapasztalom, hogy tizből nyolc ember soha nem hallotta az édesanyjától vagy az édesapjától, hogy büszke rá. Mélyen a szemébe nézve, őszintén és érzelemmel. Ha fölnövünk úgy, hogy ezt soha nem mondta az a személy, akinek elhittük volna, hogy értékesek vagyunk, akkor mérhetetlenül vágyunk erre. De nem felszínes bókokra, hanem valami olyan dolog elismerésére, ami nekünk nehéz volt, amiért megküzdöttünk. Arra, hogy azt mondja a párunk, szerencsés vagyok, hogy te vagy a társam. Milyen egyszerű mondat, és mégis milyen kevesen adjuk meg egymásnak! Ez a kijelentés önmagában magasra röptetné a másikat. Ha megfogalmazzuk, azt érezhetné, hogy büszkék vagyunk rá, hogy ott van az oldalunkon, illetve azokra a dolgokra, amiket tesz. És mégis olyan nehezen adjuk meg ezt a másinak. Miért? Mert ő sem szokott minket dicsérni. Blokkol az a fajta félelem, a sérülékenység, hogy miért adjuk meg neki ezt, ha ő sem dicsér soha minket. Ez adok-veszek alapon működik: ha ő engem nem emel fel, én sem fogom. Pedig ennek a dinamikája egy spirálhoz hasonlít. Mindig kezdje el az az ember, aki éppen abban a pillanatban képes kifejezni az érzéseit, akinek több van, aki tud adni. Ha én adok egy kedvességet, és azt mondom, hogy olyan klassz vagy, te is késztetést fogsz érezni, hogy azt mondd nekem, én is klassz vagyok, mert így vagyunk egyensúlyban. Jó érzéseket keltünk egymásban, ezért jó együtt lenni. Mégis, az a jellemzőbb, hogy amíg ő nem csúsztatja egy kicsit előrébb a lábát, én sem fogok közelebb lépni. Ha a másik lép előbb, akkor én biztonságban vagyok.

De mitől is félünk valójában? Miért lenne kudarc, ha viszonzatlanul is képesek lennénk adni a másinak? Ez inkább nagyvonalúság: egy olyan helyzetben, amiben nehéz odalépni valakihez, nehéz kifejezni az érzéseidet, mert nem rögtön viszonzják, abban mégis képes vagy kezdeményezni. Óriási dolog, hogy nem a másikon csüngsz, nem az ő erejéből merítesz, nem az ő biztonságot teremtő lépéseire alapozol, hanem pusztán azt nézed végig, te mit akarsz kifejezni neki, és azt egyszerűen csak odaadod. Olyan kevés nagyvonalú ember van manapság, aki nem vár viszonzást azért, amit ad. Azt látom, hogy aki ilyen, azért mindenhol sorban állnak.

### **A minőségi idő adása**

A fentiekén túl a minőségi idő, amit meg kell említeni a szeretetnyelvek közül. Tízből kilencszer a közös otthont, a tévénézést, az egy légtérben való tevékenykedést hiszik annak. Emlékszünk, milyen sokkoló volt, amikor egy kutatásból kiderült, átlagosan hétpercnyi minőségi időt tudnak együtt tölteni a szülők a gyerekekkel, amikor csak rá fókuszálnak és egyáltalán beszélgetni tudnak. A párkapcsolatokban néha még ennél is durvább távolság van, egyszerűen nem is ismerjük azt az embert, akivel együtt élünk. Hogyan is ismernénk egymást, ha sokszor még azt sem tudjuk megfogalmazni, hogy mit érzünk vagy számunkra mi a jó? Aztán egyszer csak ott találok magam, hogy ez nem is én vagyok, és felteszem a kérdést, hogy kivé is váltam általa. Ez nem otthonos nekem, ez nem az én életem, nem kapcsolódunk. És mit fogok akkor kezdeni, ha az illető elhagy? Akkor tényleg összeomlik a kártyavár. Hiszen nem önmagam voltam a kapcsolatban, nem magamat építettem, hanem besimultam a másik meglévő rendszerébe azért, mert meg sem tudtam fogalmazni, mire vágyom, és így alkalmatlan voltam arra is, hogy a társamat jól lássam.

Amikor az emberek számon kérik a másikon, hogy miért nem tették őt boldoggá, akkor többek között azt akarják megúszni, hogy ők magukból munkálják ki, miként szeretnek élni, szeretve lenni. Felháborodnak, hogy a másik miért nem ismeri őket jobban, miközben ők sem tudnának túl sok kérdést megválaszolni a párjukra vonatkozóan. Pedig nem kell sok ahhoz, hogy elkezdjük összerakni a mozaikokat. Milyen jó az, amikor megmondja a férj, mik a kedvenc ételei, mert így a felesége tudja, hogy amikor azzal várja, akkor annak biztosan örülni fog. Ha tudunk beszélgetni arról, hogy mikor, mitől leszünk morcosak és mivel lehet minket azonnal kiengesztelni. Ha elmeséljük, mikén mentünk keresztül életünkben, mert így számos reakciónk érthetővé válik. Ha tudunk akár hosszan, csendben együtt lenni, mert akkor töltünk igazán minőségi időt egymással.

## XVI. fejezet

### Szabadság, önazonosság, önfogadás

*Sokan törekszünk a biztonságra, és rettegünk a váratlan fordulatoktól, a kihívásoktól, a fordulópontoktól. Mintha annál nagyobb baj nem is történhetne, hogy valami eltérít a megtervezett utunktól. Pedig milyen unalmas lenne az élet, ha minden a számításaink szerint alakulna...*

Van egy régi történet a fejemben. Egy fiatalos, idősödő nő keresett fel, aki tudomást szerzett férje szeretői kapcsolatáról. Rendkívül fájdalmas információkhoz jutott, ledöbbsentette, hogy a férje mennyire méltatlan színben állította be őt a szeretőjének. Az is meglepte, hogy férjének ilyen mértékű ajnározásra volt szüksége, mert ő soha nem így fejezte ki a szeretetét. Azt hitte, hogy a gondoskodása, a simogatása, a lojalitása boldoggá tette a férjét, de rá kellett jönnie, hogy a dicséret a társának fontosabb volt, és azt a szeretője tudta megadni neki. Néha azt gondolta, valójában nem is ismerte ezt a férfit, akivel a fél életét leélte. A válást követően hosszú utat járt be, hogy képes legyen elengedni őt, ebben az segítette, hogy próbálta megérteni, meglátni a közös életüket más nézőpontból is. Arra jutott, hogy a férje valójában jó döntést hozott, mert nem adta fel az álmát, hogy egyszer megélje, hogy talál egy nőt, akinek a szemében ennyire különlegesnek számít. A hölgy azt is képes volt bevallani magának, hogy ő ezt így soha nem lett volna képes megadni a férjének.

Miután megértette és átérezte ezt a folyamatot, képes volt önmagára koncentrálni. Napról napra jobban kinyílt, egyre többet mosolygott, azt érezte, hogy újra szabad. Már nem a férjének akart megfelelni, nem nyomasztotta az érzés, hogy nem elég jó, nem akart magára erőltetni semmit, önmaga lehetett végre. Arra jutott, hogy a házasságában nem volt önazonos, és feltehetően a férje sem. Nem ismerték önmagukat és egymást sem. Miután mindkettejükre ezzel a belátással tudott tekinteni, könnyebbé vált a továbblépés. El tudta fogadni saját és egykori társa szempontjait is, és amellet továbbvinni a házasságban kapott értékeket. Nem azt tartotta szem

előtt, ami elveszett, hanem azt, ami megadatott. Ez az a folyamat, aminek köszönhetően semmi nem tarthatta vissza attól, hogy újra társra leljen és ezt a lelki gazdagságot megossza valakivel.

Sokan úgy élnek, hogy nem mernek önmaguk lenni, nem merik kimondani, amit gondolnak, és attól várják mások szimpátiáját, hogy fegyelmezettek, visszahúzódók. Pedig ez csupán kényelmes a környezet számára. Nem azért fognak az emberek szeretni, tisztelni, érdeklődéssel feléd fordulni, mert soha nem teszel semmi olyat, ami eltér a megszokottól, hanem azért, ha megláthatnak téged. Ha elfogadod a sajátosságaidat, a „szabálytalanságaidat”, ha elég bátor vagy és meg mered mutatni, fel mered vállalni azokat.

Valójában a legtöbbünknek fogalmunk sincs, hogy kik vagyunk, ezzel együtt borzasztóan szeretnénk sikereket megélni az emberi kapcsolatainkban is. A sikerek iránti vágy hátterében pedig gyakran az áll, hogy bizonytalanok vagyunk saját magunk értékességében, illetve a bizalomra épülő kapcsolataink stabilitásában. Törékenyek a házasságok, a munkahelyek, a karrierok, mulékonnyá váltak a barátságok, és sajnos sok esetben szétesnek a származási családok is. Már nem tudunk egymásban megbízni, tehát sikerélményt akarunk, pozitív visszacsatolásokat. Ezért mit fogunk csinálni? Belépünk egy térbe, és megnézzük, hogy kinek a szemében milyenek látjuk magunkat. Majd oda fogunk menni, ahol szebbet látunk – ahhoz a tükörhöz, melyben olyan a tükörképünk, ahogy az adott időszakban látni akarjuk magunkat.

A kérdés, hogy ez-e a cél. Akarjuk-e áltatni magunkat egy olyan torz tükörrel, ami hirtelen vonzóbbnak láttat? Illúzió kell? Azt választjuk, azt a fajta hazugságot, hogy valamilyennek hiessük magunkat? Vagy pedig keresünk egy olyan embert, akinek a szemében talán nem látjuk magunkat tökéletesnek, de azt érezzük, hogy lehetünk bármilyenek. Viselkedhetünk természetesen, nem kell semmit megjátszanunk, nem kell beállítanunk magunkat olyannak, mint aki mindent tud, mindig klasszul néz ki, mindig odafigyelő és türelmes. Lehetünk lusták, figyelmetlenek, néha rossz fejek, akár irigyek is... nem kell szerepet alakítanunk.

Alapvetően azt keressük, hogy lehessünk bármilyenek, olyanok, amilyenek valójában vagyunk. Ilyenkor van az, hogy elindul egy beszélgetés, és másnap hajnalig is ott ülünk, mert nem tudjuk abbahagyni.

Bármeddig tudnánk folytatni, mert nem kell görcsölni azon, hogy most melyik intellektuális, fordulatos, lenyűgöző oldalunkat mutassuk, hanem adhatjuk magunkat. Hát nem ezt keressük, amikor párkapcsolatra vágyunk? Hogy kimehessünk a külvilágba, megéljünk különböző dolgokat, de aztán hazamehessünk, levethessük a szerepeinket, a jelmezeinket, és otthon lehessünk pucéran, mindenfajta pajzs nélkül? Alapvetően ezt érdemes keresni a párkapcsolatban: hogy önmagunk lehessünk.

## Jegyzetek

- 1 Utasi Ágnes (2001): A fiatal egyedülálló nők párkapcsolati esélye. In Nagy I.–Pongrácz T.–Tóth I. Gy. (szerk.): *Szerepváltozások. Jelentések a nők és a férfiak helyzetéről 2001.* TÁRKI Szociális és Családügyi Minisztérium Nőképviselési Titkárság, Budapest, 113–134.
- 2 Balog, P. (2006): Házasság és életminőség: házasság, házastársi stressz, válás. In Kopp M.–Kovács M. E. (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón.* 233–244. Semmelweis Kiadó, Budapest.  
Kopp M.–Skrabski, Á. (2006): A támogató család mint a pozitív életminőség alapja. In Kopp M.–Kovács, M. E. (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón.* 220–222. Semmelweis Kiadó, Budapest.

# Tartalom

[Bevezető](#)

[I. fejezet – Miért válnak olyan sokan?](#)

[II. fejezet – Válás, szakítás](#)

[III. fejezet – Szakítás után: mit viszek tovább a következő kapcsolatba?](#)

[IV. fejezet – Vágyak, illúziók](#)

[V. fejezet – Kilépni a piacra](#)

[VI. fejezet – Az első randi](#)

[VII. fejezet – Nem elég egyszer látni valakit, hogy megismerjük...](#)

[VIII. fejezet – Miért tetszem?](#)

[IX. fejezet – Miért nem tetszem?](#)

[X. fejezet – Nekem elég jó a másik?](#)

[XI. fejezet – Amikor a jó kezdet ellenére nem alakul ki vagy félbeszakad a kapcsolat](#)

[XII. fejezet – A másik által gyógyulni](#)

[XIII. fejezet – Megalkuvás a kapcsolatban](#)

[XIV. fejezet – Kapcsolati játszmák, érdekek, előnyök](#)

[XV. fejezet – Egyensúlyban](#)

[XVI. fejezet – Szabadság, önazonosság, önfogadás](#)

[Jegyzetek](#)

# Table of Contents

[Bevezető](#)

[I. fejezet Miért válnak olyan sokan?](#)

[II. fejezet Válás, szakítás](#)

[III. fejezet Szakítás után: mit viszek tovább a következő kapcsolatba?](#)

[IV. fejezet Vágyak, illúziók](#)

[V. fejezet Kilépni a piacra](#)

[VI. fejezet Az első randi](#)

[VII. fejezet Nem elég egyszer látni valakit, hogy megismerjük...](#)

[VIII. fejezet Miért tetszem?](#)

[IX. fejezet Miért nem tetszem?](#)

[X. fejezet Nekem elég jó a másik?](#)

[XI. fejezet Amikor a jó kezdet ellenére nem alakul ki vagy félbeszakad a kapcsolat](#)

[XII. fejezet A másik által gyógyulni](#)

[XIII. fejezet Megalkuvás a kapcsolatban](#)

[XIV. fejezet Kapcsolati játszmák, érdekek, előnyök](#)

[XV. fejezet Egyensúlyban](#)

[XVI. fejezet Szabadság, önazonosság, önellfogadás](#)

[Jegyzetek](#)

[Tartalom](#)