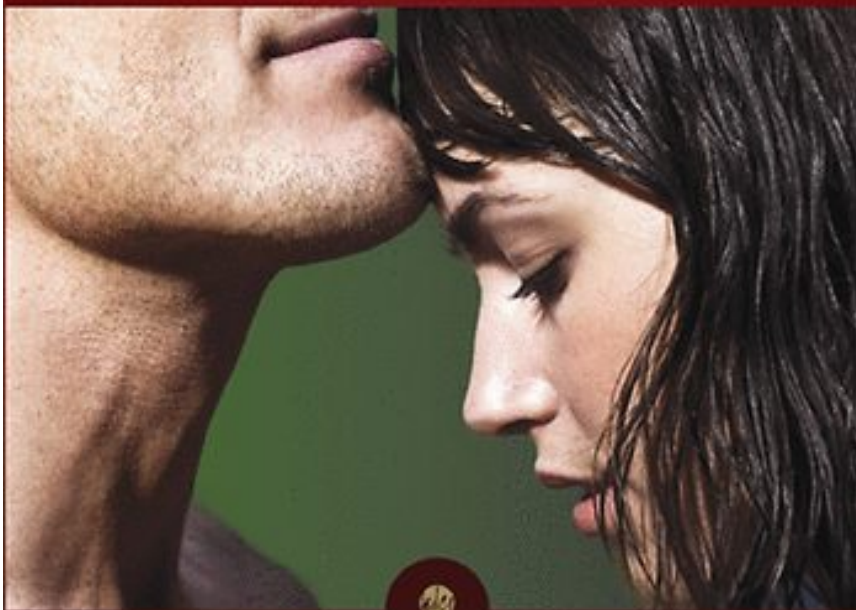


Pál Ferenc

*A függőségtől
az intimitásig*

Vágy, élmény, kapcsolat



Pál Ferenc

A FÜGGŐSÉGTŐL AZ INTIMITÁSIG

Vágy, élmény, kapcsolat

Copyright © Pál Ferenc, 2010
Szerkesztette: Gutman Bea
Borítóterv: Szabó György
Hungarian edition © Kulcslyuk Kiadó, 2010
Minden jog fenntartva!

ISBN 978-963-89026-0-3

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter
Nyomdai produkció: PrintPoint
Nyomás: Demax Művek Nyomdaipari Kft.
Felelős vezető: Miklóssy János, Tábori Szabolcs
www.kulcslyukkiado.hu

TARTALOM

Előszó	3
A vonzalom	4
A szoros kapcsolat ismérvei.....	11
Az intimitás és a szoros emberi kapcsolatok	18
A meghitt kapcsolat.....	23
A függőség.....	44
A tárgykapcsolat-elmélet és az intimitás	71
Kötődési elmélet.....	85
Összefoglalás	88
Felhasznált irodalom	92
Idézetek.....	93

Előszó

Pál Ferivel 2009 tavaszán, egy konferencián találkoztam először. Valaki másnak az előadására akartam beülni, de elnéztem az órát, és tévedésből nála kötöttem ki. Az első három perc kifejezetten furcsa volt — egy feltűnően magas, hosszú kezű, hosszú lábú fickó szaladgált föl s alá a színpadon, beszéd közben széles, hatalmas mozdulatokkal gesztikulálva, majd az előadás egy pontján váratlanul flamenco táncot mutatott be. Előkerestem táskámból a konferencia programját — ez meg ki lehet? Egy pap?! Öt perc is kellett, míg rájöttem, hogy érdekel, amit mond, és legalább hét, hogy „beleszeressek”.

Előadás után rögtön meg is szólítottam, és kiderült: Feri nem én fedeztem fel a világnak, ugyanis kilenc éve (azóta már tíz) minden kedd este 4-500 ember zsúfolódik be a Pázmány Péter Katolikus Egyetem nagyelőadó-jába, hogy meghallgathassa őt az élet fontos és érdekes kérdéseiről.

Ezután több keddi alkalomra is ellátogattam, és ez mindahányszor óriási élményt jelentett — nemcsak mély és eredeti gondolatai, de vibráló, lenyűgöző előadásmódja, és a rokonszenves, egymást támogató közösség is, amely az évek során köréje gyűlt.

Meghívtam máshová is előadást tartani, rutinos, népszerű, nagynevű szakemberek közé — valószínűtlenül hosszú vastapsot kapott, többen meg akarták ölelni, vagy legalább megfogni a kezét, és nem vallásgyakorló emberek is elkérték a templom címét, ahol miséznek, csak hogy újra meghallgathassák őt.

Úgy gondoltam, jó volna még szélesebb körben elérhetővé tenni gondolatait, hogy azok is rátalálhassanak, akik eddig nem fedezték fel maguknak.

Ekkor kezdtünk el beszélgetni erről a könyvről, melynek alapját a keddi alkalmakon elhangzottak adják. Az anyagot azonban Feri olyan komolyan átdolgozta és kiegészítette, hogy helyenként már csak nyomaiban emlékeztet az eredeti előadások szövegére. Több hónapos, örömteli, ugyanakkor nagyon intenzív és kemény munkának az eredménye ez a kötet, mellyel, úgy gondolom, valami egészen eredetit és különlegeset adunk az olvasó kezébe.

Mivel a könyv készítésének különböző fázisaiban többen tették fel nekem a kérdést, hogyan írhat Feri papként a párkapcsolatok világáról, milyen tapasztalatai lehetnek neki ezen a téren, úgy gondoltam, néhány mondat erejéig ki kell térnem erre is.

Feri előadásából tudhatjuk, hogy vallástalan családban nőtt fel, így egy átlagos magyar fiatal életét élte, szerelmekkel és csalódásokkal, szexualitással, többéves kapcsolatokkal. Tiltakozni szokott, ha valaki életének ezt a szakaszát megkérdőjelezi, mert számára meghatározó és maradandó mindaz, amiben része lehetett.

Másfelől a tapasztalatait firtató kérdésekre azt a példát szokta hozni, hogy amikor valakit vakbélműtetre visznek, nem kérdezi meg az operáló orvostól, hogy a doktor úrnak is volt-e vakbélgyulladás, mert ha nem tudja, mit élek át, engem ugyan ne műtsön meg! Abból lehet igazán jó orvos, aki a teljes embert látja, és az egész embert érti, nem csak a belének egy darabkáját.

Erre a visszatérő felvetésre azt szokta mondani: „Itt egy ki nem mondott kérdést hallok — bízhatok-e benned?” Erről azonban Feri sosem akart meggyőzni senkit, így a kiadó sem. A legtermészetesebb, ha a választ a könyv elolvasása után mindenki maga adja meg.

Gutman Bea,
a kötet szerkesztője

A vonzalom

Bevezetesként, amikor az intimitás világához közelítünk, először a vonzalom témájához érkezünk. Hiszen ezzel veszi kezdetét nemcsak a férfi–nő kapcsolat, hanem általában az emberi kapcsolataink, kötődéseink is. Elképzelhető, hogy néhány kijelentésről — amelyek egyébként tudósok állításai nyomán, mértékadó kutatások eredményeképpen születtek meg — azt fogjátok gondolni, hogy ezek közhelyszerű állítások. Ezért megfordult a fejemben, hogy a könyv elejére készítsek egy 16+1 pontos totót, amelyet még olvasás előtt kellene kitölteni. Akkor hamar kiderülhetne, hogy ami magától értetődőnek tűnik, valójában egyáltalán nem is olyan egyértelmű a hétköznapjainkban.

Először tehát szeretném körülírni, hogy mi is az a vonzalom, utána pedig megnézni, hogy mi az, ami segíti, mi az, ami megerősíti, és mi az, ami akadályozza.

Előrebocsátom, hogy néha kissé illúzióromboló, sőt talán kiábrándító leszek. A vonzalmat, a szimpátiát és a szerelemig vivő vágyakozást ugyanis szeretjük idealizálni. Legyen kivételes, romantikus, hihetetlen, lenyűgöző, varázslatos! Ezért, ha a különböző kutatások fényében nézzük, hogy miért pont az a nő vagy az a férfi tetszik nekünk, aki, a válasz elég lehangoló lehet. Másfelől azonban nem aggódom túlságosan értetek, ismerve a vonzalomnak, pláne a szerelemnek az erejét, értelmi megfontolásokat maga mögé utasító jellegét.

De vajon a mindenféle meghatározottság, evolúciós, kulturális adottság és érdek mellett mi az, amitől a kapcsolataink mégis mélységesen emberivé tudnak lenni? Ez az, ami engem igazán érdekel, ezért foglalkozom ezzel a témával.

Viktor E. Frankl, a haláltáborokat is megjárt pszichiáter egyszer azt mondta, hogy amikor vizsgálódásaink során valami igazán mélyen emberire találunk, bár lehetne, már nem érdemes tovább kérdezni. Ez a gondolat iránymutató lehet számunkra is. Egyrészt igyekszem eljutni egészen odáig, ahol azt élhetjük át, ami valóban mélységesen emberi, akár megrendítően közös vonásunk és sorsunk. Másrészt fölfedezni magunkban a tiszteletet és a megbecsülést mindaz iránt, ami néha fájdalmasan, máskor lenyűgözően érint minket, ahogy a lelkünk vagy a kapcsolataink mélységeit megpillantjuk.

Mielőtt azonban belevágnék, a biztonság kedvéért megadom a vonzalom meghatározását egy nagy, vastag és poros könyv alapján, amin most jól látszik az ujjlenyomatom: „Egy önkéntes kapcsolatra vonatkozó vágy, amely azért marad fenn, mert a benne lévők élvezik egymás társaságát.”

De vajon ki az, aki vonzó számunkra, és miért vonzó?

Vonzódunk azokhoz, akiket ismerősnek, megismerhetőnek, megérthetőnek, kiismerhetőnek tartunk.

Mind a négy szó sajátos tartalommal bír. Sőt, még azt is hozzá kellene tennünk, hogy vonzódunk azokhoz, akikről azt gondoljuk, hogy már ismerjük, kiismertük őket. Akikről tudni véljük, hogy hányadán állunk velük. Ezek a kijelentések az alapműködésünkre vonatkoznak természetesen. Ha más szempontokat is figyelembe veszünk, azok is lehetnek annyira erőteljesek, hogy ezt az alapvonzódást ellentétes előjelűvé teszik. Itt most csak a legalapvetőbb kijelentéseket teszem, és kevésbé figyelek más, kiegészítő szempontokra, amelyek a vonzalmat befolyásolhatják. Hiszen sohasem csak egy szempont dönti el, hogy vonzódunk-e valakihez vagy sem.

Az is jelentősen megnövelheti a vonzalmat, ha emlékeztetsz valakire, akit én már ismerek. Sokszor nem is értjük, hogy mi van a szimpátia, a vonzalom mögött, aztán egyszer csak beugrik, hogy jé, egy általános iskolai osztálytársamhoz hasonlítasz, akivel jóban voltam! Ez nagyon-nagyon tipikus és klasszikus helyzet. Így persze jó nagy bakot is lehet löni — valakinek naivan bizalmat szavazok, mert hasonlít a legjobb barátomra, aztán kiderül, hogy egy gazember.

Ha valakiről azt gondoljuk, hogy ismerjük, hogy megismerhető és kiismerhető, akkor ez azért jelent pozitívumot számunkra, mert azzal a reménnyel kecsegtet, hogy egy ilyen emberhez való vonzódásunk biztos alapokon áll. Hogy ehhez az emberhez biztonságosan vagy nagyobb bizottsággal fogunk tudni tartozni. Mindnyájunk számára elemien fontos, hogy valakihez tartozzunk, és akiről azt gondoljuk, hogy megismertük vagy kiismertük, az azzal való kapcsolatunk biztosabbnak tűnik, ezért tehát vonzóbbnak is. Itt, látjátok, eljutunk megint az emberi természethez:

mindennek a mélyén többek között azt találjuk, hogy tartozni akarunk valakihez, és utakat, módokat keresünk arra, hogy ez sikerüljön. Például azt gondolom, hogy ismerlek, és ez nagyobb biztonságot jelent, így vonzóvá tesz téged.

Az egyik nyár számomra egy döbbenetes élményt is hozott. Van valaki, akit már több mint egy évtizede ismerek, és bevallom, nem vonzódtam hozzá. Talán azért, mert van egy tulajdonsága, amit nagyon nehezen viselek, mégpedig az, hogy hihetetlenül körülményesen fejezi ki magát. Ez olyan mértékben zavart, hogy a társalgásainkban előbb-utóbb elkezdett felmenni a vérnyomásom — mint minden empatikus papnak, aki olyannal beszél, aki csak egy kicsit is különbözik tőle. Alkalmról alkalomra hasonlóan zajlott a folyamat: a beszélgetésünk elején még tudtam figyelni rá, aztán egyszer csak a képzeletem kezdett beszűkülni a mondataira, amelyekben gyakorta alany-, állítmány-, tárgy-, határozó- vagy egyéb hiányok léptek föl, igencsak megnehezítve a megértést. Bevallom, egy olyan mondat, amelyből hiányzik az állítmány, nem vonatkozik semmire, csak lóg, és közben tartalmaz három olyan fordulatot, hogy „izé”, „és így”, „és nem tudom”, az bennem egyszerűen ellenérzéseket kelt. Ilyenkor tehát kezdtek a gondolataim elkalandozni, és egy idő után már nehezen tudtam csak rá figyelni. Azután számolgotásba fogtam, hogy tíz perc alatt hány töltelékszót használ. Közben azért hallottam ám azt is, amit mondott, miután a nőktől nagyon sokat tanultam a figyelem megosztásáról, és az agyam női részét komolyan trenírozom. (A nők mellett az autóvezető-oktatómtól tanultam a figyelem megosztásának a művészetét. Az volt a technikája, hogy amikor kezdő vezetőként megpróbáltam valahogyan összhangba hozni a három pedál, a két láb, egy kormány, a két kéz és a csomó egyéb kütyü használatát, bekapcsolta a magnót, és angol nyelveckét hallgatott. Ő ugyanis éppen nyelvtanfolyamra járt, és kihasználta azt az időt, ameddig én vezettem. Egyszer meg is kérdezte, hogy tudok-e angolul, és amikor bevallottam, hogy valamennyire, elkezdte mondani a gyakorló mondatokat, és engem kért, hogy javítsam őt ki. A vezetés ugyanis a figyelem megosztásának művészetén alapszik, mondta.) Visszatérve erre a lányra, számolgottam a töltelékszavakat, és párhuzamosan figyeltem a mondandójára. Közben sok hónap telt el, amikor egyszer bejelentkezett hozzám. Egy rövid bevezetés után, szinte átmenet nélkül azt mondta: Feri, valami nagyon komoly dolgot akarok mondani. Valóban így is volt. Arról beszélt, hogy kislánykorában a nagyapja szexuálisan bántalmazta — nem egy és nem két alkalommal. Amikor ezt elmondta, egyrészt nagyon mélyen megrendültem és megdöbbsentem, másrészt rettenetesen elszégyelltem magam. Fölsímsertem, hogy milyen mély előítéleteim vannak. Van képem számolgotni valakinek az „izéit”, miközben ha egy kisgyerekekkel szexuálisan visszaélnék, akkor olyan súlyosan sebzik meg az éppen alakuló személyiséget, hogy aztán egy életen át nehezen fejezi ki magát! Mert nem lehetett önmaga, mert olyasmi történt, amivel képtelenség azonosulni, amit el kell tagadni, el kell hazudni! Az, hogy ez a lány rengeteg töltelékszót használt, hihetetlen pontossággal fejezte ki a mélységes sebzettségét. Ez a beszélgetés jó pár éve zajlott le közöttünk, de még mindig hatással van rám. Többek között azért, mert rádöbbsentett, milyen beláthatatlanul mélyen határoznak meg az előítéleteim. Szinte nincs nap, amikor ne jutna eszembe, Feri, hol vagy már megint előítéletes, ismerd be azonnal magad előtt, különben a rokonszenv vagy az ellenszenv alaposan megnehezíti majd, hogy valóban javára legyél annak a másik embernek! A töltelékszavak számolgotásával pedig felhagytam.

Vonzódunk azokhoz, akiket kontrollálni tudunk, vagy akikről legalábbis ezt gondoljuk.

Elég könnyen leírható, miért van ez így. Azért vonzódunk azokhoz, akik fölött hatalmat tudunk gyakorolni, akiket kontrollálni, befolyásolni tudunk, mert ez a mi biztonságérzetünket növeli — és vonzódunk ahhoz, aki mellett biztonságban vagyunk. A kapcsolat által várt és remélt javakról, előnyökről már nem is beszélve.

Vonzódunk azokhoz, akik mellett és akik között biztonságban érezzük magunkat.

Ezt azért tartottam fontosnak külön is hangsúlyozni, mert olyan mély alapszükségletünkről van szó, hogy akivel ezt az érzést vagy élményt átélhetjük, az magától értetődően vonzó lesz számunkra! Persze, a biztonság és a biztonságérzet két külön dolog, amiről sok nő tudna vallani. Roppant esetleges tud lenni, hogy egy nő vagy férfi ki mellett érzi biztonságban magát, miközben a valódi biztonságnak ehhez a lelkiállapothoz vagy van köze, vagy nincs.

Vonzódunk azokhoz, akikben bízunk, akiket bizalomra érdemesnek tartunk.

A biztonság és a bizalom nyilván komoly összefüggésben van egymással. Hogy kit tartunk bizalomra érdemesnek, arról a vonzalom kapcsán még bőven lesz szó.

Vonzódunk azokhoz, akik mellett jónak érezhetjük magunkat.

Általában jónak érezzük magunkat azoknak a társaságában, akik hasonlítanak ránk. A történet úgy működik, hogy ha neked ugyanaz a véleményed, mint nekem, akkor nekem igazam van. Ha pedig igazam van, akkor jó ember vagyok. Ezért szeretjük annyira megerősíteni egymást abban, hogy mi ugyanazt gondoljuk, mert akkor nekünk igazunk lesz, és jó embernek tarthatjuk magunkat. Alapjáraton elég egyszerűen működünk, nem?

Vonzódunk azokhoz, akiket ismerünk, akiket gyakran látunk.

Nagyon izgalmas kísérleteket végeztek ennek kapcsán kollégistákkal. Megkérdeztek kollégiumban lakó diákokat, hogy egy-két-három év után kik a legjobb barátaik. Olyan megmosolyogatóan egyértelmű összefüggés jött ki! 41%-ban a szomszéd, 21%-ban pedig a szomszéd mellett lakó volt a legjobb barát. Akkor elkezdtek trükközni, játszani azzal, hogy elhelyeztek embereket különböző módon, és meghatározták, milyen gyakorisággal fognak ezek az emberek föltételezhetően összefutni egymással. Kiderült, hogy teljesen egyértelmű az összefüggés: a szabad, spontán találkozások gyakorisága pozitívan függ össze a vonzalommal. Ha összezárnak velünk másokat, ha túl szűk a hely, és muszáj egymást látni, ott már más hatások, más törvényszerűségek is fölerősödnek. De ha megvan az az illúzió, hogy a találkozás szabadon és spontán történik, akkor a vonzalom előtt szabad a pálya.

Egy másik kutatás. Ha valakinek a fényképét gyakran megnézzük, már az is vonzóbb számunkra, mint akinek kevésbé sűrűn látjuk a fotóját. Ti sok éve néztek engem — így egész vonzónak tűnhetek nektek, a gyengébb előadásom is elfogadhatóvá válhat számotokra! Igaz, majd ha a fizikai vonzerőről lesz szó, ott leírom, milyen alkat a vonzó — és az nem az enyém. Akkor legalább hadd maradjon az ismerőség. Légyszi.

Gondoljuk végig, hogy például a politikai választások kapcsán miért olyan fontos az, hogy a jelöltek arca minél több plakáton és szórólapon megjelenjen! Kísérletekkel bizonyított tény, hogy minél jobban ismerjük valakinek az arcát, annál inkább azt gondoljuk, hogy ismerjük őt, hogy tudjuk, milyen, hogy kiszámítható a számunkra. Éppen ezért úgy véljük, hogy biztonságban vagyunk vele, hogy bizalmat érdemlő — ezért rá szavazunk! Aki újonnan jön, annak mindig sokkal nehezebb dolga van, és jóval nagyobb támogatottságra van szüksége, mint annak, aki egyszer már volt hatalmon. Pusztán azért, mert már sokszor láttuk. A gyűlölt uralkodóból hogyan lett sok-sok évtized után Ferenc Jóska? Úgy, hogy megszoktuk. A kivégzéseket elrendelő Kádár Jánosból nosztalgiafigura? Úgy, hogy megszoktuk. Ilyen egyszerűek is tudunk lenni.

Vonzódunk azokhoz, akiknek vonzó a külsejük.

Lehetünk akármilyen kulturáltak és nem személyválogatók, a vonzó külső szimpatikussá tesz. Természetesen Amerikában már azt is régen leírták, hogy egy arc mitől vonzó. Elmondjam? Végy két, egymástól viszonylag távol álló, nagy szemet. Ez mindig bejön. Azután végy egy viszonylag ovális, de semmiképp se golyószerűen kerek fejet. Legyenek rajta markáns vonások, de azért ne túlságosan erőteljesek. Például legyen szépen ívelt a szemöldök. Nagyon vonzó tud lenni egy hangsúlyos pofacsont, a telt ajak és a közepesenél dúsabb haj.

Az evolúciós pszichológia nagyon izgalmas dolgokat mond ezzel kapcsolatban. Éppen a minap nézegettem egy ilyen témájú könyvben egy ábraszorozatot: az első képen egy női arc látható, természetesen nagyon sok egyedi vonással. A következő képen egy újabb női arc négy női arc egymásra kopírozásából, aztán nyolcéből, tizenhatéből majd harminckettőből. Egyre inkább elveszíti az egyéni vonásait, és lesz belőle egy átlagos női arc. És képzeljétek el, milyenek vagyunk, minél átlagosabb egy női arc, a többség annál jobban vonzódik hozzá! Erre az evolúciós megközelítés azt a magyarázatot adja, hogy a nagyon sok egyedi vonásból összeállított, komplex női arc a gének sokaságának, variálhatóságának és gazdagságának képzetét kelti bennünk. Ezért kultúrától függetlenül a többé-kevésbé átlagosnak nevezhető, sok egyedből egymásra kopírozott női arc a legtöbb férfi számára vonzó lesz.

A vonzó külsejű embereket a mi kultúránkban kompetensebbnek ítéljük meg, mint amilyenek a valóságban. Rátermettebbnek. A valóságban egyébként nincs összefüggés a rátermettség és a vonzó orca között, de mi mégis ebben a hiszemben vagyunk. A fizikai vonzerővel kapcsolatban a másik fontos tényező az, hogy feromonkedvelők vagyunk. Kiszagoljuk a másikat. Mit gondoltok, ha egy nő rövid távú kapcsolatot szeretne létesíteni egy férfival, akkor mi lehet az első számú motiváló erő? Van, aki máris a feromont hozta ki győztesnek, de ennyire nem szerepelt jól. Az első számú motivációs erő a vonzó külső, a második helyen azonban valóban az illat, a feromon szerepel. Kulturális örökségünkhöz hozzátartozik, hogy a középkorban a társas tánc alkalmával a férfiak és a nők a hónaljillatukkal átítatott zsebkendőt nyújtottak át egymásnak. Nem kendőzték, leplezték a valóságot, mert már akkor tudták, hogy az illat nagyon fontos. (De azért, ha harminc éve házas vagy, és e fejezet kapcsán rádöbbenesz, hogy nem a férjed illata tetszik a legjobban, most már ne válj el! Végy neki dezodort! Ez talán könnyebb és praktikusabb megoldás.)

Érdekesség: minél vonzóbb egy nő számára egy férfi, annál erősebb késztetést érez arra, hogy a társalgásuk során más személyekről ne beszéljen, hogy annál kizárólagosabbá tegye a kommunikációban kettejük kapcsolatát. Ezt a nők ösztönösen jól csinálják, de aki esetleg mégsem, annak remélem, adtam egy jó tippet, ami borítékolhatóan beválik.

Tudjátok, mit mond a kultúrpszichológia? Azt, hogy a jó külső már csak azért is vonzó számunkra a társas kapcsolatokra vonatkozóan, mert az a nem tudatos képzetünk támad — ami egyébként igaz is —, hogy egy vonzó embernek a társadalmi státusza, elfogadottsága nagyobb, mint egy kevésbé vonzóé. Ezért, ha vele vagyok, az én presztízsem is emelkedni fog, és az általa kapott előnyökből én is részesülhetek. Ha azonban túl nagy a különbség a két ember fizikai vonzereje között, az már a kapcsolat felvételének akadályát jelenti. Mégpedig azért, mert egy kevésbé vonzó személy nehezen tudja elképzelni, hogy egy nagyon vonzó valakivel kapcsolatba tudjon kerülni. Megint csak az előítéleteink miatt. Ezért panaszkodhatnak a szépségkirálynők, hogy nehéz számukra az ismerkedés, a férfiak tartanak tőlük. Nem mernek velük kapcsolatot kezdeményezni, mert túl nagy a különbség, a vélt kockázat.

Vonzó az, akiről azt gondoljuk, hogy olyan, mint mi.

Nagyon szeretünk egyetérteni a barátainkkal, mert így beindulhat a korábban már említett pozitív kör, hogy ha egyetértünk, nekünk igazunk van, és akkor mi jó emberek vagyunk. Ez megerősíti a barátságot. Ám ennek a fordítottja is igaz: szívesen barátkozunk olyanokkal, akikkel egyetértünk. Ezek nevetségesen triviálisnak tűnő kijelentések, mégis mennyi minden múlik rajtuk! Ha csak egy dologban más véleményen vagyunk, az máris távolságot teremt kettőnk között. Pedig te is normális vagy, a másikról is tudod, hogy az, mégis zavaró, ha nem értünk egyet a barátainkkal, szeretteinkkel. Ez egy valódi, megoldásra váró feladatot jelent a kapcsolatban. Ehhez képest — az derült ki — kevésbé zavaró, ha egyetértünk az ellenségeinkkel. Az kevésbé gondolkoztat el minket.

A vonzalom maga is a hasonlóság növekedéséhez vezet. A párkapcsolatban itt megint csak megjelennek a gyógyító illúziók. Az derült ki, hogy a házasságban azok érzik magukat jól, és azok elégedettek a társkapcsolatukkal, akik úgy gondolják, hogy nagyon egyetértünk egymással, és nagyon hasonlóak vagyunk. A kutatások azt mutatták, hogy ez persze nincs így. Jóval több mindenben nem értenek egyet, nem gondolják ugyanazt, és nem érznek ugyanúgy, de úgy tűnik, a párkapcsolat szilárdsága szempontjából megéri úgy vélni, hogy mi egyetértünk és egyformák vagyunk. Akkor elégedettek vagyunk, és azt mondjuk, hogy milyen szép a mi kapcsolatunk! Azok, akik reálisan látják a különbségeket, kevésbé elégedettek a kapcsolataikban. Ez a múlt eseményeire is igaz. Micsoda fájdalom az, amikor kiderül, hogy egy számomra szép, boldog időszak vagy kapcsolat a másinak nem ugyanazt jelentette, mint nekem!

Egy kedves ismerősömnek balesete miatt le kellett vágni a lábát. Amikor bementem hozzá a kórházba, ezzel fogadott: tudod, Feri, nagyon érdekes, rájöttem, hogy milyen jó emberek vannak itt a féllábúak között! Vagyis ösztönösen elindult benne egy azonosulási folyamat — én is olyan vagyok, mint ők, akkor ezek milyen rendes emberek! El is mondott nekem egymás után jó pár történetet, amelyekben más olyan emberek, mint amilyen most már ő is, rendesnek és jónak bizonyultak. Az ismerősöm egyébként valóban nagyon-nagyon klassz ember. Éppen hogy csak levágták a lábát, máris egy viccel szórakoztatott.

- Kovács bácsi, van egy jó meg egy rossz hírem. Melyiket mondjam először?
- Jaj, doktor úr, hát a jót!
- Kovács bácsi! Nem kell levágni a bal lábát!
- Nagyszerű! És mi a rossz hír?
- A jobbat se kellett volna.

Vonzódunk azokhoz, akik a miénkhez hasonló, vagy azzal megegyező csoportba, közösségbe, egységbe tartoznak.

Ez is elég közhelyszerű, de minden kultúrában igaznak bizonyult. Mert persze ugyanazt a kutatást elvégzik a világ sok részén. Van egy kedves ismerősöm, roma származású, halmozottan hátrányos helyzetű fiú. Egyszer elmentem vele Kelet-Magyarországra, ahhoz a házhoz, ahol az ő szülőanyukája lakik, de sosem nevelte őt, mert a vályogházba a sok testvére mellé egy beteg gyereket nem tudott már hazavinni, ezért otthagyta a kórházban. Meg volt beszélve előre, hogy jön haza a fiú, és vele egy pap.

Amikor beállítottunk, ott várt az egész család, az apukát kivéve, akiről nem lehetett tudni, hogy éppen hol van. Leültünk, és valahogy el kellett kezdődnie a beszélgetésnek. Egyszer csak a legidősebb testvére rácsapott a fiú vállára, és azt kérdezte tőle: aztán tudod-e, hogy te is cigány vagy? Ahhoz, hogy egyáltalán elinduljon a beszélgetés, hogy nyilvánvalóvá váljon, hogy mégiscsak összetartoznak, végül is testvérek, bár eddig életükben csak háromszor vagy négyszer látták egymást, ki kellett mondani a hasonlóságot, az egy csoportba tartozást. Milyen elemi módon mutatkozott ez meg! Néztam a fiú arcát, hogy mit szól ehhez, mert születésétől kezdve neki senki se hangsúlyozta különösképpen ezt a tényt. Nyilván tudja magáról, de ezt nem erősítette meg benne senki sem. Figyeltem, hogy zavarja-e vagy sem, ami történik. Nagyon-nagyon érdekes volt. Úgy láttam, hogy nem zavarja, hanem zavarba ejti. Úgy gondolom, ez a mondat zavarba ejtette őt, de inkább pozitív összefüggésben, mert azzal, hogy „te is cigány vagy”, azt akarta mondani a testvére, hogy összetartozunk, és ez számunkra valami fontosat jelent.

A párkapcsolatok kialakulásánál az egyik fontos szempont az, hogy a különbségek vonzóak tudnak lenni — de minden kutatásban szerepel az, hogy a hasonlóság sokkal vonzóbb, és főleg a tartós kapcsolatok szempontjából sokkal jelentőségesebb, mint a különbségek! A nagy különbségek egy kapcsolat indulásakor rendkívül vonzóak is lehetnek, ám annak tartóssága szempontjából az elsődleges válóokot szokták jelteni. Ezeket a típusú kapcsolatokat úgy definiálták a kutatók, hogy végzetes szerelmek — amelyeknek az egyik sajátossága az, hogy hosszú távon sajnos szinte semmi esélyük.

Vonzódunk azokhoz, akiktől pozitív megerősítéseket kapunk.

Ha a másik hasonlóképpen gondolkodik és vélekedik, mint mi, akkor ez megerősít bennünket abban, hogy nekünk igazunk van, és ez kellemes érzésekkel jár együtt. Hiszen akkor mégiscsak jól látjuk, jól ítéljük meg a dolgokat, és ez kompetenciaélménnyel ruház fel minket. Ezért lehetséges az, hogy ha inkompetensnek éljük meg magunkat, elrohanunk egy barátunkhoz vagy felhívjuk a barátnőnket, és megkérdezzük tőle: ugye, igazam volt, amikor azt mondtam a férjemnek, hogy egy lusta dög?! Erre pedig a barátnőnk egy sajátosan működő kölcsönösség elve alapján — amely, mint tudjuk, roppant sokat árt a férfi–nő kapcsolatoknak — megerősít bennünket, hogy életünk párja valóban egy lusta, tohonya dög. És itt jön a sajátos folytatás: csodállak téged, Marikám, hogy te még mindig együtt tudsz élni azzal az undok, lusta disznóval, én már régen otthagytam volna! Akkor én kétszeresen is megerősödöm: igazam is volt, bírom is! Iszonyú jó fej vagyok!

A pozitív megerősítés tehát javíthatja az önértékelésünket. Ezt egyébként csoportosan elkövetve is tudjuk gyakorolni, meg úgy is, hogy folyamatosan szűkítjük a kört, míg a végén már csak két-három barátunkkal erősítgetjük az egyre fogyó önértékelésünket, aminek minden bizonnyal az lesz a következménye, hogy a realitásérzékünk majd a nullához közelít. Ilyenkor ugyan jól érezzük magunkat, csak már nem élünk a realitásban, végül pedig előbb-utóbb bekopogtat a valóság.

Vonzódunk azokhoz, akik kedvelnek minket.

Ugye, szeretjük a kölcsönösséget. Megosztanék veletek egy egyszerű listát, aminek a tartalmát sok tízezer forintokért is meg lehet tanulni különböző tréningeken, és arra vonatkozik, hogy miként tudjuk megkedveltetni magunkat másokkal.

1. Tegyük úgy, mintha kedvelnénk az illetőt!

2. Mosolyogjunk!

3. Hallgassuk meg a másikat!

4. Mutassunk érdeklődést a másik irányában!

5. Szólítsuk a másikat a nevével! (Ezt a rendőröknek is biztosan tanítják! Megállítanak: Pál úr, mutassa meg az izzókészletét! Én pedig máris szimpátiát érzek! Vagy mégsem?)

6. Beszéljünk arról, ami érdekli a másikat!

7. Viselkedjünk úgy, hogy a másik fontosnak érezze magát!

Ha ezeket meg tesszük, akkor a másik irántunk való vonzalma előreláthatóan növekedni fog.

A pozitív hangulatok megerősítik a vonzalmat.

Mégpedig olyan trükkös módon, hogy ha engem valami pozitív élmény ér, és közben mellettem van valaki, akkor azt az illetőt vonzóbbnak fogom találni, mint ha egy negatív vagy semleges esemény kapcsán lettünk volna véletlenszerűen együtt.

Vonzódunk azokhoz, akikkel kapcsolatban jutalmak, előnyök érkeznek.

A legnagyobb különbség kultúrától függetlenül férfiak és nők között az, hogy a férfiaknál a vonzalom tekintetében rendkívül fontos szerepet játszik a nők külseje, míg a nőknél nagyobb szerepet játszanak a várható vélt vagy valós előnyök. Ez bizony tényleg így van. Annyira így van, hogy még a szexuális fantáziáinkat is meghatározza. Ugyanis a férfiak kikerül szokatlan fantáziálni? Mondjuk, egy ötvenes, facér miniszterelnöknőről? Kevésbé valószínű. A férfiak életkortól függetlenül maradnak a fiatal szépségeknél. A nők azonban sztárokról, sportolókról, befolyásos emberekről, gazdag pasikról álmodoznak. Nem csak úgy a Lehel térről egy srácról, aki jól néz ki! Tudom, most egy gaz általánosítást követtem el, annak szigorú fenntartásával, hogy egyéni különbségek mindig vannak.

Vonzalmat kelt bennünk annak a gondolata, illetve tapasztalata, hogy kölcsönösség jöhet létre közöttünk a befektetett energiák, áldozatok és az elnyert előnyök tekintetében.

Ha úgy gondoljuk, hogy a kölcsönösség létrejöhet, és megéri nekünk ebbe a kapcsolatba befektetni, akkor az adott illető számunkra vonzó lesz. Ez egyben azt is jelenti, hogy alapesetben a vonzalmam egyre csökken egy olyan valakivel szemben, akivel kapcsolatban befektetek, de nem találok méltányos viszonzásra. Ezért lehet olyan hihetetlenül nehéz egy párkapcsolatban, ha valaki úgy érzi, hogy ő ad, ad, ad, a másik pedig nem ad vissza. Sajnos, gyakran ezt mind a két fél kölcsönösen így gondolja, és teljesen vakok arra, amit a társuktól kapnak.

Egy érdekesség: a nők számára furcsamód zavarba ejtőbb, ha túljutalmazták őket, mint ha alulértékelésben részesülnek. A férfiaknál ez pont fordítva van: ha bennünket egy nő túljutalmaz, azt magától értetődően megérdemeltük! Bezzeg ha alul — rögtön kimegy a biztosíték!

A kitarulkozó ember vonzó.

Természetesen ennek is vannak határai. Rengeteg jópofa, érdekes kutatást végeztek ezzel kapcsolatban. Például a repülőtéren várakozó utasok háromféle szöveggel találkoztak: az egyik egy igen zárkózott, a másik egy közepesen feltárulkozó, a harmadik pedig egy nagyon erősen extravertált embertől származott. Ezután megkérdezték tőlük, hogy melyik ember vonzó számukra, és melyik nem. Sok országban végezték el a kutatást, és az derült ki, hogy a többségnek a közepesen feltárulkozó ember a vonzó. Ha valaki túlságosan gyorsan kitarulkozik, attól megijedünk, mert mi még nem tartunk ott érzelmileg, félelmet kelt, hogy mit akar tőlünk, vagy azt gondoljuk, hogy ránk akaszkodik, és nekünk kell megoldani az életét, de legalábbis a problémáját. Ha meg egyáltalán nem tárulkozik ki, akkor nincs dinamika, és felszínes marad a kapcsolat. A párkapcsolatokban általában az történik, hogy az egyik fél kimondatlanul is magára vállalja a kitarulkozás első lépését. Ez azután nyilván egy folyamattá válik, amelyben szerencsés esetben felváltva tesznek egy-egy lépést. Ha valaki megoszt velünk valami belső dolgot önmagával

kapcsolatban, akkor azt éljük át, hogy bízunk bennünk. Ez olyan pozitív érzésekkel és önmegerősítéssel jár, amiktől számomra az illető vonzó lesz. Sajnos, nagyon sajátos módon itt is megjelennek az érdekeink! Vagyis nem is az az érdekes elsősorban, hogy te mondtál valami személyes dolgot, hanem az, hogy nekem mondtad. Ha nekem mondtad, akkor ez azt jelenti, hogy én ezt megérdemlem, méltó vagyok rá, jó fej vagyok! Segítő foglalkozással kacérkodó fiataloktól gyakran hallom, hogy „Nekem az emberek szívesen beszélnek magukról, és vallanak a problémájukról. Azt hiszem, bennem van valami rendkívüli adottság, amit megsejtettek...”.

Ilyenkor egy másik folyamat is be szokott indulni. Az önmagát bensőségesen kifejező ember kiváltja másokból az őt támogató magatartást. Hiszen, ha ilyen őszintén megnyílik, akkor most biztosan szüksége van arra, hogy melléje álljunk — ez pedig a kapcsolat elmélyülése irányába hat.

Illetve van egy harmadik, nagyon érdekes mechanizmus is: aki őszinte vallomásokot tesz mások felé, az emberek többségében azt az érzetet kelti, hogy eg)' érzékeny emberrel áll szemben, aki az ő szükségleteit is megérti és kielégíti.

Vonzóak számunkra azok, akiket valamikor valamiről meggyőztünk.

Gondolom, már nem is nagyon kell ragoznom, hogy ez is rólunk szól. „Már ő is azt gondolja, amit én, sikerült elfogadtatnom vele az álláspontomat! Ezt igazán jól csináltam!” Kompetencia-élményünk lesz. Ez azért lehet fontos, mert megerősít bennünket abban a tudatunkban, hogy normálisak vagyunk, és alkalmasak az életre. Márpedig ez a téma kimondva, kimondatlanul, de jelen van. A terápiás csoportokkal kapcsolatos kutatásokból tudjuk, hogy három kérdéskört szinte szóba sem merünk hozni. Az egyik, hogy értünk-e egyáltalán ahhoz a munkához, amit végzünk. A másik, hogy tudunk-e valóban szeretni valakit. Ha tehát valamelyik kérdés felmerült már benned, ne félj, nem vagy egyedül! A harmadik témát ezek után már csak lazán ide ejtem. Vajon normális-e a szexuális életem, beleértve azt, amit teszek, és azt, amit nem, a fantáziáimról nem is beszélve.

Vonzódunk azokhoz, akik szeretnek minket.

Itt érdemes megemlíteni egy érdekes összefüggést. Minél alacsonyabb valakinek az önértékelése, annál jobban vonzódik azokhoz, akik szeretik őt. Minél magasabb az önértékelése, annál inkább szabad abban, hogy kivel létesít és tart fenn kapcsolatokat. Kutatási eredményekből kiderült, hogy minél negatívabb egy férfi önértékelése, annál nagyobb valószínűséggel választ konzervatív nőt — nyilván azért, mert hagyományos családmódelemben gondolkodik, ahol ő hordhatja a nadrágot. És minél erősebb az önértékelése egy férfinak, annál inkább merhet beválasztani egy „posztmodern pipit”.

Eddig a vonzalomról volt szó, amelyből kialakulhat egy szorosabb, azután egy szoros kapcsolat. A szoros kapcsolatoknak egy fajtája a meghitt kapcsolat, de nem minden szoros kapcsolatban van intimitás, bensőséges viszony. Egy szoros kapcsolat nem biztos, hogy azt adja, amit szeretnénk, ha nincs meg benne a meghittség. A következő fejezetben azt tekintjük át, hogy a szoros kapcsolatoknak milyen általános jegyei vannak.

A szoros kapcsolat ismérvei

A kapcsolat minősége bonyolultabbá, illetve bonyolulttá válik.

Primitívnek tűnő kijelentés, hogy a szoros kapcsolat egyben bonyolult is. Ám amikor jegyeseikkel találkozom, és megkérdezem tőlük, hogy mit várnak a jövőben egymástól, mitől tartanak jónak a házasságot, akkor a párok komoly százaléka mondja azt, hogy legyen minden olyan, amilyen most, mert most minden a helyén van, minden olyan szép és magától értetődő. Ugye, tudjuk, hogy ez lehetetlen. Férfiaktól szoktam hallani azt az igényt, hogy ők kiharcolják magukat a munkában, ezért a párkapcsolatuk legyen konfliktusmentes. Úgy szokták képzelni, hogy én küzdök kint az utcán, a munkahelyen, az életet a maga keménységében megélem (azért a Samu mégiscsak itt dobog valahol belül), amikor viszont hazamegyek, akkor szaladjon elém egy legalább negyvennyolcezer arcból átkopírozott vonású, teljesen értem élő tündér, és simogassa meg a fejcskémét... Nagyon sok fiatalember, aki ezt a vágyképet táplálja magában, döbbenetesen veszi tudomásul, hogy az első mézes napok után a nők szemlátomást megváltoznak, és férfiak szerinti bonyolultságukkal mintha túlterhelnék a kapcsolatot. A hön áhított béke pedig tovaszáll. Most szándékosan mondom karikatúra-szerűen, de olyan sok, ebből fakadó csalódást és kiábrándulást láttam már! Vannak, akik még ilyenkor sem jönnek rá, hogy hamis illúziókat dédelgettek, hanem kötik az ebet a karóhoz, hogy az én dolgom az, hogy eltartom a családot, a feleségemnek meg az a dolga, hogy meghitt családi légkört teremtsen, és kész! Bennem ilyenkor mindig megszólal egy hang, és muszáj rákérdezni: mi az, hogy meghitt családi légkör? Természetesen el tudom képzelni, hogy milyen, de te mit gondolsz erről? Itt szokott kiderülni, hogy mennyire naiv ez az elképzelés. Mert nem lehetséges szoros, tartós kapcsolatban létezni valakivel úgy, hogy az egyszersemind ne lenne bonyolult is, annak minden következményével együtt. Természetesen láthatunk valamit egyszerűen is, ami valójában nagyon árnyalt és összetett, de ez akkor inkább rólunk szól, a mi nézőpontunkról, és nem magáról a kapcsolatról. Aki tehát valódi, hosszú távú békét szeretne a társ kapcsolatában, annak tudnia kell lemondania a nyugalmáról.

Egy szoros kapcsolatban nem minden érthető.

Ha valaki ezt nem tudja elviselni, igencsak nehezen lesz képes szoros kapcsolatban élni, ugyanis ez elkerülhetetlen, és elég komoly strapabírást igényel. Egy szoros kapcsolat természetéből adódóan bonyolódik, s időnként olyan bonyolulttá válik, hogy már nem is értjük. Erre sokan úgy reagálnak, hogy próbálják a helyzetet leegyszerűsíteni. Minél bonyolultabbnak tűnik valami, és minél érthetlenebb számunkra, annál kevésbé érezzük magunkat biztonságban, ezért addig egyszerűsítjük a helyzetet, míg meg nem jelenik a biztonság legalább az illúziója. A biztonság és a biztonságérzetünk tehát nem ugyanaz! Például egy tipikus egyszerűsítő értelmezés az, hogy „Te vagy a hülye, és nekem van igazam”. Nagyon sok embert nem lehet meggyőzni arról, hogy egy kapcsolat minimum annyira bonyolult, hogy általában mind a két félnek igaza van, vagyis megvan a maga igaza, és mind a két fél egyszerre is tévedhet. Nem, mert kell egy bűnbak, aki elviszi a balhét. Csakhogy így meg nem lehet elégedetten szoros és tartós kapcsolatban élni. Amikor túl gyorsan, leegyszerűsítően és főleg a társunkat vádlón értelmezünk egy helyzetet, akkor lehet, hogy megkönnyebbülünk, hogy értjük és tudjuk, miről szól egy esemény, valójában inkább a saját bizonytalanságunkat igyekszünk így enyhíteni, és biztonságérzethez jutni. A kapcsolat azonban ettől nem válik biztonságosabbá, éppen ellenkezőleg: instabilabbá lesz. Megszámlálhatatlanul gyakran hallom férfiaktól és nőktől egyaránt: tulajdonképpen egyetlen nagy problémánk van/és ha a társam azt végre belátná, és megváltozna, az is megoldódhatna.

Létezik egy közkeletű téveszme is a szoros kapcsolatban élők között, mégpedig, hogy én jobban ismerem magamat, mint te engem, ráadásul téged is jobban látlak, mint te magadat, hiszen én kívülről világosan érzékelem azt, amit te sehogyan sem akarsz belátni. Csakhogy ezt általában mindketten így gondolják! Ezért nagyon fontos, hogy megfelelő önismerettel és önértékeléssel rendelkezünk, mert akkor bírni fogjuk, hogy néha mi is tévedünk, időnként mi se látjuk jól, sőt vannak helyzetek, amelyeket az adott pillanatban egyáltalán nem is értünk.

Nemrég egy nagyon izgalmas beszélgetésben volt részem egy közösségben! Egy családapa azt a témát vetette fel, hogy miként próbáljuk meg értelmezni napjaink egyre durvább politikai esemé-

nyeit a gyerekeink számára. Megörültem a javaslatnak: ez egy izgalmas téma, végre egy új kérdés! Hogyan próbáljuk értelmezhetővé tenni a hatéves gyerekünknek, a tizenkettőnek, a serdülőnek, hogy mi történik? Mert hiszen sokszor a szülő is meg van zavarodva, ő is csak riadtan szemléli azt, ami az utcán történik, és aminek nem tudja, mi lesz a végkimenetele. Ha tehát nem akar hazudni, akkor nem tudja megmondani a gyerekeknek, hogy valójában mi is történik. De azáltal, hogy a gyerekek a szülei mellett biztonságban vannak, és együtt élnek át valamit, amit a szülei sem értenek, ezáltal mindaz, ami történik, a gyerekek számára mégiscsak valamilyen szinten értelmezhetővé válik. És tulajdonképpen ez a fontosabb! Ezt tartom igazán lényegesnek. Hogy egy kapcsolatban egy adott pillanatban mind a két fél mondhatja, hogy nem tudom, mi történik velünk. Fogalmam sincs, hogy mi van most köztünk. Én is dühös vagyok, meg te is. Én is félek, meg te is. Nem tudjuk, hogy ez mi, vagy nem értjük, hogyan jutottunk ide, de együtt éljük át, és ez is a közös történetünk része. Összetart bennünket az, hogy együtt merünk a bizonytalanságban lenni és maradni. Eközben az is feltárul, hogy egy konfliktusnál vagy akár egy megoldhatatlan helyzet okozta elégedetlenség-nél mélyebben tartozunk egymáshoz. Egy nem szoros kapcsolatban válik elviselhetetlenné, ha nem vagyunk képesek valamit értelmezni. A legjobb példa erre mondjuk az, ha valaki eltávozik ebből a világból. Aki ott ül a haldokló betegágya mellett, és fogja a kezét, az meg tudja mondani, hogy pontosan mi történik? Hát nem! De aki ott áll a földi út végén, annak már nincs is szüksége arra, hogy kimerítő elemzéseket adjanak neki. Előtte még szüksége lehetett rá, de a végén már nincs. Ott inkább arra vágyhat, hogy valaki átélje vele azt, amiről egyikük sem tudja, hogy mi is pontosan. Se az, aki elmegy, se az, aki marad. De az, hogy együtt vannak, feltárja az értelmét valaminek, ami felfoghatatlan, így megélhetővé válik és elfogadhatóvá is. Aki valaha ült már haldokló ágya mellett, az tudja, hogy milyen döbbenetesen szoros kötelék tud kialakulni az ilyen kapcsolatokból.

Tehát a szoros kapcsolatnak föltétele, hogy legyünk képesek valahogyan elviselni a biztonságérzet ideiglenes hiányát, és tudjuk: attól, hogy valamit nem értünk, az még értelmes és élhető is lehet.

Minden szoros kapcsolatra jellemző, hogy az érzések és az érzelmek fokozottá válnak.

Felfokozódnak intenzitásukban, változékonyságukban és változatoságukban is. Ezért, ha egy nő azt várja el, hogy a férje mindig megbízható pénzkereső robotként élje mellette az életét, akkor biztos, hogy végül csalódnai fog. A férje előbb-utóbb kibíratatlan lesz majd, dühös, agresszív, féltékeny, ráadásul még éhes meg szomjas is. Ezek bejósolhatóan megtörténnek. Ugyanez nyilván fordítva is így van. Ha egy férfi azt várja, hogy a nő mindig ugyanazzal az özikeszemű, hosszú szempillás rajongásával rebegjen felé, mint az első randevún, akkor nagy meglepetésben lesz része. Micsoda érzelmi kavalkád vár egy fiatal párra! Ezért fontos, hogy képesek legyünk az érzelmek hullámszerűségét elviselni. Ha egy szoros és tartós kapcsolat stabil, akkor az érzelmek jöhetnek, mehetnek. Ellenben, ha stabilan ugyanazokat az érzelmeket várjuk, akkor a kapcsolatok jöhetnek, mehetnek.

Ebből az is következik, hogy ha egy kapcsolatban az érzelmeimet és az érzéseimet nem kell szégyellnem, azokat megélhetem és kifejezhetem, megnevezhetem, kimutathatom, és arra megfelelő választ is kapok, az az intimitás, de legalábbis a szorosabb kapcsolat irányába hat. Ha mindezt nem tehetem meg, vagy nincs rá válasz, az a felszínesség irányába sodor.

A szoros kapcsolattól elidegeníthetetlen az, hogy egyre mélyebb, intenzívebb, változékonyságosabb és változatosabb ambivalenciákat, kettősségeket fogunk megélni.

Amikor várom haza a házastársamat, aki késik, eltervezem, hogy rettenetesen össze fogok veszni vele, amiért ezt teszi, egy óra múlva pedig, amikor megérkezik, egymás karjaiba omlunk. Gyűlölöm és szeretem. Alig várom, hogy hazajöjjön, és átöleljük egymást, ám amikor megérkezik, a második mondat után már kiabálunk és veszekszünk. Szeretem és gyűlölöm. Ezeket nem lehet megúszni, ha pedig mégis, akkor a kapcsolat a felszínesség irányába mozdul el. A konfliktuskerülés segítheti a stabilitás fenntartását, sőt, még a kapcsolattal való megelégedettséget is, de az intimitásnak kárára van. Amennyiben szoros és tartós kapcsolatra vágyunk, akkor komoly érzelmetűrő képességre is szükségünk van. Aki nem bírja a mély érzelmeket és az — időnként valóban őrzítő — ambivalenciákat, az hamar a kilépés mellett dönthet.

A felek szükségletei minden szoros kapcsolatban folyamatosan változnak.

Ezt is nagyon szeretjük utálni. Ugyanis, amikor megismerkedünk egymással, feltérképezzük egymás aktuális igényeit és elvárásait, amelyeknek elég jól meg is felelünk, ezért azt várjuk, hogy ez legyen örök időkre így. Ám ez sajnos megint csak lehetetlen. Egyszer egy kedves hölgyismerősöm nagyot sóhajtva azt mondta egy társaságban: „Az a férfi, akihez hozzámentem, nem az a férfi, akivel most együtt élek!” Majd egy pillanatra elgondolkozott, és hozzátette: „No, de én sem vagyok már az a nő, akit a férjem elvett!” Mi az akkor ebben a kikerülhetetlen változásban, ami megtart minket? Maga a kapcsolat! Vagyis az, hogy nemcsak egymás mellett, hanem a kapcsolatunk mellett is elköteleződünk. Ebből az is következik, hogy nemcsak a férfinak és a nőnek vannak szükségletei, hanem a kapcsolatnak is. Hiszen mi magunk és a szükségleteink is folyamatosan alakulnak és változnak, amiből néha nagy bonyodalmak fakadnak. Ha nem jó a kommunikáció, akkor ez ráadásul ki sem derül, így a partnerek csak még elégedetlenebbek lesznek egymással. A szoros kapcsolatnak előfeltétele az, hogy számítok rá: az egymás iránti igényeink változni fognak, mindkettőnk szükségletei átalakulnak majd, de a kapcsolatunk maradhat tartós, ha képesek vagyunk rugalmasan lekövetni egymás változását. Általában mohón és telhetetlenül várjuk, hogy bizonyos szükségleteinket a társunk beteljesítse, sebeinket begyógyítsa.

Ez a kapcsolat kezdeti időszakában meg is történik, később azonban egyre kevesebb indítást érzünk, hogy a társunk szükségletei körül keringjünk. Mert ebben is megváltoztunk.

Egyesek azt állítják, hogy egy hosszú távú kapcsolatban a felek szétfejlődése elkerülhetetlen, ami majd természetszerűen szakításhoz vezet. Ez azonban akkor van csak így, ha a társamra úgy tekintek, mint az én egyéni életutam egy szereplőjére, az életem egy részére, aki vagy tud segíteni az individuális céljaim megvalósításában, vagy nem. Amennyiben pedig már nem képes rá, akkor nincs értelme tovább együtt maradnunk. Ennek a megközelítésnek vagy életszemléletnek a gyengéje és egyoldalúsága abban rejlik, hogy hiába tekint egy párkapcsolatra vagy egy házaspárra, valójában csak egy nőt és egy férfit lát, a párt meg a kapcsolatot alig. „Én” vagy „te” létezhetünk egymás nélkül, „mi” azonban soha. Manapság nagyon sokan — miközben pedig vágnak a tartós és bensőséges kapcsolatra — nem vagy csak alig lépnek át az individuális világukból a társas kapcsolati világba. Maguk szeretnék fejlődni a társuk által, jobb esetben a kölcsönösséget figyelembe véve segíteni a másiknak is az ő gazdagodásában, de a kapcsolatot, a közös világot, a közös álmokat, terveket, célokat szinte figyelmen kívül hagyják. Ebből a világlátásból következhet az, hogy mindketten úgy érzik, hogy magányosak és egyedül küszködnek, a társuk pedig nem segít nekik eleget.

Nagy hatást gyakorolt rám az a házaspár, aki megoldásokat nem hozó veszekedéseik miatt keresett fel. Egyszer csak a feleség azt kérdezi a férjétől: „Te miért nem vagdosol a fejemhez olyan durva mondatokat, mint amilyeneket én szoktam?” „Mert azt gondolom, hogy az ártana a kapcsolatunknak” — felelte a férje. Ebben az esetben a férfi nemcsak magát és a feleségét látta, hanem a kapcsolatukat is tudatosította, mint egy nélkülük nem létező, de külön élő valóságot. Nem lehetséges-e, hogy miközben folyamatosan a kapcsolatunk nehézségeiről, problémáiról és egy meghitt kapcsolat utáni vágyunkról beszélünk, éppen magát a kapcsolatot hagyjuk szinte figyelmen kívül? A kapcsolatunk szükségleteivel nem törődünk? Érdekes, hogy a „párkapcsolat” kifejezés is kezd idejétmúlnak hatni, ma már inkább társkapcsolatról beszélünk. Egy párnak látni magunkat, egy pár tagjainak tartani magunkat nem ugyanaz, mint téged a társamnak tudni. Mindezt nagyon egyszerűen úgy is kifejezhetjük, hogy párkapcsolatban az él, aki képes magát egy kapcsolat részeként látni, valamint a kapcsolat felől rátekinteni az életre, és a kapcsolatuk alapján gondolkodni, dönteni és cselekedni. Van tehát egy rossz hírem! Sok házaspár nem is él párkapcsolatban.

A szoros kapcsolatoknak része a szenvedély.

Igazán szoros kapcsolat alig létezhet szenvedély nélkül, de legalábbis valamikor kellett hogy legyen a felek között erősebb szenvedély. A szenvedélyben mindig van erős érzés vagy érzelem, a szenvedélynek általában része valamiféle ambivalencia, az ösztönkésztetések és a szexualitás is megjelenik benne. Szendvedély nélkül tehát nincs igazán szoros kapcsolat, miközben tartós kapcsolat létezhet szenvedély nélkül is.

Minden ember dönt arról, hogy egy szenvedélyes viszonyban kíván-e élni, vagy pedig egy nagyobb biztonságérzetet adó kapcsolatban. Ez egy alapdöntés. Szenvedélyes és nemegyszer kiszámíthatatlan kapcsolat, ami azonban hihetetlenül „áhhhhh”, vagy pedig egy nagyon kiszámítható, biztonságosabb kapcsolat, ami viszont olykor „hmmm”? Persze vannak „művészek”, akik egy szenvedélyes kapcsolatban is képesek az elköteleződés által a biztonságot valamiképpen megteremteni, de a szenvedély természetéhez alapvetően hozzátartozik, hogy nem tudom kiszámítani, s ez időnként a biztonságérzetemet is kikezdi, miközben azért maradhatok biztonságban is. Ez tehát azt jelenti, hogy egy bensőséges kapcsolathoz hozzátartozik a szenvedély, s ebből következően mindig van egy kiszámíthatatlan része is. Ha pedig ez így van, akkor az a nagy kérdés, hogy megvan-e az a szilárd talaj, ami ezt a kiszámíthatatlanságot elbírja. Itt merül fel a meghitt kapcsolatoknak egy másik alkotóeleme, az elkötelezettség. Egy tartós, szenvedélyes kapcsolat akkor alakulhat ki, ha van elkötelezettség, mert az ellenpontozza a szenvedélyességből származó kiszámíthatatlanságot. Egyébként nagy kunszt kiszámíthatatlannak lenni egy éjszakára! Micsoda varázslatos pasi! Ötpercenként tesz valamit, amire nem számítottam! Ezt meg lehet valósítani egy éjszakára, de csináld meg harminc évig!

Kutatók azt is vizsgálták, hogy miként része a szenvedélynek az ambivalencia az érzések szempontjából. Egyértelmű összefüggést látnak például a félelem és a vonzalom között. A klasszikus eset az, amikor a pasi randizni viszi a lányt a vidámparkba, aki még nem a kedvese, de a kedvese lehetne, ha kedve lenne hozzá, és fölülnek együtt a ciklonra. Ha a férfi nem fél, akkor ciklonozás után a nők nagy többsége úgy fogja gondolni, hogy Pityi Palkó vonzóbb, mint a ciklonozás előtt, mert az ő oldalán átélni a félelmet, és közben biztonságban érezni magam, az már döfi! Az már a szenvedély irányába hat! Kísérletekkel is kimutatták, hogy a félelem és a vonzalom a szeretetben és a szenvedélyességben hogyan jelenik meg, és hogyan fokozódik. De ezt ösztönösen is sok férfi érzi, aki hívott már meg nőt valamiféle kalandos helyzetre.

Másik klasszikus kísérlet: nőket és férfiakat moziztattak, egy 12 perces filmet kellett megnézniük, amelyben egy gyilkos embereket darabol föl. 12 percnyi ilyen film már elegendő a vonzalom növekedéséhez — amennyiben a pasi nem pisil be. Ha bepisil, akkor gáz van. De ha unottan köpködi a pattogatott kukoricából a ki nem pattogott kukoricaszemeket, akkor ez tutira bejön. Ezért adok egy jó tanácsot. Nem érdemes egy háromrészes horrorra beülni — már 12 perc is megteszi a magáét, és utána kellemesebb időtöltést is találhatunk. Meg a kukorica is elég lesz.

A szoros kapcsolatoknak mindig velejárója az egymásrautaltság.

Fontos megkülönböztetés, hogy az egymásrautaltság nem azonos a kölcsönös függőséggel! Az emberi élet egymásra utalt, de ez nem jelent folyamatos függőséget, ahogyan erről a lélektan is szokott értekezni. A ma embere iszonyú büszke arra, hogy nem függ senkitől, és ezt összekeveri azzal, hogy nem tartozik igazán senkihez. Miközben szoros kapcsolat nem létezik a nélkül a tapasztalat nélkül, hogy egymásra szorulunk! Ezért aztán a nők kereshetnek nyugodtan ötször annyit, mint a férfiak, és gondolhatják azt, hogy így lesznek partnerei a férfinak — ebből még intimitás nem született. Ha bennem az a legerősebb igény, hogy ne legyek senkire se utalva, akkor az vagy azt jelentheti, hogy már egy csomó súlyos csalódáson vagyok túl, vagy pedig azt, hogy teljesen megfertőzött a korszellem. Szerintem egyik se túl jó. Nagyon fontos tehát, hogy megkülönböztessük a kölcsönös, szabadon vállalt egymásrautaltságot és egymástól is függést a függőségtől, amelyből hiányzik a szabadság és az érettség. Kölcsönösen függeni egymástól az élet velejárója, a szoros kapcsolat egyik ismérve, míg függőségben lenni, akár társfüggésben, az gyógyulásra váró probléma.

A kölcsönös egymásrautaltság azt jelenti, hogy elfogadom azt, hogy az egyéni céljaim összefüggésben vannak a veled való kapcsolattal. Ilyen egyszerű. Minden egyéni célom összefüggésben van a kapcsolatunkkal, és neked is vannak egyéni céljaid, amelyek összefüggésben vannak a velem való kapcsolattal. Itt megint teljesen benne vagyunk a ma világában. Lehetetlen, hogy én a magam egyéni céljait akarjam folyton-folyvást megvalósítani, de közben legyen férjem meg feleségem és gyerekeim, és a saját egyéni céljaimat ne hozzam összefüggésbe a kapcsolattal. Ilyen nincs — vagy van, de akkor tudjuk, mi várható: kölcsönös kiábrándulás, azután előbb-utóbb szakítunk, vagy el fogunk válni. Ma nagyon sokan gondolják azt, hogy attól lesz a társam valaki, hogy az egyéni

életcéljaim megvalósításához járul hozzá. Miközben társai akkor leszünk egymásnak, ha közös életcéljaink vannak, amelyekért kölcsönösen le tudunk mondani bizonyos egyéni életcélokról.

Az egymásra utaltság egyébként önmagában is erős érzelmeket hoz létre. Ha ezek az erős érzelmek megélhetőek, és egy kapcsolatba tudnak ágyazódni, akkor az a kapcsolat elmélyülése irányába hat. Ezért mondta egy bölcs pap néhány évtizeddel ezelőtt, hogy a házastársi kapcsolatok legnagyobb ellensége a központi fűtés. Mert éjszaka nincs szükségem a másokra — csak egy ideig. Aztán már megfelelő hőfokot érek el egyedül is. Bezzeg, látjátok, a jelen gazdasági helyzet a kapcsolatok elmélyülésének irányába fog hatni! Megjósolhatjuk, hogy a férfi–nő kapcsolatok szorossá ölelődnek! A didergő emberek egymásra találnak!

A szoros kapcsolatoknak része, mondhatnám feltétele az elköteleződés és az elkötelezettség.

Itt megint csak korunk egyik nagy nehézségével kerülünk szembe, hiszen sokan úgy próbálnak szoros és meghitt emberi kapcsolatokban élni, hogy közben nem köteleződnek el. Ilyenkor legföljebb a csoda segít rajtuk — ezt szokták bizonyos esetekben szerelemnek is hívni. Elköteleződés nélkül meghitt élményeink lehetnek, az intimitás szépségeit is átélhetjük, de bensőséges kapcsolatra ne is számítsunk. Egy tartós kapcsolatban az elköteleződés és az intimitás kart karba öltve járnak. Egyébként olvastam egy frappáns definíciót az elköteleződésre vonatkozóan: az elkötelezettség azt jelenti, hogy fenn akarjuk tartani a kapcsolatot, és hosszú távon gondolkozunk róla. Ez egy minimal art megközelítés.

A szoros emberi kapcsolatoknak mindenképpen velejárója, része, feltétele az, hogy ezek a kapcsolatok folyamatok.

Ez megint magától értetődőnek tűnik, mégis nagyon sok pár hajlamos az esküvő után megfélekedezni arról, hogy a kapcsolat egy folyamat. Hallatlan félreértések szoktak adódni e téren, még a házasság szentségére vonatkozóan is. Például egyesek szívesen gondolkodnak úgy, hogy ha templomban házasodtam, akkor nem lehet baj, mert az valamiféle mágikus védeltséget biztosít majd számunkra. Egy kedves asszony ezt így fejezte ki: „Az volt az én nagy tévedésem, hogy azt gondoltam, a házassággal révbe érek!” Egyáltalán nem mindegy, hogy milyen képet örzünk magunkban az intimitásról, a szoros emberi kapcsolatról, a házastársi kapcsolatról. Hogy az egy folyamat, vagy egy pillanatszerű valami, mint a rock and roll érzés. Tudjátok, milyen a rock and roll érzés? Neves rockzenésznőnk egyszer azt mondta: a rock and roll érzés az, amikor állsz a metróban, veled szemben a peronon egy két méter tíz centi magas amerikai kosárlabdázó pattogatja a lasztit, majd amikor bejön a szerelvény, eldobja neked, az átszáll a vagonok felett — és puff, a kezvedbe esik! A meghitt kapcsolat azonban nem rock and roll érzés, bár benne van az is, de ami ennél sokkal fontosabb, hogy egy folyamat, éltető áramlás.

Az Istennel való kapcsolat is egy folyamat. Ha valaki az Istennel való kapcsolatot csak pillanatokra próbálja megragadni, akkor abból nem lesz kapcsolat, találkozás is alig. Ezért lehetséges az, hogy nagyon sok ember nem tart kölcsönös, tudatos, folyamatos kapcsolatot az Istennel. Ha történik valami nagyon nagy baj, jön egy komolyabb nehézség, akkor felkiált az égre — és utána valahogy nem történik semmi. Mert ilyen is elő szokott fordulni. Hogy Isten in medias res nem nyúl bele a dolgok folyásába. Erre az illető ismét felkiált az égre, de immár azt, hogy ja, ha az Isten ilyen, akkor én nem kérek belőle! Nagyon sok embert az az elvárás tart távol Istentől, hogy Isten minden pillanatban vesse be magát érte, de teljesen.

Isten pedig néha folyamatokban veti be magát, nem pillanatokban és pillanatokra. És ha te az Istennel való kapcsolatot inkább pillanatszerűnek gondold, találkozászerűnek, akkor mi van a többi kapcsolattal? Ha a kapcsolataimra mindig csak az adott pillanat felől nézek, akkor hullá fátadtan hazaérkezve elvárhatom a társamtól, hogy abban a pillanatban teljesen értsen meg, mindent ejtsen ki a kezéből, és gyúrja meg a talpam! És ha akkor, abban a pillanatban nem, akkor már inkább soha! Szóval, a szoros kapcsolathoz és az abban átélhető intimitáshoz a folyamatjelleg szervesen hozzátartozik. Azért hoztam az istenkapcsolatra vonatkozó példát, mert ott látszik a leginkább, hogy ezt nem így szoktuk gondolni, hanem pillanatnyi villanásokban mérünk.

Mondok még egy fájdalmas dolgot. Ha a szoros kapcsolatok, a bensőséges emberi kapcsolatok folyamatok, akkor bizonyos dolgoknak megvan az idejük, amit el is lehet szalasztani. Ahogyan

például Fábry Sándor mondta: negyvenéves koráig az ember eldöntheti, hogy akar-e sportolni vagy sem, negyvenéves kor után kötelező. Ez ügyben is nagyon sok mindent szeretünk az Istenen számon kérni. Miért nem kapunk ebből vagy abból még egyet?! Mert abból csak egy volt. Hosszú távra. A szervezetfejlesztés világából ismerős lehet az a tapasztalat, hogy ha nincsenek hosszú távú céljaink, akkor általában a rövid távú érzelmi szükségleteink alapján szerveződünk, annak minden következményével együtt.

Szóval nem ártana jól ismerni például egy párkapcsolat kikerülhetetlen krízispontjait, magától értetődő hullámzását. Hiszen akkor egy-egy mélypontra tudhatjuk, hogy nem arról van szó, hogy nem ő az igazi, hogy rosszul választottam, hanem egy természetes válságot élünk át, ami előtt és ami után is van élet a kapcsolatban, hiszen az egy folyamat, és egy folyamatnak természetesen vannak krízispontjai.

A szoros emberi kapcsolatok gondozást igényelnek.

Ez nyilvánvalóan összefüggésben van az előbbieken kifejtettekkel. A kapcsolatok nem maguktól értetődőek, és nem is mennek maguktól. Még akkor sem, ha a templomban kötöttük meg az esküvönket. Emlékszem egy kedves házaspárra, akik a második gyerek megszületése után egyre inkább azt érezték, hogy távol vannak egymástól. Azt találták ki, hogy hetente kétszer randizni fognak, de ebből legalább egyszer elmennek hazulról, segítséget kérve a gyerekekhez. A randin minden téma megengedett volt, kivéve a gyerekeket. Természetesen egy kisbaba valóban nagy törődést és odafigyelést igényel, és reális, hogy a figyelem órá összpontosul. Ilyenkor azonban a házaspár a kapcsolati tőkéből él. Bizonyos szempontból a kapcsolati tartalékokat éli föl. Ahogyan egy édesanya fogalmazott fáradt, elgyötört pillanatában: „Most szívesen fellőném a gyerekeket a Marsra, hogy végre kettesben lehessünk!”

A szoros emberi kapcsolatoknak része a valahova tartozás.

Érdekes kutatásokat olvastam erre vonatkozóan. Azok az emberek, akik nem élnek szoros emberi kapcsolatokban, és magányosnak érzik magukat, nagyobb arányban betegszenek meg szív- és érrendszeri betegségekben, rákban, gyöngébb az immunrendszerük, ráadásul az elszigeteltség nagyobb halálozási kockázattal jár, mint a dohányzás.

Elmentem egy lelki gyakorlatra. Néha szoktam ilyet, bár nagyon veszélyes dolog, mert az ember ott meg tud változni. Iszonyú fárasztó ám fejlődni! Egy nagyon szimpatikus öreg szerzetes tartotta. Az első ülésen szépen bemutatkoztunk, majd azt mondta az atya: kezdjük úgy a lelki gyakorlatot, hogy vegyük szemügyre az alapokat. Ugyanis, testvéreim, ha az alapok nincsenek rendben, akkor nincs mire építkezni. Persze elkezdhetünk szemlélődni, kontemplálni, meg ki tudja még mit, de megfelelő alapok nélkül, ha hazamész, az egész úgy zuhan össze, mint a kártyavár. Az atya ekkor a következő kérdést tette fel: meg tudod-e mondani, hogy kihez tartozol? Ezzel az egyszerű kérdéssel, mondta, vonuljatok el egy félórára, és elmélkedjete! Hú, hogy meggyötört engem ez a kérdés, hogy én tartozom-e egyáltalán valahova! Mert, ugye, elsőre könnyen mondok egy-két dolgot, de aztán az tényleg valakihez tartozás-e? Hiszen nem azt mondta, hogy most van félórátok arra, hogy átgondoljátok, kitől függötök, vagy kivel találkoztok nap mint nap, hanem azt, hogy kihez tartoztok valójában! Számomra nagyon tanulságos feladat volt!

A szoros emberi kapcsolatok feltételezik a bizalmat.

A bizalom a pszichológusok szerint három tényezővel erősíthető meg jelentősen. Ha kiszámíthatóak vagyunk, ha megbízhatóak vagyunk és ha hűségesek vagyunk. A bizalom ezek által erősödik, és válik kiérdemeltté. A kiszámíthatóság természetesen nem azt jelenti, hogy unalomig ismétlődően egy megoldást erőltetek, hanem azt, hogy hiteles vagyok, és a másik biztos lehet abban, hogy azt fogom mondani, amit gondolok és érzek. Számíthat rá, hogy nem fogom becsapni, hogy őszinte leszek hozzá. A kiszámíthatóság nem azt jelenti, hogy akármi történik, mosolygok hozzá. Az nem kiszámíthatóság, hanem kétértelműség. Miközben az meg nem őszinteség, hogy kíméletlenül a másik arcába csapdosom a minősítéseimet és kritikáimat. Az inkább szeretetlenség. Ha már tudjuk, hogy van „kegyes hazugság”, tudhatjuk, hogy létezik „kegyes igazság” is.

A szoros emberi kapcsolatokban megnő az önkontrollnak a tapasztalata és élménye.

Jobban tudjuk magunkat kontrollálni. Vagyis a szoros emberi kapcsolatokban, de főleg az intimitásban az ember hatékony, illetve hatékonyabbá válik, hiszen a saját személyiségének a mélyebb rétegei is elevevnné válnak, és éltetnek.

Az intimitás és a szoros emberi kapcsolatok

Akkor elérkeztünk az intimitáshoz. Most az intimitást és a szoros emberi kapcsolatot szeretném összevetni. Ez a következő lépés. Úgy is mondhatnám, hogy a közelség és az intimitás nem ugyanaz, és ha ezt a kettőt összekeverjük, az nem tesz jót a kapcsolatainknak. Egy pszichológus azt a megállapítást tette, hogy a szoros emberi kapcsolatokban három tényező valamilyen arányban mindenképpen van: intimitás, szenvedély és elkötelezettség. Ennek alapján kitalálta a szerelem háromszögét, és azt mondta, hogy különböző fajta szerelmek vannak, attól függően, hogy ebből a három tényezőtől melyik van meg bennük, és milyen arányban. Ha egyszerűen csak szerelemre lobbantunk, akkor ott létrejön valamiféle intimitás a találkozásban, lehet sok szenvedély, de elkötelezettség nincs benne, vagy még alig. Milyen az elsőprő szerelem? Az elsőprő szerelemben nem feltétlenül kell hogy legyen intimitás, de van benne szenvedély, és alig van benne elkötelezettség. Milyen a kihűlt szerelem? Szomorú, de sok intimitás nincs benne, sok szenvedély sincs benne — viszont elkötelezettség lehet. Házastársi kapcsolatokban gyakran előfordul, hogy kihűl a szerelem, alábbhagy a szenvedély, de az elkötelezettség megmarad. Ilyenkor nagy a kérdés, hogy ezt bírják-e a felek, és mit kezdenek azzal, hogy még van elkötelezettség, de már nincs szenvedély. Lehetséges, hogy idővel egy házasságban a szenvedély alábbhagy, de mind az elkötelezettség, mind az intimitás növekedik, illetve megszilárdul. A baráti szeretetben van intimitás, van elkötelezettség, de nem feltétlenül tartozik hozzá a szenvedély. Aztán létezik vak szerelem, amelyben nincs intimitás, de van szenvedély, és — ez nagyon érdekes? — van benne elkötelezettség. Csinálhatsz akármit, én megyek utánad, nyomulok elszántan! Hihetetlenül kitartóak tudnak lenni ezek az emberek a szerelemben, rettentően elkötelezettek, de intimitás egyáltalán nincs a kapcsolatban. És persze, mondja ez a kutató, van beteljesült szerelem is, amelyben mind a három tényezőhöz húzhatunk egy ikszet, mert van a kapcsolatban elkötelezettség, intimitás és szenvedély is. Ugye, ez azt is jelenti, hogy egy tartósan meghitt kapcsolatban a szenvedélyt is ápolni kellene.

Akkor most nézzük az intimitás és a szoros, közeli kapcsolat közötti különbségeket!

A közelség és az intimitás nem azonosak egymással.

Ezt már említettem, de most kifejtem bővebben is. Valaki egyszer azt mondta nekem: „Elég jól ismerem a férjemet ahhoz, hogy tudjam, nem fog eljönni hozzád házasság gondozásra. Elég jól ismerem a férjemet ahhoz, hogy tudjam, nem fogja elmondani, amit igazán gondol.” Ezek a mondatok tisztán megmutatják, hogy a kapcsolatban van közelség, de nincs intimitás. A függőségben élő kapcsolatokban is rendkívül nagy a közelség, de nincs intimitás. A függőség és az intimitás ugyanis többé-kevésbé fordított arányban állnak egymással. Fizikailag nagyon közel lehetek valakihez, mondjuk az ötvenes években egy társbérletben. Ott aztán bőven volt közelség! Emlékszem, milyen megrázó volt számomra, amikor általános iskolás koromban elmentem egy osztálytársamhoz, aki a Moszkva téren lakott, és a folyosó végén volt a budi. A Moszkva téren, 1975-ben! Hát ott is volt közelség, ahogy ültek egymás mellett a szomszédok, de intimitás nem sok!

Másik történet. Tudjátok, én annak idején rendszeresen elindultam az ukrán fedett pályás atlétikai bajnokságon, amit Kijevben rendeztek. Kollégiumban laktunk, a diktatúra idején, amikor mindenkit megfigyeltek. A kollégium összes szobájába lengőajtón lehetett bemenni, még a WC-ajtón se volt kilincs, hogy ott se tudj egyedül lenni. Képzeljétek el, épp a verseny előtt könnyítettem magamon — ez nagyon fontos, mert magasugró voltam —, amikor egy talpig fehérbe öltözött, körülbelül hatvanéves bárisnya jött be minden kopogás, jelzés nélkül. A hátán tartály, mint amikor nálunk permetezik valaki, és miközben én épp nagyban készültem arra, hogy részt vegyek az ukrán bajnokságon, ő elkezdett fertőtleníteni. Ebben a helyzetben aztán volt közelség! Intimitás már nem annyira. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy nem voltunk egy súlycsoportban: én kicsit kiszolgáltatottabb voltam, ráadásul sok mindent adtam magamból, míg ő kevésbé.

Az intimitást és a közelséget sokan alapvetően félreértik. Nyomulunk a másik felé, közelebb, még közelebb, mert azt gondoljuk, hogy ettől lesz bensőséges a kapcsolatunk. Nemrég egy kedves házaspár volt nálam, elmesélték, hogy az asszonyra a szülés után rátört a depresszió, és ennek kapcsán a teljes kiszolgáltatottság és tehetetlenség érzése. Amikor a férje két-három méterre eltávolodott tőle, rajta már kezdett erőt venni a szorongás. Azt mondta, úgy követte a férjét, mint a

kiscsibe a kotlóst. Hónapokig így éltek. Megkérdeztem a férjét, hogy ő ezt hogyan élte meg, a férfi pedig nem azt mondta, hogy az intimitás csúcsaira jutottak el ez alatt az időszak alatt, hanem azt, hogy elviselhetetlen volt, és azért tudta csak végigcsinálni, mert szereti a feleségét.

A közelség és a biztonság szoros kapcsolatban állnak egymással.

Bizalom nélkül nem képzelhető el intimitás. A bizalom arra is vonatkozik, hogy bízom abban: melletted biztonságban lehetek. Csak akkor megyek közel valakihez, ha mellette biztonságban érzem magam. Hogyan is mernék különben...? A félelem rombolja az intimitást.

A közelség lehet az intimitás akadály.

A legegyszerűbb példa, amiről valószínűleg mindnyájunknak van tapasztalatunk: elmegyünk a postára, hogy föladjuk a csekket, a postáskisasszony kedvesen mosolyog ránk, néhány bensőséges mondatot váltunk egymással, és úgy érezzük, hogy kedvünk lenne megosztani vele az életünket. Előfordult már veletek ilyen? Vadidegenekkel, akik iszonyú messze vannak tőlünk, képesek vagyunk közeli kapcsolatba kerülni, és olyan bizalmas dolgokat megosztani velük, amin magunk is meglepődünk. Amikor megalakul egy pszichodráma csoport, vadidegen emberek jönnek össze, és a második alkalommal a fél társaság sir, és olyanokat mond el magáról, amiket még a férje vagy a felesége sem tud róla. Amikor pedig vége van a csoportnak, soha többé nem látják egymást. Sokszor könnyebb azokkal jóban lenni, akik tőlünk messze vannak, egyszerűbb jó fejnek lenni az ismerőseimmel, a munkatársaimmal, mint akár az apámmal, az anyámmal, a feleségemmel, a gyerekeimmel. A közelség nem biztos, hogy segíti az intimitást.

Az intimitásszükségletünk nem egyforma.

Vannak, akik erőteljesebb intimitásszükséglettel rendelkeznek, másoknak a kevesebb is bőven elég. Egy tartós kapcsolatban az is kihívást jelenthet, hogy a meghittségekre vonatkozó eltérő igényeinket képesek legyünk összehangolni. Az intimitásigényünk mértéke mélyen gyökerezik a személyiségünkben, ezért abban komolyabb változás csak erős vagy tartós hatásokra szokott bekövetkezni. Első megközelítésben tehát érdemes adottságként elfogadni a különbözőséget, és például a meghittség utáni gyöngébb vágyat nem a szeretetlenség jeleként értelmezni, mint ahogy ez gyakran történik.

Bizonyos mértékben mindannyiunkra jellemző az intimitástól való félelem.

A meghittségekre vonatkozó szorongásaink háttérben az egyre inkább tudatosuló fantáziáink egy csoportja áll. Ilyen lehet az önmagunk elvesztésétől, megsemmisülésétől van félelem. Sokan, akiknek gyöngé és irreális az önértékelésük, attól retteghetnek, hogy az önfeltárás során elfogadhatatlan, szerethetetlen, szégyenletes tartalmak kerülnek felszínre, amit mindenképpen el akarnak kerülni. Tarthatunk a kiszolgáltatottságtól és a másik felől érkező agressziótól is. Sajátos módon távol tarthat az intimitástól az is, ha bár vágyunk a bensőséges kapcsolatra, de az annak elvesztésétől való félelmünk erőteljesebb, ezért inkább a veszteség elkerülését célozzuk meg. Végül szoronghatunk a meghitt kapcsolat révén felszínre kerülő saját érzelmeinktől, akár agresszióinktól is. Ezért, hogy megvédjük a másikat és a kapcsolatunkat, inkább távolságot tartunk.

Az intimitás lehet a szeretet része.

A szeretetben benne lehet az intimitás. Ha két ember azt mondja, hogy mi nagyon szeretjük egymást, de közben a kettejük kapcsolatában nincsen meghittség, akkor valószínű, hogy lesz hiányérzetük a kapcsolatra vonatkozóan.

A gondoskodás azonban nem teremt önmagában intimitást. Hozzájárulhat, de önmagában nem teremti meg, sőt a gondoskodó szeretet a meghittség előli menekülés egyik útja is lehet. Ismerünk szuper anyukákat, akik az egész életüket végiggürcölik, hogy gondoskodjanak a családjukról, de abban a pillanatban, amikor éppen valami bensőséges kapcsolat jöhetne létre, ők elmennek mosogatni. Egy kedves ismerős asszony jutott ezzel kapcsolatban eszembe, én eskettem őt még jó régen. Azt mondta: „Feri, nekem azt kéne megtanulnom, hogy szombaton, amikor végre-valahára együtt vagyunk, nekem ne a takarítás legyen a legfontosabb. Most már én is látom, hogy tönkreteszem a kapcsolatunkat azzal, hogy szombatonként van egy kis lista a fejemben, hogy mit kell elvégezni. És ez igaz is, mert kell porszívózni, vásárolni, meg sok mást, de ameddig a listának

az összes tételét nem pipálom ki, addig szó sincs intimitásról, addig csak elvárások vannak.” Ráadásul, ahogy az már lenni szokott, szombat estig sohasem sikerül mindent kipipálni. Vagy ha mégis sikerül, a nő addigra már annyit zsörtölődött a férjével, hogy azért nem jöhet létre egy igazán meghitt pillanat sem aznap. A férfinak egyszerűen elmegy tőle a kedve.

Az intimitás kapcsolat a legmélyebb önmagunkkal.

Ami által önmagunkat elfogadjuk egy másik emberrel való kapcsolatban is. Ez benne a nagyon szép. Az intimitás az a közeg, amelyben megszülethetünk önmagunk számára. Ahol nagyon mélyen megérthetjük magunkat. Amikor képesek vagyunk olyan közeget teremteni, amelyben gyöngédek lehetünk egymáshoz, együtt érezhetünk egymással és saját magunkkal is. A meghittségben tehát nemcsak a másakra találunk rá, hanem saját magunkra is!

Az intimitás azt is jelenti, hogy részt veszek a saját életemben.

Tudom, ez elsöre ostobán hangzik — de a legtöbb embernek alig van meghitt kapcsolata a legbensőbb lényével. Erről akkor van élményünk, ha már néha sikerült eljutnunk oda, amit a szív mélyének hívunk. Ilyenkor érzékeljük azt is, amikor kint vagyunk. Olyan szép a magyar nyelv! Mert van, akinek múlik az élete. Elmúlik. Másnak meg telik az élete. Aki igazán bensőséges kapcsolatban van önmagával, annak telik az élete, aki meg önmagán kívül él, annak elmúlik.

Egy asszony csodálatos dolgot mesélt nekem a minap — tudjátok, nem a könyvekben, hanem az életben vannak a legszebb történetek. Egy 93 éves néniről volt szó, aki élete utolsó napját élte. Most tőle szeretnék egy rövid mondatot szó szerint idézni. Azt mondta a néni a dédunokájának: kérlek, szaladj át a szomszédasszonyhoz, mert elkezdtem haldokolni, és szeretnék tőle elköszönni! A dédunoka elszaladt a szomszédért, a dédnagymama elköszönt tőle, és este meghalt. Ez a dédi bensőséges kapcsolatban volt önmagával, hogy ilyen végtelen egyszerű természetességgel azt tudta mondani, hogy elkezdtem haldokolni, elérkezett a búcsú ideje. Gyönyörű, nem?

Mondok példát ennek az ellentétére is. Kedves ismerősömet nagyon viharvert állapotban találtam. Megkérdeztem tőle, hogy van, mire azt mondta: „Hát, Feri, mostanában a »hogyan érzed magad?« kérdésre a következőt szoktam válaszolni: »én nem érzem magam!«. Zseniális mondat, nem? Kívül van a saját életén, tehát a meghitt kapcsolathoz hiányzik az egyik fél. Sokan egy kapcsolattól vagy a kapcsolataiktól várnak olyasmit, amit saját magukban nem találnak meg. Pedig egy kapcsolat csak olyasmit adhat, amire készen állok, amit be tudok fogadni. Aki az önmagával való kapcsolatában nem képes a meghittsége, hogyan lesz képes arra másvalakivel? Igaz, hogy utálom magam, de veled majd átélem, hogy mennyire szerethető és értékes vagyok? Ez bizony nehéz kiindulópontja egy meghitt kapcsolatnak.

Amikor valódi intimitásban vagyok valakivel, akkor igazán fölismerem, hogy ki vagyok én, igazán fölismerem, hogy ki vagy te, ez pedig azt jelenti, hogy fölismerem, hogy ebből adódóan te szabad vagy. Meg én is. Ha pedig fölismerem, hogy szabadok vagyunk, valahogy az emberségünkből, a létezésünkből adódóan, akkor ebből az következik, hogy nem akarlak birtokolni, mert azt is tudom, hogy az lehetetlen. Mert felismerem, hogy lehetetlenség volna, megpróbálhatom, de sosem fog sikerülni. Ha láttatok már igazi, kőkemény filmeket, olvastatok drámai regényeket, akkor van fogalmatok róla, milyen az, amikor az egyik ember kínozza a másikat. Milyen az, mikor az egyik ember megöli a másikat. Hogy a kínzásban és a másik meggyilkolásában is benne lehet az a motívum, hogy birtokolni akarlak! At akarom élni azt, hogy birtokollak! Ezen emberek számára az tűnik a birtoklás csúcának, hogy meg is ölik a másikat. Az a legteljesebb birtoklás, mert az életét birtokolják. Ám amikor a legteljesebb birtoklásig jutnának el, a másik végleg kicsúszik a kezük közül. Valójában, amikor függőségben vagyunk, amikor birtokolni akarjuk egymást, előbb-utóbb rájövünk, hogy ezt lehetetlen véghezvinni. Nem az a gond, hogy ez így helytelen, erkölcstelen — hanem az, hogy lehetetlen. Birtoklás révén nincs intimitás. Valaki csak akkor lehet az „enyém”, ha odaajándékozta magát nekem. Az intimitás azt jelenti, hogy kapcsolatban vagyok lényem legbensőbb magjával. Maga a szó is ezt jelenti egyébként. Intima, intimitás annyit tesz, mint belül lenni, bent lenni, bensőségben lenni.

Az intimitás több, mint egymás segítése.

Természetesen nagyszerű, ha egymást segítjük, de az intimitás egy ennél sokkal-sokkal mélyebb dolog. Amikor megkérdezek egy párt arról, hogy mi a házasságuk célja, ők pedig azt válaszolják, hogy egy életen keresztül szeretnék egymást segíteni, mert olyan nehéz az élet, és nem jó egyedül küzdeni, akkor az jut eszembe, hogy itt valami gond van. Hát, nehéz az élet, az stimmel — de erre föl házasodjon meg az ember? Amikor a nővérke segít a betegnek tisztálkodni, vagy a szociális munkás a hajléktalannak emberi életet élni, az valódi segítség, de mennyiben intimitás?

Az intimitásban van valami spirituális, valami szent.

Ha valahogy kapcsolatba tudok kerülni lényem legmélyével és a te szíved bensejével, vagy legalábbis ahogy egyre beljebb haladunk, úgy nő az intimitás, akkor ebben van valami mély élményszerű, spirituális tapasztalat.

A nagyon mély intimitásban lehet istenélményünk. Ilyenkor történhet meg az is, hogy a szerelmesek azt mondják: tudom, hogy az Isten egymásnak szánt minket! Mert valahogy nagyon mélyen eljutottak önmagukhoz meg a másikhöz. Ezért az intimitásban van nagyon mélyen valami egyetemes és spirituális tartalom, ami hihetetlen szorosan összeköthet, ami átjár, körbeölel és megtart minket.

Az intimitás a létezéssel függ össze, nem pedig a magatartással és a teljesítménnyel.

Sajnos, például a kultúrkereszténység gondolja azt, hogy az intimitás a magatartással és a teljesítménnyel függ össze. Csak akkor kegyeskedem téged szeretni, akkor kegyeskedem egy bensőséges kapcsolatra igent mondani, ha te rendes vagy, ha jó vagy, ha teljesítesz. A kultúrkeresztény ember megengedi magának, hogy szeretetlen legyen, ha a másik szerinte nem megfelelő módon viselkedett. Ha azonban én a legbensőségebb kapcsolataimban is föltételes módba teszem a szeretetet, vagyis tönkreteszlek az elvárásaimmal, akkor ott nem fog az intimitás megjelenni. Az elvárás megöli az intimitást, miközben az elköteleződés hiánya lehetetlenné teszi. Az egyik legnagyobb nehézségnek látom, hogy ezt valahogy felfogják azok az emberek is, akik a vallást valami erkölcsi dolognak tartják, vallási megnyilatkozásokkal meghintve. Ők azt gondolják, a vallásos emberek a jó emberek, akik még imákat is mondanak, és időnként ellátogatnak a templomba. Holott ez egy ennél lényegesen mélyebb és árnyaltabb dolog. A meghittségben tehát rád mondom igent, és nem a teljesítményedre, vagy az eredményeidre, vagy a sikereidre, de még csak nem is a jó tulajdonságaidra vagy az erényeidre. Létezhetne-e meghitt kapcsolat a földön, ha az csak a tökéletesen igaz emberek kiváltsága volna?

Az intimitás egy élményszerű, tapasztalati dolog.

Régen rossz, ha csak a fejemben tudok róla gondolkodni, és főleg nem egyenlő az önvizsgálattal vagy az önreflexióval. Amikor önmagamot vizsgálom, akkor magamra reflektálok — az nem intimitás, egyszerűen megfigyelem magam. A mély intimitásban éppen hogy azonos vagyok önmagammal. Nem megfigyelem magamat, hanem itt bent vagyok önfeledten, és ez benne a jó. Ezért egy nagyon mély intimitásban olyan élményem lesz, hogy most tudom, ki vagyok, és de szeretnék úgy élni, hogy ezt mindig tudjam!

Az úgynevezett Johari-ablak az önismeret egyik legszélesebb körben használt, egyszerű modellje. A modell két fő dimenziót ad meg az „én” megértéséhez, egyfelől a személyiség azon aspektusait, amelyek az „én” számára ismertek („Én”), másfelől pedig azokat, amelyek azoknak ismertek, akikkel kapcsolatban áll („Mások”). Négy szeme van. Az első: „én tudom magamról, de te nem tudod rólam”. A második: „te tudod rólam, de én nem tudom magamról”. A harmadik: „ezt sem én, sem te nem tudjuk rólam”. És a negyedik: „ezt te is meg én is tudjuk rólam”. A kapcsolatunk intimitásának foka — a Johari-ablak alapján, az önismeret szempontjából — azon múlik, hogy minél nagyobb legyen az a mező, amelyet te is tudsz rólam meg én is tudok magamról. Mert minél nagyobb a kapcsolatunkban az a négyzet, amit te tudsz rólam, de sose mondom meg neked, és minél nagyobb az a felület, amit én tudok magamról, de sosem árulom el neked, annál valószínűbb, hogy problémás lesz közöttünk a meghittség. Amikor beleütközünk valamelyik ablakba, ott könnyen megszakad az intimitás. Az intimitás ott jön létre, ahol szabadon mondhatom, hogy ez van bennem, és te szabadon mondhatod, hogy így látsz engem. Ezért sok embernek alig

van bensőséges emberi kapcsolata. Mert nemegyszer még a családjában sem szabad, hogy bizonyos dolgokat megtudjanak rólunk. Mert valamit mindig el kell rejtteni...

Egy jó barátommal, aki azóta igen fontos ember lett, 21 éves korunkban arról beszélgettünk, hogy mi a barátság. Próbáltunk nem elvont fogalmakat mondani, hanem konkrét élethelyzeteket. Hármát nevezünk meg végül. Az egyik: ha a barátom vagy, ez azt jelenti, hogy becsöngethetsz hozzám, leülhetsz nézni a focimeccset úgy, hogy felteszed a cipődet az asztalra, és kapsz nálunk vacsit. Ez a barátság. Hogy ezt megtehetjük egymással. A másik: ha hajnali háromkor becsöngetsz hozzám, és azt mondod nekem, gyere, szükségem van rád, akkor én megpusztilom a feleségemet, fölveszem a ruhám, és anélkül, hogy megkérdezném, miért, megyek veled. Majd kiderül. A harmadik: ha barátok vagyunk, és az orromból lóg a ciki, akkor te szólsz nekem. Lehet, hogy most nagyon földközelivé tettem az intimitásnak ezt a részét, de rendkívül rossz érzés tud lenni, amikor az ember elvileg barátok között van, de órákon keresztül senki sem szól, hogy véletlenül nyitva maradt a slicce, és amikor hazamegy, akkor látja, hogyan nézett ki egész este. Hihetetlenül fölszabadítónak tartom, ha megengedhetjük egymásnak, hogy ilyen egyszerű dolgokról, mint például, hogy a másik nyitva felejtette a sliccét vagy ciki van az orrában, őszintén beszéljünk. Ezen akár le is mérhetjük, hogy a kapcsolatunk igazán bensőséges-e. Felvállal-e a másik egy ilyen közlést, vagy ott állunk egy tulajdonképpen kínos helyzetben, ő meg nem mer szólni, csak mosolyog rám feszengve?

Ahol tehát én elmondhatom, hogy mi van bennem, és te is elmondhatod, hogy kinek látsz engem, ott a szabadságban megnő az intimitásnak a tere.

Olyan kedveset mondott a minap egy jegyespár! Arra kértem őket, hogy mondjanak egy-két olyan életeseményt, amelyben átélték azt, hogy igazán jó együtt! Akkor könnybe lábadt a hölgy szeme, és azt mondta: egyszer otthon voltam, és valami miatt nagyon elbizonytalanodtam, elkezdtem aggódni és félni. Írtam a páromnak egy SMS-t, hogy „szeretsz?”. És erre nem az a válasz jött, hogy „persze”, hanem az, hogy „az életemnél is jobban”! Akkor döntöttem el, hogy ha ez a férfi megkéri a kezem, akkor igent mondok!

A meghitt kapcsolat

Ebben a fejezetben két fő kérdéssel foglalkozom. Az egyik, hogy milyen készségekre, adottságokra van szükségünk ahhoz, hogy egyáltalán képesek legyünk egy bensőséges kapcsolatra, a másik pedig, hogy kölcsönösen mit kellene tennünk azért, hogy a kapcsolatunk valóban meghitt legyen.

Amit tehát elmondok, az egyfelől a meghitt kapcsolat és a kapcsolatban résztvevők leírása, másfelől tekinthetjük egy feladatlistának, hogy miben lehet fejlődni. Pipálhatod, ami már egészen jól megy, a gyengéidre pedig lehet edzeni. Hadd idézzem egykori bölcs edzőmet, aki gyengébb ugrásaim hatására filozófiai magasságokba jutott. Azt mondta: „Idefigyelj Feri, a semmiből nem lesz semmi!” Ilyenkor tudtam, hogy még fél óra edzés vár rám.

A meghitt kapcsolatban ismerjük önmagunkat és a másikat, és a másik is ismer minket és önmagát.

Amikor az előző fejezet végén a Johari-ablokról volt szó, ezt már nagyjából kifejtettem. Most csak néhány szösszenet. Ahol ez valamennyire meg tud valósulni, ott egyszer csak a szabadság tere nyílik meg. Akkor érezzük, hogy egymást szabadsággal ajándékoztuk meg, és szabadon tudunk cselekedni. Amikor minden energiámat arra kell fordítanom, hogy te meg ne tudd rólam, ki is vagyok még azon kívül, amilyennek megismertél, akkor ott a szabad cselekvésnek szűkössé válik a tere. Egy kapcsolatban az a szép, ha abban mélyebbre tudok menni, és átlépelem a saját határomat, a félelemnek a határát, a szorongását, a szégyenét, hogy mit fogsz szólni akkor, ha elmondom magamról vagy feltáru, hogy ki mindenki vagyok. Amikor ezeket a határokat sikerül leküzdeni, és a társamtól ugyanebből a mélységből kapok válaszokat, reakciókat, akkor ott lehetőség nyílik az intimitásra. Nem kell mindig a legmélyebbre menni, hiszen ahogy ebben a folyamatban haladunk, minden kis lépés jó érzéssel ajándékoz meg minket. Ezért is vannak olyanok, akik ismerkedésfüggők, meg szerelemfüggők, meg romantikafüggők, mert az újabb és újabb kapcsolatokban viszonylag rövid időn belül nagyon sok ilyen lépést lehet tenni, és ez elbűvöli őket. Iszonyú jó, hogy most még nem ismerlek, de az éjszaka alatt megteszünk egymás felé 25 kis lépést! Fantasztikus! Igaz, hogy a huszonötödiktől már egyre nehezebb lesz továbbjutni, ezért ezt az ellentmondást oldjuk fel egy szexuális együttléttel! Ezzel tudjátok, mi a baj? A másnap reggel. Ott sok mindenre fény derül. „Ez meg kicsoda mellettem? Végül is hogy kerültem ide?”

Amikor valakivel egymás felé közeledünk, és a kapcsolatunk elmélyül, ebben a folyamatban az is benne van, hogy tisztában vagyok veled: nem ismerem magam, és téged sem ismerlek. Folyamatosan része a kapcsolatunknak annak az alázata, hogy beismerem: sohasem ismerhetlek meg téged teljesen, ezért mindig nyitott vagyok arra, hogy valami újat mutass magadból. Nem korlátozlak téged az előítéleteimmel és az elvárásaimmal. Ez persze érvényes önmagámra vonatkozóan is. Nemrégiben a következőt hallottam egy harmincéves asszonytól: „Eddigi életem során két dolgot gondoltam magamról. Hogy nagyvonalú vagyok és jó fej. Az elmúlt hónapban kiderült, hogy egyik sem.” Ilyen emberrel érdemes dolgozni! Ez egy nagyszerű beköszönő mondat — látszik, hogy kész a munkára! Elmesélte, hogy a kapcsolatában egyszer csak szorult helyzetbe került, amiről sose gondolta, hogy megtörténhet vele, és olyan reakciót adott rá, amin maga is elcsodálkozott. Igen, éppen a meghitt kapcsolatok szembesíthetnek a legmegdöbbentőbb önmagunkkal. Pont ott mutatjuk olyan arcunkat, amiről nem is gondoltuk, hogy ilyesmi feltáruhat egyszer. Például sose gondoltuk volna, hogy tudunk féltékenyek lenni. De bizony hogy tudunk! Vagy elég egy rosszul elsült veszekedés, és olyan bosszúvágy támad fel bennünk, amin magunk is őszintén megdöbbenünk.

Képesek vagyunk a nyílt és hiteles kommunikációra.

Hiteles kommunikációban lenni valakivel rengeteg időt és energiát kíván, az arra való alkalmasságunkról nem is beszélve. Ennek kapcsán egy nagyon szomorú tényt fogok veletek megosztani. Virginia Satirnak — egyesek már a nevükkel is bizalmat gerjesztenek —, aki a családterápia egyik amerikai nagyasszonya és a Nobel-díj bizottság tagja volt, van egy zseniális tapasztalata az öt kommunikációs formáról. Ebből az ötből csak az egyik hatékony, ezt nevezzük nyílt kommunikációs stílusnak. Ezenkívül azonban még négyféleképpen reagálhatunk nem megfelelően, amikor érzelmileg nehéz helyzetbe kerülünk: támadó kommunikációs stílust veszünk föl, védekező kommuniká-

ciós stílust veszünk föl, okoskodó kommunikációs stílust veszünk föl, vagy egyszerűen csak eltereljük a szót, kilépünk. Virginia Satir, aki az egész életét azzal töltötte, hogy az emberek kommunikációját, a csalárendszer működését vizsgálta, azt mondta: tapasztalata szerint az emberek 95%-a nem képes nyíltan kommunikálni, ha érzelmileg nehéz helyzetbe kerül! (Mire a kollégái azt mondták, hogy ez a Virginia átkozottul optimista — hol az az öt százalék? Egy százalék a realitás!) Most induljunk ki pusztán abból, hogy egy érzelmileg felzaklató helyzetben száz emberből maximum két-három tud továbbra is nyíltan, hitelesen kommunikálni, úgy, hogy nem támad, nem védekezik és szabadkozik, nem lép ki és nem okoskodik. Akkor vajon mekkora esély van rá, hogy ha két ember összetalálkozik, akkor mind a kettő ebből a fajtából legyen? Így, azt hiszem, különösebb túlzás nélkül egy százalék alá sikerült zuhannunk, és most nem pesszimista, csak reális vagyok. Ha csak a kommunikáció felől beszélünk az intimitásról, akkor azt kellene állítanunk, hogy az embereknek körülbelül egy százaléka alkalmas arra, hogy olyan kapcsolatban legyen, ahol az folyamatosan megvalósulhat. Ehhez képest csoda, hogy a házasságoknak Magyarországon csak a hatvan százaléka végződik válással. Csoda! Ez szükségszerűen azt jelenti, hogy egy sereg más erő is összetartja a két embert, anélkül, hogy közöttük hosszú távú, valódi intimitás volna. Persze hogy időnként adódik egy-egy szép pillanat, de ez még nem azonos az intimitással, vagy átéli az intimitás élményét, ami nem azonos a bensőséges kapcsolattal. Szerintem ez megrázó tény. Viszont van jó oldala is: talán kevésbé fogjátok magatokat szidni, ha egy kapcsolatban problémák jelentkeznek, mert ez a realitás. Nem csak a ti nehézségetek, miközben másoknak minden olyan egyszerűen és jól megy. Másokról azért feltételezzük ezt, mert nem élünk velük.

Ennek kapcsán muszáj néhány szót szólnom a veszekedésről, mint olyanról. Ha a veszekedés mindig ugyanarról a témáról szól, ismétlődően, játszmaszerűen zajlik, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a veszekedés alatt bújik meg az igazi téma. De lehet, hogy kettővel vagy hárommal is alatta. A veszekedés remek alkalom és mód arra, hogy az igazi témáról ne beszéljünk, de azért valami dinamikát csempésszünk a kapcsolatba. A veszekedés mögött lehet egy nagy adag félelem, amin nem merünk vagy akarunk túljutni. A veszekedéssel az intimitástól is megóvhatjuk magunkat. Ezért, ha valaki képes a nyílt kommunikációra és kész a meghittségre, akkor az mer konfrontálódni, de viszonylag keveset fog veszekedni!

A kommunikációról is hihetetlenül sokat lehetne írni, de most nem ez a tisztem. Csupán egy megjegyzés: nagyon divatosak és nagyon drágák manapság a különböző kommunikációs tanfolyamok. Nem akarok senkit sem lebeszélni ezekről, de nehogy azzal áltassuk magunkat, hogy kizárólag a kommunikációs technikák elsajátításával lényegi változás fog történni. Ugyanis ez nem technika kérdése. Ahhoz jól jöhet a technikák ismerete, hogy tudatosuljon bennünk, mitől is jó a kommunikáció. A megfelelő kommunikáció pedig segíti az információáramlást, ami növeli a szabadság terét, gazdagítva a konfliktusmegoldási lehetőségeinket. A kommunikációs technikák arra jók, hogy ha valamit már tudunk, azt képesek legyünk jól képviselni. Ez valami olyasmi, mint a papnevelő intézetben a homiletika, a szónoklattan. Ha van valami mondanivalód, akkor megtanulhatod, miként tudod azt úgy megfogalmazni, hogy át is menjen az üzenet a hallgatósághoz. De ha nincs mit átadnod, akkor hiába vagy te homiletikából ötös! Valójában mi, papok is alig tudjuk, hogy végül is mi megy át az elmondott üzenetből, és az hogyan torzul tovább a befogadó félnél. Tényleg, ez így hatott? Hát sose gondoltam volna! Mondok egy példát. A gyerekmiséen épp azt próbáltam érzékeltetni a résztvevőkkel, hogy milyen hihetetlenül sok előítélet van bennünk. A beszédemnek az volt a pedagógiai célja, hogy a gyerekekben tudatosítsam: az előítéletek nem segítenek bennünket az elmélyült emberi kapcsolatokban. Miközben beszélgettem velük, azt vettem észre, hogy egy sereg ember késve érkezik meg a misére. Arra gondoltam — mert én már csak ilyen kreatív pap vagyok —, ez egy remek alkalom, hogy megnézzük, mennyi előítélet van bennünk akár arra vonatkozóan is, hogy a másik ember miért késik el. Látjátok, ma nagyon sokan elkéstek — mondtam nekik. — Mit gondoltok, miért késnek az emberek? Hát, mondtak apait, anyait! Hú, de élveztem! Feri, te egy zseni vagy, gondoltam, ez aztán megy neked! Tényleg, felsoroltak vagy tizenhét lehetséges verziót, hogy ki miért késhegett, egyik csúnyább volt, mint a másik. Végül jött a slusszpoén, az érzelmi tanulás, a tapasztalati elmélyítése az ismereteknek — akkor tegye fel a kezét az, aki tudja bárkiről is, hogy ő konkrétan miért késett! Természetesen nem tették fel a kezüket, ami engem

hallatlan meglepéssel töltött el. Ezután egy zárógondolatban röviden összefoglaltam a tanulságot. Teljes meglepédedtséggel, dagadó mellkassal távoztam a fél tíz órai miséről, ám pechemre vasárnap a gyerekmise után van az ovis hittan. A hittanóra után pedig a következővel fogadott a hitoktató:

— Feri, nem bánnád, ha elmondanám, hogy milyen hatással volt a gyerekekre a mai beszéded?

— Mondd! Hadd áradjon el bennem a jól végzett munka öröme!

— Rozika nem akart hittanórára jönni, mert azt mondta, hogy ő bizony késett, és az egész beszéded arról szólt, hogy milyen csúnya dolog késni.

Látjátok, meggondolatlan papi tevékenységemmel majdnem elijesztettem Istennek egy báránykáját a legelőről! Onnan jutottam el ide, hogy valójában fogalmunk sincs, hogy a másokban mit kelt, amit mondunk. Gőzünk sincsen, legtöbbször csak tippelgetünk. A kommunikáció eredménye tehát nem az, amit mi szeretnénk, hanem amilyen választ kapunk. Egy szoros vagy meghitt kapcsolatot az is elevenen tart, hogy folyamatosan időt és energiát szánunk arra, hogy tisztázzuk, mit is értettünk meg a társunk jelzéseiből, és ezáltal is egy közös világot teremtsünk.

Mindketten meghitt kapcsolatban vagyunk önmagunkkal.

Van-e olyan élményed, tapasztalatod a férfi–nő kapcsolat területéről, hogy tulajdonképpen minden jó, valami mégis hiányzik? Tudod, hogy mi hiányzik ilyenkor általában? Te magad. Úgy egyébként jól működnek a dolgok, csak te nem vagy benne eléggé. Az hiányzik. Az intimitásra vonatkozóan van egy hihetetlenül erős téveszménk — hogy az intimitás azon múlik, milyen a másik. Márpedig ha én önmagammal nem tudok meghitt viszonyban lenni, akkor hogyan leszek képes rá valaki mással? A téveszménk az, hogy önmagammal nem vagyok meghitt kapcsolatban, de veled ez menni fog. Miért menne? Mitől menne? A szerelem valóban sok mindenben segít, ez igaz — de aztán többé-kevésbé elmúlik. Szóval, ha én önmagammal nem tudok meghitt kapcsolatban lenni, hiába várom, hogy ez majd veled sikerül. Az én korlátaim a kapcsolat korlátaiként is meg fognak jelenni. Ez kikerülhetetlen. Ennek az illúzióknak rendszerint az a következménye, hogy állandóan egymásra terheljük annak a fájdalmát, hogy nem elég jó a kapcsolatunk, és az önrésszel nem foglalkozunk. A nyílt kommunikáció ilyenkor azért nem tud létrejönni, mert érzelmileg bevonódom, és fogalmam sincs, mi van itt belül. Elveszítem a talajt a lábam alól. Már csak védekezni tudok, már csak támadok, már csak lépek kifelé, már csak okoskodom. Csak fel a felszínre, mert megrémültem attól, ami itt belül, a mélyben van! Fogalmam sincs, mi van itt belül, de nem is szeretnék vele kapcsolatba kerülni, mert félelmetesnek érzem. Mindeközben pedig azt várom, hogy ebben a nehéz helyzetben bensőséges, megértő, meleg kapcsolatban tudjunk lenni egymással. Holott én önmagammal éppen az ellenkező irányba haladok. Rohanok a felszín irányába. Milyen iszonyatosan nehéz például azt az egyszerű mondatot kimondani, hogy igazából nem is rád vagyok dühös, valójában tehetetlennek érzem magam, és ebben a tehetetlenségben olyan jólesett üvöltözni veled! A legegyszerűbb mondatok a nehéz helyzetekben, hú de nehezen jönnek csak ki! Ezt persze saját magamon is tapasztalom.

Nyílt kommunikáció, meghitt kapcsolat önmagunkkal. .. De kemény dió ez! Jöjjön megint egy kis gyerekbeszéd! Ha ugyanis gyerekekkel beszélgetünk, igen érdekes helyzetekben találhatjuk magunkat. A múltkoriban például azt kérdeztem tőlük, hogy szerintetek van-e olyan ember, akit a Jóisten nem szeret? Jelentkezett egy fiú, és azt mondta:

— A Jóisten azokat szereti, akik vasárnap templomba mennek, és a többieket nem.

Húha, gondoltam, találtam egy izgalmas szálát! Ekkor jöttem én!

— Akkor lehetséges-e az, hogy a Szűzanya valakit nem szeret?

— Lehetséges.

Ekkor kezdtem gyanakodni, hogy ez a kisfiú bulizik velem.

— Na jó, ki az, akit a Szűzanya nem szeret?

— Azt, aki a Sátánt tiszteli! — válaszolta.

Durva, nem? Ilyen teológiai bonyodalomba keveredtem. Tízéves a kisfiú egyébként, nem több, de már tudja, hogyan kell beszélni. Próbáltam menteni a menthetőt, és így szóltam:

— Akkor mit gondolsz, vajon kinek van szüksége nagyobb szeretetre: annak, aki a Sátánt tiszteli, ami azt jelenti, hogy elveszítette a józan eszét, vagy aki egyszerű, normális, átlagos ember?

— Annak, aki átlagos, normális ember!

Ez volt az a pont, ahol nagyon komolyan önmagamba kellett néznem, hogy Feri, mi történik veled itt bent? Mitől lettél most ideges? Elkezdted félni attól, hogy az egész templom előtt nevetségessé válsz! Elkezdted félni, hogy ebből az egészből hogyan jössz ki! Elkezdted félni attól, hogy lebuksz, hogy nem is szereted annyira ezt a kisfiút, mert nem úgy válaszolt, ahogy gondoltad! Miután ez végigment bennem, így szóltam hozzá:

— Látom, hogy te élvezed ezt a beszélgetést, meg vagy erősödve a barátaid társaságában — szerintem te most húzol engem!

Olyan aranyosan reagált: elpirult és elhallgatott. Tudjátok, hogyan folytatódott ez a kapcsolat? Lejött a kisfiú a sekrestyébe, és megállt a falnál. Nem jött közel hozzám, mert nem tudta, hogy most haragban vagyunk-e vagy sem. Ott ácsorgott, de nem szólt hozzám egy szót sem. Akkor már teljesen meg volt lágyulva a szívem, és azt mondtam neki:

— Te, nagyon bírom a bátorságodat meg az eredetiségedet, hogy mertél velem kötözködni! Ehhez kellett bátorság!

Erre kihúzta magát!

— Tudod, ez azért volt — mondta —, mert nem akartam, hogy befejeződjön a beszéd!

Látjátok, ez aztán az elismerés! Ezt az egészet csak azért meséltem el, hogy milyen könnyű lenne egy ilyen izgalmas helyzetet teljesen agyoncsapni a másakra irányuló előítéleteinkkel, minősítéssel és agresszióval. Ennek a találkozásnak a kulcsa az volt, hogy már kezdtem elveszteni a talajt a lábam alól, rájöttem, hogy távolodom magamtól, és vissza kellett térnem, hogy tudjam, hogy mi van. Mert könnyű volna azzal elintézni a helyzetet, hogy ez a bűdös kölyök túl sok teát ivott reggelire, vesszen az összes pszichokémiai starter — de ez nem célravezető.

A meghitt kapcsolat önmagammal azt jelenti, hogy tudok lejjebb és lejjebb menni az én belső világomban, hogy erről van tapasztalatom, van technikám, erre szánok időt, és rengeteget gyakorolom. Nem várhatom azt, hogy valaki az én nehézségeimet egy csapásra megoldja. Miért oldaná meg? Lesznek varázslatos pillanatok, a szerelem is segít, de nem oldja meg az életemet. Az intimitás ugyanis nemcsak valami, ami egy kapcsolatban létrejöhet. Az bennünk is van.

Most egy fontos mondatig jutottunk el: a függő kapcsolat, a társfüggés kizárja az intimitást. Hiszen ha én függő kapcsolatban vagyok, akkor minden energiámmal próbálok olyan lenni, hogy neked az tetsszen, és ezáltal ne veszítsem el a kapcsolatot. A fele energiámmal arra fogok figyelni, hogy ne legyek otthon önmagamnál, ne legyek hitelesen az, aki vagyok, mert az esetleg nem fog tetszeni neked. A másik felével pedig arra, hogy téged megpróbáljalak kontrollálni, birtokolni, keretek közé szorítani, ellenőrzés alá vonni, hogy el ne hagyj. Erre a kettőre aztán rámeleg majd nem az összes energiám, nehogy a kapcsolatunk sérüljön, nehogy elhagyj, nehogy a tőled kapott előnyöket elveszítsem. Ezért, bár a függőség hihetetlenül szoros kapcsolatot jelent, éppen az ellenkező oldalon van, mint az intimitás.

Egy másik következtetés. Amikor a különböző függőségekről beszélünk, valamit rendre ki szoktunk hagyni: az ember bizonyos értelemben függőségben lehet önmagától is. Az is lehetséges. Ez azt jelenti, hogy amikor kiderülne, hogy ki is vagyok én, akkor megrettenek, hogy ezzel a valakivel, aki igazából én vagyok, nem tudom, milyen kapcsolatban is tudnék lenni. Ezért állandóan ellenőrzöm saját magamat, és próbálok magamról fenntartani egy olyan képet, amit el tudok fogadni. Ennek az a következménye, hogy miközben görcsösen próbálok ezt a képet megalkotni, és azonosulni vele, minden lehetőséged szertefoszlik, hogy az legyél, aki igazán lehetnél. Hű, de szép dolog az, amikor valaki képes megrendülni attól, hogy ki mindenki is ő! Hogy micsoda mélységek, micsoda sötétségek és ragyogások vannak benne! Micsoda fény és árnyék!

Azt, hogy mennyire vagyunk meghitt viszonyban önmagunkkal, nagyszerűen le tudjuk mérni például azon, hogy milyen viszonyban vagyunk a saját testünkkel. Esrevesszük-e a testünk szükségleteit? Szeretjük-e a testünket? Megadjuk-e neki azt, amire szüksége van? Ne a legolcsóbb WC-papírt vedd, csak ha kizárólag arra futja! A WC-papír árulkodik rólad! Madarasat vegyél, háromrétegűt, puha papírból. Vagy barackszínűt, barackillattal. Ismeritek? Jó bemenni a WC-re. Ott illatozik, és lehet váltogatni. Egy madaras, egy barackos. Az aranyér is hálás érte. Természetesen csak viccelődöm, de a testhez való viszonyt valóban nagyon fontosnak tartom, abban pedig még ez is benne lehet!

Összehívtunk egy olyan csoportot, ahol négy napig csak a testünkkel kapcsolatos tapasztalásainkról beszélgettünk, elsősorban a betegségekről. Arról, hogy miként éltük meg azt, hogy a testünk nem egészséges. Ott ültünk tízen, tizenketten, négy napon keresztül — életem egyik legnagyobb élménye volt! Kiderültek félelmeim, hogy bizonyos testi dolgaimról beszéljek! Egyszerű dolgokról. Mondok egy példát. Ha a vasárnapi beszédemre készülök, akkor leülök, és elolvasom a vonatkozó részt a Szentírásból — ha kell tizenötször, átszűröm magamon, és azután valami megszületik bennem. Könyvet csak akkor veszek elő, ha beugrik egy téma, és kontrollálni akarom magamat, hogy ne mondjak butaságot. De egyébként töprengek, vívódom. Néha előfordul, hogy mint minden vasárnap reggel, öt óra ötvenkor szól a vekker, én meg csak nyüglődöm, és félóra elteltével még mindig üres a papír. Másfél óra — nincs eredmény. Egy óra negyvenöt perc — semmi. Volt olyan vasárnap, hogy tizenöt perccel a szentmise kezdése előtt még mindig nem írtam egy betűt sem. Szép! Ekkor megkísértett, hogy gyorsan odaugrom az egyik okos könyvhöz, és elmondom valakinek a gondolatát, de erre egyszerűen nem vitt rá a lélek. Ha ilyen helyzetbe kerülök — évente egyszer-kétszer megtörténik —, tuti biztos, hogy ki kell mennem a WC-re. Mise előtt ott ülök a WC-n, szorongva, a többit nem részletezem, és ez például nagyon zavar. Bármiféle testi tünetünkről olyan szégyenkezve tudunk beszélni! A kérdés az, hogy csak mások előtt szégyenkezel, vagy önmagad előtt is? No, nem ragozom ezt tovább, a lényeg, hogy a testünkhöz való viszony nagyon fontos az intimitás szempontjából is.

Ez azt jelenti, hogy egy meghitt kapcsolatban úgy tudok kapcsolatban lenni veled, hogy közben nem kell feladnom önmagamat. A meghitt kapcsolatnak nem lehet az ára az, hogy arra kényszerüljek, hogy föladjam magam. A függőségnek az ára az, hogy föl kell adjam magam, vagy arra kényszerítlek, hogy te add föl magad. A meghitt kapcsolat nem ezen a logikán alapszik. A meghitt kapcsolatban nem kell feladnom magam, hanem átadom magamat, önátadásban vagyok. Óriási különbség! Önátadásra képesnek lenni azt jelenti, hogy képes vagyok az individuális világom mellett egy társas-kapcsolati világot is megélni, egyrészt saját magamban, másrészt a társammal való kapcsolódásban, abban önfeledtnek lenni, és ezáltal is önazonosságra jutni. Aki tehát magát csak az individualitásban látja és értelmezi, és büszke arra, hogy egy kapcsolatban nem adja föl magát, valójában képtelenné teszi magát egy meghitt, tartós kapcsolatra. Akkor is, ha egyébként mindez fájdalommal és csalódottsággal tölti el.

Elkezdünk egy közös történetet élni, és ezt elmeséljük egymásnak is, meg másoknak is, de közben nem válunk ennek a közös történetnek a rabjává.

Hamvas Béla gondolata, hogy vannak emberek, akik a saját történetüknek a rabjává váltak, és elkezdenek az életrajzukban élni. Erre papként valóban számtalan példát látok. Hányszor hallottam már ezt a mondatot: „Mindenki azt gondolja, hogy mi vagyunk az ideális katolikus házaspár, miközben erről szó sincs!” De nagy dolog, ha valaki nem záródik be a saját önéletrajzába! Ha valaki nem záródik bele a közös történetbe, ami úgy kezdődik, hogy szépen alakult a kapcsolat, aztán jött az esküvő, a nászút, majd megszületett az első baba. Ha valaki bezáródik a közös életút idealizált elmesélésébe, hogy mi vagyunk ez a szép kapcsolat, amiben nincsenek problémák és veszekedések, akkor a továbbiakra nézve nem sok jósolok.

Máskülönben, tudni arról, hogy van valaki, akivel közös történetként mondhatom el az életem fontos eseményeit, egészen fölemelő élmény.

A meghitt kapcsolatban tudunk várni, hogy a kapcsolat fejlődjön a maga természetes útján.

Nem siettetjük. Hadd fejlődjön úgy, ahogy akar, miközben persze mi is hozzáteesszük a magunk részét. Az intimitás nem egy díszlet, amit kényünk, kedvünk szerint felállítunk vagy elbontunk, hogy bensőséges hangulatunk legyen, amikor csak kívánjuk. Az intimitás nem érhető el praktikákkal, mint ahogy kommunikálni sem lehet hitelesen kizárólag azáltal, hogy megtanultam a kommunikációs technikákat.

Most elérkeztünk egy kényes, fogós kérdéshez: vajon egy egyéjszakás kalandban létrejöhet-e az intimitás? A válasz: igen is, meg nem is. Egy kalandban átélhetővé válik az intimitás, mint élmény, de az nem ágyazódik bele egy meghitt, tartós kapcsolat világába. Egy éjszaka alatt nem jöhet létre

egy meghitt kapcsolat, csak meghitt kapcsolódás, találkozás. Ha nem látjuk ezt a különbséget, nagyon könnyen megsérülhetünk.

Néha egy-egy csalódás mutatja meg egyértelműen, hogy a találkozásban az idő rövidege miatt nem is jöhetett létre meghitt kapcsolat. Ha megsérülünk, az mintha indirekt módon bizonyítaná, hogy a feltételek nem voltak adottak. Mivel azonban óriási lehet bennünk az intimitás utáni vágy, belemegyünk ezekbe a helyzetekbe, és ennek van egy nagy előnye: az élmény. Ugyanakkor van egy nagy hátránya is: kiderül, hogy az élmény nem elég, valójában többre vágyunk, amit nem élhettünk át, ezért iszonyúan sérülékenyé válhatunk.

A másik lehetőség, ha belemegyünk egy egyéjszakás kalandba, hogy nem veszítjük el a józan eszünket, és nem áztatjuk magunkat azzal, hogy ez máris meghitt kapcsolat. Akkor viszont kénytelenek vagyunk felszínesnek lenni. Akkor már nem ugyanazok a céljaink, másképpen leszünk jelenek. Tehát vagy sérülünk, vagy nem azt kapjuk a találkozástól, amire a szívünk mélyén vágyunk, vagy azzal vigasztaljuk magunkat, hogy én csak egy szép élményre vágytam — ami viszont nem elég a szívünknek. Nem egy családapával beszélgettem, aki úgy kezdte, hogy „tudod, Feri, végül elmentem egy prostituálthoz”. Sokkal többen próbálják ezt ki, mint gondolnátok, és ezeknek az élményeknek mindig egy szó a vége: csalódás. Azt gondoltam, hogy... aztán azt kaptam, hogy... Talán most valamennyire körbe tudtuk ezt a kérdést járni.

Abban, hogy ki tudom várni, hogy egy kapcsolat fejlődjön a maga természetes útján, benne van, hogy nem kívánok irányítani, hanem közösen átéljük azt is, hogy valami történik velünk és bennünk.

Nagy kísértést jelent az is, hogy a kapcsolatainkban az általunk elgondolt következmények alapján cselekedjünk. Vagyis nem azt mondom, hogy én most dühös vagyok rád, amit közben meg szégyellek is, miközben arra vágyom, hogy jóban legyünk! Nem ezt mondom, hanem arra gondolok, hogy ha most őszinte leszek, akkor te meg fogsz ijedni, vagy érzelmileg nehéz helyzetbe kerülsz, és támadó kommunikációs stílust veszel fel. Ha erre gondolok, akkor nincs kedvem azt mondani, hogy dühös vagyok rád, ezért inkább azt mondom, hogy nem történt semmi — és máris a felszínen tapicskolunk. Sokkal jobb lenne, ha azt mondanám például, hogy nagyon dühös vagyok rád, de félek ezt kimondani, mert azt gondolom, hogy te majd magadra veszed, és dühös leszel rám, és meg sem hallod majd, amit mondani akartam neked. Ez már valami, így már eggyel beljebb mentem. Ezért veszik el egyébként szinte minden bizalmunk a politikában. Mert a politika logikája az, hogy kiszámítom, mi lesz a szavaimnak a következménye, és nem azt mondom, amit gondolok, hanem ami várhatóan azt a következményt hozza, amit én akarok. Nem véletlen, hogy kollektív bizalomvesztésbe bonyolódunk, mert maga a rendszer logikája ilyen, amiben az őszinteség is csak egy eszköz a manipulálás eszköztárából.

Egy tizenegy éves kisfiú elmondta nekem a kísértés definícióját. Megosztom veletek, mert kevés ennél jobb meghatározást hallottam. „A kísértés az, amikor már késő este van, és én iszonyú fáradtan fekszem az ágyamban, a fejem alatt van a kedvenc párnám, magamra húztam a meleg paplant, már félálomba szenderültem — és akkor eszembe jut, hogy a fogszabályzót elfelejtettem berakni!” Ez a kísértés pillanata. Zseniális! A kísértés az adott pillanatban arra buzdít bennünket, hogy ne! A kapcsolatokban jelentkező kísértés pedig arra csábít, hogy csak őszintén ne! Csak nyíltan ne! Csak egyenesen ne! Mert mi lesz akkor!

Sajnos, a félelmünk gyakran nem alaptalan, mert a meghittség feltétele az is, hogy a társunk képes legyen a megfelelő mélységű reakcióra, válaszadásra, az őszinteség ne fenyegetse a kapcsolatunk létét.

Saját szükségleteimet felismerem és megbecsülöm.

Erről eszembe jutott a saját, nőikkel kapcsolatos eszmélődésem. Amikor tizenöt éves koromban biciklitúráztunk vagy eveztünk, és lehetőség volt arra, hogy haladjunk, klassz távokat tegyünk meg, akkor valami eszméletlenül tudott zavarni, hogy a nők állandóan pisilnek, állandóan fáznak, állandóan éhesek, és ha egyiket se csinálják, akkor menstruálnak. A nőikkel valami mindig van. Ezt nem tudtam felfogni, hiszen egyáltalán nem ismertem a nők világát, és csak azt éreztem, hogy én is emberi lény vagyok, mégsem állok meg minduntalan a pisilés, a fázás, az evés miatt, és egyáltalán nem érdekel, hogyan áll a szempillám. Húszéves koromra aztán rájöttem, micsoda remek

erénygyakorlat lehet számomra, hogy megértően, együtt érzően fogadjam ezeket a helyzeteket. Ha például pisilni kell, akkor mindent lerakunk, várunk, megértően! Mostanra, hogy elmúltam már negyvenéves, végre eljutottam oda, hogy rájövök: mennyire egyoldalúan ítélt meg sok mindent ezen a téren. Amit fiatalkoromban gyöngeségnek tartottam, manapság inkább értéknek, az emberi természet szépségének látom. A nők hosszabb ideig élnek. Jobb az egészségi állapotuk. Általában természetesebb viszonyban vannak a testükkel és szükségleteikkel, mint mi, férfiak. A saját szükségleteinket nem árt tehát figyelembe venni. Úgyhogy kezdek magammal is megbarátkozni ezen a téren. Hála a nőknek.

Egy másik szempont ugyanehhez a témához: ha van bennünk némi jó szándék — és persze hogy van —, akkor előbb-utóbb fölismerjük, hogy az életben rengeteg jó dolgot lehet tenni, és ez fellelkesít bennünket. Aztán eljutunk oda, hogy rájövünk: egyszerűen nem tudunk annyi jót tenni, amennyi tehetségünk és lehetőségünk van. Szívesen nekiállnánk, de már van annyi dolgunk, feladatunk, hogy így is lóg a nyelvünk, többet nem tudunk vállalni. Én is csak most érzékelem igazán, milyen iszonyú nehéz jó dolgokra nemet mondani csak azért, mert nem futja rá az időből és az erőből.

Saját erkölcsiségemet folyamatosan fejlesztem.

Ez az intimitásnak feltétele, egyben mintha már valamiképpen a maradandóságnak lenne az előíze. Az erkölcsiségnek többek között van egy olyan vetülete, hogy az ember felelős lény, ami azt jelenti, hogy felelősséget vállal önmagáért. Itt lenne egy kisbetűs kitételem. A felelősségvállalás nem azt jelenti, hogy kiállók az emberek elé, és kijelentem, hogy felelősséget vállalok! Mert úgy látom, sokan ezt gondolják. Nagyszerű hír, hogy valaki az emberségéből felfogott valamit, de ha csak kimondom, hogy felelős vagyok, s ennek aztán semmilyen következménye nincsen, az nem felelősségvállalás. A felelősségvállalás azt jelenti, hogy vállalom azt, ami az életemből adódik, ami a tetteim következménye, és ez a cselekvésben mutatkozik meg.

Érdeemes megfigyelni, hogy azok az emberek, akik erkölcsiségükben nem fejlesztik magukat, a felelősségükre való hivatkozást vádként élik meg. Ha bárki megkérdezi tőlük, hogy amit tesznek, felelősen teszik-e, a tetteikből mi és hogyan fog következni, miként fognak azzal elszámolni legalább önmaguk előtt, akkor azt gondolják, hogy őket elkezdtek vádolni, támadni és számon kérni. Ez a legbiztosabb jele annak, hogy valaki nem vállalja a felelősséget, és ez nemcsak a politikában van így, hanem az emberi kapcsolatokban is. Fontos megjegyezni, hogy a felelősség nem olyasmi, amit emberi nagyságom jeleként veszek magamra, hanem egyszerűen föl ismerem, hogy rajtam van. Aki azonban a felelősségre való utalást vagy rákérdezést támadásként, vádként éli meg, az általában elhárítja magáról a felelősséget. Ő persze ezt nem így éli meg, hanem úgy véli, joggal kérte ki magának azt, hogy valaki vádolja. Ez gyönyörű példája lehet a süketek párbeszédének. Tehát a felelősség nem vád, hanem egyszerűen van. Márpedig, aki meghitt kapcsolatban van egy másik emberrel, az felelősséget is hordoz.

Nagyon nehéz felnőttnek lenni! Iszonyú nehéz! Szerintem valójában sosem leszünk teljesen azok, legfeljebb úgy harminc-negyven éves korunk között elkezdünk komolyan iparkodni, igyekezni, s végül úgy távozunk innen, hogy valamennyire azért felnőttünk, és képessé váltunk felnőttnek is lenni. Ezt a legkomolyabban mondom, hiszen gyermekkorban egy sereg működésmód épül belénk. Például, ha megsértődünk otthon, anyuci előbb-utóbb mégiscsak azt csinálta, amit mi akartunk, és mivel ez a technika bevált, még ötven-hatvan éves korunkban is ugyanezt alkalmazzuk. Sokan ezért úgy hálnak meg, hogy sohasem nőttek fel teljesen. Amit gyermekkorukban megtanultak, azt viszik tovább töretlenül, csak már nem az anyjukkal, hanem a feleségükkel gyakorolják. Ezért gondolom azt, hogy felnőtté válni hihetetlenül nehéz — és ez nem azt jelenti, hogy a bennünk élő gyerek ne lehessen önfeledt, mert azt is fantasztikus dolognak tartom, hanem hogy legyen egy felnőttség is.

Az intimitásnak tehát feltétele a lelkiismeretünkkel való törődés is. Ez azt jelenti, hogy ha elég őszinték vagyunk magunkkal, akkor gyakran meg fogunk lepődni azon, hogy jó, nem értek egyet magammal! Másképp cselekszem, mint ahogy azt jónak tartom. Drámai pillanatok! Nem szeretjük ám az ilyet! Ha bekúszik az agyunkba a sejtelen, hogy valamit rosszul csináltunk, akkor rendszerint egy egész gépezet indul be annak érdekében, hogy önmagunk előtt igazoljuk magunkat. Ezért az

ember a legtöbbet önmagának hazudja. Amit egymásnak lóditunk, az semmiség ahhoz képest, ahogy önmagunkat folyamatosan áttatjuk. Amikor egy kapcsolatban valamelyik fél eljut oda, hogy azt gondolja, a kialakult helyzetért a társa a felelős, és neki abban nincs szerepe, máris tudhatjuk, hogy a viszonyuk az ellehetetlenülés felé halad.

Az intimitás szempontjából a felelősség megfelelő határait sem olyan könnyű megtalálni. Ugye, emlékeztek a kifejezéseimre: kapcsolati felelősség. Tehát a kapcsolataimban a szerepeim mutatják meg a felelősségem határait. Férfi vagyok, apa vagyok, társ vagyok...

Egy férfit súlyos autóbaleset ért, aminek következtében komoly agysérüléseket szenvedett. Ennek nyomán a személyisége is megváltozott — nem éppen előnyös irányba. Nehéz volt vele együtt élni, amitől ő is szenvedett. Egyszer aztán így szólt a feleségéhez: „Nem értem, miért nem hagysz el engem!” Azért, felelte a társa, mert a férjem vagyok!

Az intimitásnak szintén fontos feltétele az, hogy a saját hibáimat, gyöngéimet be merjem ismerni — önvád, szégyenkezés és önmagam megvetése nélkül, érett erkölcsiséggel. Mert mit érek azzal, hogy be merem ismerni a hibáimat, gyöngeségeimet, ha közben tele vagyok szégyennel és bénító önváddal? Az szintén rombolni fogja a kapcsolataimat.

Az egyik előadásom után odajött hozzám egy fiatalember, aki tíz éve nős. Az előadáson éppen arról volt szó, hogy ki az, aki számunkra vonzó, és többek között az a szempont is elhangzott, hogy aki mellett jónak érezhetjük magunkat. Ez a fiatalember a következőt mondta: „Tudod, Feri, elkezdtem közel engedni magamhoz ezt a mondatot, és egyszer csak rájöttem arra, hogy a feleségem mellett nem nagyon érezheti magát jónak. Bennem van egy csomó elvárás, maximalista vagyok, állandóan számon kérem őt — akkor a feleségem nyilván nem tudja mellettem jól érezni magát. Most már értem, miért nincs köztünk szex. És rájöttem arra is, hogy nem a feleségemet kell szidni azért, mert nem vagyok számára vonzó, hanem elkezdtem azon dolgozni, hogy hogyan érezhetné magát mellettem jó embernek.” Húha, de szép ez! Nemcsak az, hogy valaki megdolgozik egy ilyen kijelentéssel, hanem utána képes kimondani, még a feleségének is! Gyönyörű szép! Kiindulásnak tökéletes.

Ápolom a saját spiritualitásomat.

Nem a pap beszél belőlem, hanem a szakirodalom! A spiritualitásomhoz pedig az is hozzátartozhat, hogy tudom, Isten igent mondott az életemre, és most is azt akarja, hogy legyek, és áldott emberként éljek. Az emberi életnek vannak alapkérdései. Például, hogy hiszek-e abban, hogy érdemes szeretni vagy nem? Jó-e az, hogy vagyok vagy sem? Ahogyan ezekre a kérdésekre válaszolok, az mélyen meghatározza, miként tudok részt venni egy kapcsolatban. Annak, akiben az a meggyőződés él, hogy az életének feltétel nélkül van értelme, mélyről fakadó erőforrásai lesznek egy párkapcsolati konfliktus vagy krízis esetén.

A keresztény spiritualitáshoz feltétlenül hozzátartozik az is, hogy amikor megházasodom, akkor azt mondom: van a világon egyetlen valaki, akit én választottam szabadon, és most megpróbálom úgy szeretni, ahogyan Isten szeret engem. A többieket meg úgy, amennyi erőm marad. Ez például spiritualitás. Azt, hogy a házasság szentsége fölbonthatatlan, ahogyan erről a katolikus egyház beszél, és egyszeri, örök érvényű hűségre kötelez, nem szadista papok találták ki, akik mit sem tudnak az életről, hanem olyan emberek, akiknek volt spirituális tapasztalatuk, és ráébredtek arra, hogy Isten kitartóan, örök érvényűen, felbonthatatlanul hűségesen szereti őket. Átélték ezt a spirituális élményt, és azt mondták, hogy nosza, legyen a világon legalább egy ember, akivel megpróbáljuk ezt kölcsönösen megélni! Erre lehet azt mondani, hogy ostobaság, idejétmúlt — de attól még igaznak tartom. A spiritualitás tehát az intimitásnak mélységet és valódi távlatot tud adni.

A múltkoriban eljött hozzám egy fiatal pár — nem házasok, élettársi kapcsolatban élnek. Mindketten katolikusok, mindkettejüknek volt már templomi házassága, majd polgári válása, és azzal a „fölháborító” kéréssel fordultak hozzám, hogy kereszteljük meg a gyereket. Miután megbeszéltük, hogy ez milyen következményekkel jár, kitűztük az időpontot a szertartásra. Ha valakit megkeresztelünk, az mindig megjelenik nálunk a templomi híradásban. Ezt olvasva bejött hozzám valaki, és azt kérdezte: „Ugye, ennek a párnak a gyerekét a sekrestyében kereszteléd meg?” Értitek? Hála az Égnek, ebből már kezdünk kigyógyulni — van remény.

Még valami, ami talán fájhat! Azokat az igazságokat, működési módokat, amelyeket fejlődésünk során megtalálunk, hajlamosak vagyunk abszolutizálni, és ez nem kevés nehézséget okoz számunkra. Eljött hozzám egy sokgyerekes édesanya, és szó szerint azt mondta, hogy negyvenöt évesen rájött, hogy ő is emberi lény, hogy vállalhatja magát, hogy vannak érzései, szükségletei. Ennek hatására rögtön elfogta a félelem, hogy akkor most el kell válnia? Rájött, milyen sok akadály van közte meg a férje között — még az is felmerült benne, hogy talán rosszul választott. Nos, az ember valóban sok mindenre rájöhet, de nagyon fontos, hogy ezeket az igazságokat, fölismeréseket ne abszolutizálja, vagyis tudatosítsa magában, hogy amit most megértett, csak egy állomás a közös életútjukon, hiszen van még tovább is.

Miért ne lehetne például a hűséget és a hitelességet egyszerre gyakorolni? Hiszen, amikor az elköteleződés mellett, a hűségem mellett döntök és állok ki, akár más késztetések és érzelmek ellenében, az is a hitelesség egy formája! Miért volna csak az hiteles, ha valaki valamilyen szükséglete, ösztönkésztetése, érzelme alapján él? Mindez azt a kérdést veti fel, hogy mivel azonosulok leginkább, minnek, kinek tartom magam elsősorban. A késztetéseim, a vágyaim tehát olyanok, amilyenek, de hogy melyikkel azonosítom magam, abban rendelkezhetek megfelelő szabadsággal. Létezik tehát egy harmadik út is, hogy hűséges is vagyok meg hiteles is — csak ez sok feladattal jár. Ez a legkeskenyebb út, kevesen tudnak végigmenni rajta. Ezt főleg azért mondom, mert a modern lélektan nagyon erősen hangsúlyozza, hogy légy hiteles, képviseld a saját érdekeidet, és éld meg azt, ami benned van! Ami egyébként valóban fontos — beleértve azt is, hogy mindannyian spirituális lények is vagyunk, káprázatos mélységekkel és erőforrásokkal. Arról nem is beszélve, hogy van különbség aközött, hogy megélek valamit vagy kiélek valamit.

Készen állok az intimitás megélésére, arra alkalmas helyzetekben.

Ha adódik egy olyan helyzet, amikor látom, hogy az intimitásnak most van itt az ideje, tere, lehetősége, akkor képes vagyok abba az irányba menni. Amikor házaspárokkal beszélgetek, igen gyakran látom, hogy mind a ketten tudatosan vagy tudattalanul tesznek gesztusokat egymás irányába, a bensőséges kapcsolat felé. A nehézség ilyenkor rendszerint az, hogy ahol már nincs intimitás, hanem harc van, sérelmek és elvárások, ott a partner nem is hallja meg, hogy a másik eggyel mélyebbre ment a hitelességében, és ezzel meghívta őt is oda.

Nemrégiben eljött hozzám egy házaspár, nagyon helyes emberek, csak az intimitás tűnt el a kapcsolatukból. Elég nehézkesen haladt előre a beszélgetés, de a feleség egyszer csak mondott valami nagyon szépet. Azt mondta: „Tudod, te nagyon jó vagy apaként, barátként, családfenntartóként, de valahogy férjként nem érzek eléggé.” Erre a férfi gyönyörű szépen ment vele. Azt válaszolta: „Akkor én igazából talán nem is tudom, mit jelent férjnek lenni!” Milyen szép válasz erre az önfeltárára, önközlésre! A legtöbb esetben azonban sajnos nem ez történik, hanem a másik arra használja fel a kínáló lehetőséget, hogy belerúgjon a másikba. Egy ilyen mondatra nagyon sok esetben az a válasz, hogy te csak kritizálni tudsz! Neked nem elég, hogy fönntartom a családot, hogy minden fronton próbálok helytállni — neked semmi se jó! Hát mit akarsz még tőlem?! Néha a legproblematisabb kapcsolatokban is megpróbálunk lejjebb menni, beljebb menni, a szív felé — és boldog az az ember, aki észreveszi a jelzést, hogy a másik kész az intimitásra, és képes őt követni, és válaszolni. Amikor segítségért jön hozzám egy házaspár, az én szerepem sokszor csak annyi, hogy figyelem, mikor történik meg ez a bátor vagy bátortalan mélyebbre lépés, és segítek nem elszalasztani a lehetőséget. „Most történt valami! Álljunk meg! Hallottad, mit mondott a feleséged? Halld meg, kérlek, elmondanád neki még egyszer?” Nekem nem kell semmit sem mondanom, nem kell okosnak lennem, csak hallgatom őket. Micsoda meghívás intimitásban maradásra, ha egy férfi sokéves házasság után azt mondja a feleségének: „Én akkor talán nem is tudom, mit jelent férjnek lenni!” Többek között azért érdemes embernek lenni, mert akár ilyen mondatokat is kaphatunk életünk során.

Egy másik pár találkozásában a feleség mondott valami bensőségebbet, amivel hitelesebben tudta kifejezni magát, és megjelent az intimitás lehetősége. A férj pedig rögtön lecsapott rá, és piff-puff, adott a feleségének. Én itt megálltam, és ismét azt mondtam, hogy most történt valami, álljunk meg, kérlek, halld meg, hogy mit mondott neked a feleséged. A férfi nagyon meglepődött, és elhallgatott. Azt kérdeztem tőle, meg tudná-e fogalmazni azt, hogy miért nem az önfeltárára

reagált, miért harcolt tovább, és a másik mélyebbre lépését, ami persze a sebezhetőség vállalásával jár együtt, miért használta ki arra, hogy üssön rajta még egyet? Azt válaszolta — és így tudott ő is eggyel mélyebbre menni a bensőségesség felé —, hogy azért, mert már annyira megszoktam, hogy a feleségem nem is figyel rám, hogy akkor legalább bántom. Akkor legalább megszabadulok a saját rossz érzéseimtől, és egy kicsit törlesztek is. Óriási fölismerés volt ennek a férfinak, hogy amikor leülnek beszélgetni, neki sok esetben nem is az a célja, hogy megértsék egymást, hanem hogy a felesége hántásával megkíséreljen szabadulni a rossz érzéseitől, sérelmeitől. Milyen nagy dolog egy ilyen igazságot felismerni és kimondani! Ilyen az, amikor már nem egy hosszú távú cél, hanem rövid távú érzelmi szükségletek határoznak meg és szerveznek egy kapcsolatot.

Mostanában szinte tipikus, hogy a lélektani ismereteinket a másik elemzésére és analizálására használjuk, majd fegyvert kovácsolunk belőle. A pszichológia átvette a morál helyét. Régen mivel bántottuk egymást, mivel szidtunk? „Te kutyaütő, te felelőtlen, te megbízhatatlan, te erkölcstelen, te romlott!” Most az a divat, hogy „neked anyakomplexusod van!”, meg „te neurotikus vagy!”. Katasztrófa, amit néha az ilyen lélektani kijelentésekkel művelünk egymással! Ebből is látszik, hogy mindent lehet fegyverként használni, minden alkalmas arra, hogy bántuk egymást vele. Ha ugyanis én elkezdem a másikat elemezni és minősítgetni, az nem a kapcsolat mélyítésének irányába hat. Számotokra például mennyire vonzó egy olyan partner, aki benneteket diagnosztizál? Hát, számomra, nem lenne az. Erről jut eszembe egy vicc, a hét vicce nálam. A férfi, aki egyébként sose szokott főzni, kipróbálja magát a konyhában, hogy meglepje a feleségét, és buzgalmában alaposan leönti szósszal az ingét. Megy be a feleségéhez: nézd, drágám, úgy nézek ki, mint egy disznó! Erre a feleség: igen, és még le is öntötte magad!

Ez az intimitással való visszaélés humoros példája. Ilyenkor sokkal jobb, ha hozunk egy tiszta inget.

Szabadságot adok a másíknak és önmagamnak is.

Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy fölismerem a szabadságomat, fölismerem, hogy van — és ezt realizálok, tudatosítom. A minap egy édesanya a következőt mondta nekem: „Tudod, Feri, a harmadik kisbabámat várom. Érzem, ahogy rugdos, ahogy mocoog, és rádöbbsentem, hogy amióta megfogant ez a picibaba, attól a pillanattól kezdve kell őt egyre inkább elengednem.” Micsoda zseniális gondolat, hogy aki odabent növekszik, az már a foganástól kezdve, minden egyes sejt osztódásával kéri a szabadságot! Hú, de szép ezt fölismereni! Hogy ezek az anyukák miket tudnak!

Sokan naivan azt hiszik, hogy az együtt eltöltött több idő, a fizikai közelség fokozása az intimitás növekedésével jár, de ez óriási illúzió! Az, hogy fizikailag együtt vagyunk, vagy több időt töltünk egymással, lehet, hogy éppen fordítottan arányos a köztünk levő intimitással. Milyen sok férj tudja szeretni a feleségét, amikor a munkahelyén van — a problémák csak akkor kezdődnek, amikor hazaér.

A szabadság azonban hihetetlen rettenettel is tud járni! Ahogy az önismeretemben fejlődtem, és egyre mélyebben megismertem a saját motívumaimat, hogy miért is lettem pap, háromszor vett erőt rajtam a remegés, hogy talán elrontottam az életemet, és nem kellett volna ezt a hivatást választanom. Amikor fölismertem a döntésemben egy-egy természetes, emberi motívumot, akkor elfogott a szorongás, hogy mi is lesz ezután, hogyan éljek a jövőben, mit is tegyek? Elrontottam mindent? Aztán, ahogy sikerült átjutnom ezeken a félelmeken, mindig azt ismertem fel, hogy valójában arról van szó, hogy most váltam szabadabbá arra, hogy újra döntsék: menjek vagy maradjak. A szabadságom növekedett. De ehhez a retteneten keresztül kell menni. Úgy látom, ez egy házasságban is így működik. Nem tudom elképzelni, hogy az ember néha — akár csak pillanatokra — ne érezhetné és ne gondolhatná úgy, hogy a legostobább döntése volt, hogy házasságot kötött. „Ki ez itt mellettem? Mit csináltam én?” Ebbe az érzésbe és gondolatba az ember beleretten, a lelke mélyéig átjárja a rémület, hogy most mi lesz. Semmi sem lesz, csak szabadabb lettél! Tévedés azt gondolni, hogy ha valaki ilyenkor kilép a papságból vagy a házasságból, akkor szabadabb lesz. Akkor csak függetlenebb lesz, de nem lesz szabadabb.

Fölismerem, hogy meghitt kapcsolatban lenni nem jelenti azt, hogy megszűnök önmagam lenni.

Azért ezt a mondatot nem is olyan könnyű kimondani, ha belegondolunk, hogy a szülőkre, a házastársakra és a gyerekekre is vonatkozik. Azt gondolom, a szabadság lényegéből fakad, hogy ezt ki tudom mondani.

Egy kedves erdélyi ismerősöm hozott nekem egy fényképet Benedek Elek sírjáról. Ott nyugszik Benedek Elek és Benedek Elekné, született Fisher Mária. Napra pontosan a sírkőbe van vésve a haláluk dátuma, nyilván azért, mert annyira megdöbbentő: miután Elek bácsi meghalt, két napra rá utánament Mária néni is. Mindössze két napig élt nélküle. Ezt nézhetjük úgy is, hogy micsoda gyönyörű összetartozás, meg úgy is, hogy mi a csuda történt Fisher Máriával? Benedek Eleknét látjuk, ő itt nyugszik a férje mellett. De hol van az, aki Fisher Máriaként született? Lehet, hogy találhatnánk egy másik fejfát is pár évtizeddel korábról, hogy itt nyugszik Fisher Mária?

Emlékeztek talán arra a mondatomra, hogy az emberi kapcsolatainkban bízunk egymásban, de az életünket ne bizzuk egymásra. Az életünket bizzuk az Istenre, egymásban pedig bőven elég, ha tudunk bízni. Így is kapunk néha olyat, hogy attól koldulunk. Ha még rá is bízod az életed valakire, az már egy kicsit sok. Az ószövetségi szentíró egyenesen úgy fogalmaz: átkozott, aki emberben bízik. Ez azt jelenti, jaj annak, aki az életét egy emberre bízta rá. Ezt a lélektan nyelvén úgy is megfogalmazhatnánk, hogy képes vagyok „én-te” viszonyban élni és gondolkodni, és képes vagyok „mi”-ben is élni és gondolkodni. A kettő nem ugyanaz. Az „én-te” nem egyenlő a „mi”-vel. Nagyon sokan, akik az intimitást hajhásszák, de közben függőségben élnek, azt gondolják, hogy az intimitás egyenlő azzal, hogy állandóan a „mi”-ben vagyunk, de ez nem így van. Az tud igazán „mi”-ben lenni, aki képes „én-te” viszonyban is lenni. A mély intimitásnak többé-kevésbé jellemzője az, hogy a „te” az „én” részévé válik. Ezért van az, hogy amikor a szerelmem elhagy, amikor a férjem meghal, amikor a gyeregem elköltözik, akkor az egy kicsit olyan, mintha belepusztulnék. Azért érzem, hogy belepusztulok, mert a „te” az „én” részévé lett, ezért valami tényleg gyökeresen megváltozik, és nem maradhat már olyan, amilyen volt. Minden válás bizonyos fokú halál, mert az az „én”, akinek a „te” ebben a kapcsolatban része volt, megsemmisül. Éppen ezért olyan rettenetes, ha egy szakítást valamelyik fél nem hajlandó tudomásul venni, és számára a „mi”-ből nem vezet út az „én” és a „te” felé.

Merem meglátni a különbségeket.

Kutatásokból kiderült, hogy minél hosszabb ideje él együtt egy házaspár, annál inkább azt gondolják, hogy a partnerük is mindig ugyanazon a véleményen van, mint ők. Ez lélektanilag nagyon jól érthető. Ha a „te” az „én” része egy szoros kapcsolatban, akkor persze hogy azt hiszem, hogy te is azt gondold, amit én, hiszen az énem részévé lettél lélektani értelemben. Természetesen ez nagyon sokszor nincs így. Ezért, ha házaspárokkal beszélgetünk, nagyon érdekes az, hogy sokan előbb-utóbb elkezdenek „mi”-ben beszélni. Gyakran ádáz küzdelemben élő házaspárok is. „Mi nem vagyunk jóban.” Ezt értem, de te hogy vagy a másikkal? Mert ez a kérdés. Azzal, hogy „mi nem vagyunk jóban”, lehet, hogy nem lehet továbbjutni. Inkább nézzük meg, hogy te mit nem tartasz jónak, és neki mi okoz nehézséget.

A minap egy csoportban azt a feladatot adtam a házaspároknak, hogy kettesben vonuljanak félre húsz percre, és az egyikük kezdjen el a másik számára két mondatot. Az egyik kezdődjön így: „A mi közös pénzügyeinket illetően nekem jó az, hogy...”, a másik pedig így: „A mi közös pénzügyeinket illetően nekem rossz az, hogy...” Azután hallgassák meg, hogy a társuk hogyan fejezi be ezeket a mondatokat. Visszajöttek húsz perc múlva, és azt mondták: „Olyanokat hallottunk egymástól, hogy sose gondoltuk volna!” Az, hogy „mi”-ben gondolkodunk, még egyáltalán nem jelenti azt, hogy van közöttünk intimitás! Nagyon furcsa, de ha egy kapcsolatot az intimitás irányába szeretnénk fejleszteni, ahhoz a „mi”-től néha el kell szakadni, hogy legyen megint „én” meg „te” — és utána van esély arra, hogy történjen valami. Természetesen szintén jelentős probléma, amikor valaki a „mi”-re nem képes, és csak „én-te” viszonyban tud gondolkodni. Külön számla. Te fizud, én fizum. Volt egyszer egy jegyespár nálam, képzeljétek, a hűtőszekrényben külön polcuk volt! Na, ez már nem pite, ahogy azt régen mondtuk! Ott aztán volt „én” meg „te”, de közös polc az nem!

Gyakori, hogy beszélgetek egy házaspárral, és azt mondja a feleség: „Tudod, Feri, az a mi bajunk, hogy a férjemet nagyon zavarja az, hogy...” Erre a férj azt mondja: „Igen, nekünk az a bajunk, hogy a feleségemnek nem megy az, hogy...”. „Mi”-ben beszélnek, és egymást interpretálják, egymás nevében szólalnak meg. Álljunk meg egy pillanatra, kérem, ilyenkor. Azzal, hogy mind a ketten itt vagytok, máris elértünk egy óriási dolgot: mindenki elmondhatja azt, amit gondol és érez. Ez nagyszerű. És milyen nehéz! Iszonyú nehéz! Most ezt gyakoroljuk! Ahogy Gandhi mondta: „A civilizáció a különbségek bátorítása.”

A kapcsolatot folyamatnak tekintem.

Ez azt jelenti, hogy az intimitásnak része az elköteleződés is. Önmagában a kapcsolat még nem egyenlő az intimitással. Tudom, hogy ez triviálisnak tűnő kijelentés, sokan mégis úgy gondolják, hogy elég kapcsolatban lenni, és máris van intimitás. De hát attól még nincs. Viszont milyen gyönyörű tud lenni olyan embereknek a kapcsolata, akik már több évtized óta vannak együtt, és folyamatosan gondozták az intimitásuk közös világát! Az a fajta meghittség, amit egy három-négy évtizede együtt élő pár meg tud valósítani, más szépségekkel is bír, mint amit a néhány éve együtt levő emberek élnek át. Papként az egyik leggyönyörűbb dolognak tartom, hogy ismerhetek ilyen párokat.

Van egy öreg jezsuita atya, nyolcvanéves. Amikor előadást tart, nem mond semmi igazán nagyot, mégis mindenki áhítattal hallgatja. Egyszerűen attól, hogy ezt az öreg jezsuita mondja, akinek ismerjük a hiteles élettörténetét, minden szavának súlya lesz. Ez ugyanígy működik a kipróbált intimitással is. Úgy is mondhatnám, hogy mást jelent az a szó, hogy szeretlek egy év, tíz év és ötven év összetartozás után.

Vállalom a kapcsolattal együtt járó kockázatot és sebezhetőséget.

Nyilván ez a gondolat is csak a többivel együtt állja meg a helyét. Esztelenség volna ezt a szempontot kiragadni a többi közül, és olyan kapcsolatban is vállalni a kockázatot és a sebezhetőséget, amiről már sokszorosan kiderült, hogy nem méltó vagy nem alkalmas a bizalomra. Amikor Feldmár Andrásnak egyszer feltették a kérdést, hogy szerinte mi a szeretet, így válaszolt: „A szeretet az, amikor kinyomhatnám valakinek a szemét, de nem teszem.” Ez a minimal art megközelítése a szeretetnek, de legalább egy biztos alap — hiszen hányszor előfordult már, hogy a másik egy kicsit odatolta a szemét, te meg puff, kinyomtad neki! Ezt de könnyű megtenni! Ha a másik sebezhetővé teszi magát, ha némi támadási felületet ad, sokszor bizony kísértést érzünk arra, hogy belerúgjunk. Ha pedig egy kapcsolatban komolyabb nehézségekkel küzdünk, ott már igen komoly ingerenciánk lehet, hogy abba a düledező szembe belemélyesszük az ujjunkat. Kockázat nélkül azonban az intimitás nem tud egy kapcsolatban létrejönni. Ezért, ha valaki annyira sebzett, hogy biztonságérzet nélkül átmenetileg is képtelen létezni, akkor öneki egészen nehéz lesz egy meghitt kapcsolatot kialakítani. Egyszerűen azért, mert a kettő már-már kizárja egymást. Ha teljes erőmmel a biztonságra törekszem, akkor nincsen kockázatvállalás — úgy meg hogyan fogunk az önfeltárás, önátadás irányába lépni? Ez azt is jelenti, hogy minden meghitt kapcsolatban vállalom azt, hogy én is, meg te is olyan irányba fejlődhetünk, amiről most még fogalmunk sincs, hogy lehetséges, majd ismét vállaljuk a küzdelmet az összetartozás megvalósításáért. A meghittséghez ugyanis valamekkora nyitottságra, kiszámíthatatlanságra és sebezhetőségre mindenképpen szükség van. Ebből az élet sajnos nem enged, kevesebb nem lehet megúszni. Úgy is mondhatnánk, hogy akkor vagyok képes bensőséges kapcsolatra, ha egyaránt rendelkezem a stabilitás és a rugalmasság készségével.

Önként elfogadom a fájdalmat és a szenvedést, ami a kapcsolatból fakad.

Itt nagyon fontos kulcsszó, hogy önként. Nem kerülöm el, de persze nem vagyok mazochista, csak annyiban vállalom a fájdalmat és a szenvedést, amennyiben az a fejlődés természetes velejárója. Kultúrkeresztény körökben divat abban lubickolni, hogy valaki mennyit szenved a másikért, és milyen rengeteg áldozatot vállal érte. Ha pedig fölajánljuk neki, hogy holnap nem kellene annyit szenvednie érte, és elmehetne a cukrászdába is, az a válasz, hogy azt nem lehet! Ezen a ponton máris megkérdőjeleződik, hogy miért és miként vállal valaki szenvedést, áldozatot egy kapcsolatban.

A múltkoriban egy csoportban ültem, és előkerült a karácsony témája. Egyszer csak azt mondta egy kedves hölgy:

— Én úgy szenvedek a karácsonytól, mert akkor sütni kell, főzni kell, takarítani, ajándékot vásárolni, listát írni, telefonálgatni — nem tudok megállni egy percre sem. A karácsony szörnyű!

— Hú, de jó, hogy ezt most, októberben mondod! — válaszoltam neki. — Akkor van két hónapod, hogy kitaláld: ezek közül a szenvedések közül melyikről kívánsz lemondani!

Tudjátok, mi volt az ösztönös válasza?

— Ott azért még nem tartok! Csak annyira jólesik, hogy egy ilyen bizalmi körben elmondhatom, mennyire szenvedek a karácsony ünnepétől!

De azért nem változtat. Ne már! Olyan szenvedést vállalni, amin lehetne változtatni, nem erény — és ezt vehetitek papi kijelentésnek.

Tudatosítom a magam és a másik határait, és tiszteletben tartom azokat.

Egy meghitt kapcsolat titok és ajándék. Ez azt is jelenti, hogy minden kapcsolat meghív arra, hogy megszabaduljak a túlzott én-központúságomtól, a folytonos önmegfigyeléstől és egyebektől. Úgy is mondhatnám, hogy a nárcizmus és a meghittség nem fér meg egymással. Milyen jelei vannak a túlzó én-központúságnak egy kapcsolatban? Például, ha te táncolsz valaki mással is, akkor annak egyetlen üzenete, egyetlen értelmezése van számomra, mégpedig egy rám vonatkozó: engem akarsz féltékennyé tenni. Azért táncolsz velem, hogy belém rúgj, mert tudod, hogy nekem ez fáj. Tipikus párbeszéd:

— Mondd, miért kellett neked velem táncolni?

— Mert olyan jólesett!

— Ezt, ugye, azért mondod, hogy direkt még belém is rúgj! Neked jólesik, hogy nekem fáj!

— Dehogyan! Nekem egyáltalán nem esik jól, ha fáj neked!

— Most meg játszod az ártatlant!

Legszívesebben azt is számon kérnénk a másikon, hogy a szíve nélkülünk is dobog! „Te arcátlan, nem szeretsz? Csak úgy dobog a szíved, ha kimegyek a szobából, és dobogott akkor is, amikor még nem ismertük egymást? Akkor te igazából nem is szeretsz! Egy kicsit állítsd le, hogy átélhessem, hogy miattam kezd el megint dobogni!” Tudjátok, hogy a szív két dobbanás között pihen — és akkor a legsebezhetőbb?

A családsegítés szakirodalmából tudhatjuk, hogy a családokban a legtöbb konfliktus a határok mentén alakul ki. Ezért tehát tudatosítsuk a magunk és a másik határait, és tartsuk tiszteletben, sőt ápoljuk is azokat, mert akkor élhetjük át annak a szépségét, sőt megtiszteltetését, ha valaki megnyitja magát nekünk.

A meghitt kapcsolatban átélhetővé válik az élelenség és a kreativitás.

Az intimitásnak egyik jele vagy következménye, hogy feltöltődünk, elevenné válunk. Fogalmazhatunk úgy is, hogy egy meghitt kapcsolatban megengedhetjük a kreativitásunkat, a kreativitás pedig teremtő erőként segíti a bensőséges kapcsolatot. Olyan helyzetekben, amikor felszínre tör az alkotókészségünk, akkor valójában nemcsak teremtünk valamit, hanem egyszersmind magunkkal is teszünk valamit, velünk is történik valami. A kreativitásban nemcsak valamit alkotunk, hanem valamivé válunk — ez benne a nagyon izgalmas.

Egy meghitt kapcsolatban valamivé válunk, és felismerjük, hogy kik vagyunk. A meghitt kapcsolat nem arra való, hogy valamit teljesítsünk — az a jó munkatársi viszony. Még csak arra sem, hogy valamit átéljünk, és élményhez jussunk. A meghitt kapcsolatban valakik leszünk.

Egy meghitt kapcsolatban merünk természetesen lenni.

Természetesnek lenni nem azt jelenti, hogy ösztönösek vagyunk, hiszen a kultúra is az emberi természet része. Mindenesetre képzeljétek el, nemrég egy hívő társaságban voltam, amely kifejezetten azért jött össze, hogy játsszunk együtt egy kicsit. Javában játszottunk, amikor kihúztam egy lapot, és rájöttem, hogy a rajta álló kérdést simán meg fogják válaszolni, ezért a játék lendületében dühösen ráugrottam a kártyára. Többször. Hevesen. Erre fölkiáltott egy hölgy: de hát egy pap! Ez rám vonatkozott, kétségkívül. Fölfogtam az üzenet jellegét. De miért is ne ugorhatnék

rá egy kétdimenziós lapra, amin az áll, hogy sorolja föl Budapest hídjait?! Arra miért ne ugorhatnék rá egy játék közben? Tudjátok mit: ráugorhatok! Hát hadd ugráljak már!

Erről eszembe jut egy számomra nagyon fontos történet. Meséltem már nektek, hogy a nyolcvanas évek elején, amikor nagy keresésben voltam, közel álltam ahhoz, hogy hindu szerzetes legyek? Időnként Indiából és más keleti országokból eljött egy-egy mester, mi meg odaültünk a lábaihoz, és hallgattuk tizenöt-húszan. Egyszer egy nagyon sötét bőrű, dél-indiai mester érkezett, aki hallatlanul jókat mondott. Miután a találkozás véget ért, mindenki együtt indult el a buszhoz. Éppen nagy pelyhekben hullott a hó, emlékszem, előttünk ment ez a nagy mester, majd egyszer csak lehajolt, meggyurkálta a havat, és dobott egy hógolyót. Ez volt az a pillanat, amikor hitelessé vált számomra. Mert addig csak bölcs volt. Amikor elkezdett a hógolyóval játszani, akkor egymásra néztünk a barátommal — 17 évesek voltunk —, hogy igen, most már valóban elfogadhatjuk, amit mondott. Sosem felejttem ezt a pillanatot, még azt is pontosan tudom, hogy hol történt.

Tehát egy meghitt kapcsolatban merünk és tudunk természetesekek lenni, természetesen nem a másik vagy a kapcsolat rovására.

Teret adunk a játékosságnak.

Egyes szakemberek szerint a legtöbb, amit tehetünk az intimitásért, az, hogy játékosak vagyunk. Van benne valami, hiszen a játékosság a létezés örömét mutatja meg. A játékosságot azonban sose keverjük össze a versengéssel, amikor le akarom győzni a másikat, be akarom bizonyítani, hogy én vagyok a legjobb. A játékosság éppen hogy ellentétes az eredményhajhászással. Az nem játékosság, hogy leülünk *Ne nevens korán!*-ozni, és ha kiütsz engem, úgy érzem, megőrülök, ha pedig te jutsz be előbb a házba, akkor már nem is állok veled szóba. Ez nem játékosság, hanem harc, táblajáték formájában. A játékosságnak éppen az a lényege, hogy közben önmagamról is megfeledkezem, teljesen odaadom magam a tevékenységnek, nem harcolok, nem küzdök, nem akarlak legyőzni, hanem egyszerűen csak önfeledten élvezem a játékot.

Fontos, hogy ne tévesszük össze a játékosságot az infantilizmussal meg az éretlenséggel se. Felnőtt ember is tud igazán, mélyen játékos lenni. Egy Moltmann nevű teológus megírta a játék teológiáját, és azt állítja, hogy az ókorban a vallás sokkal inkább volt játék. Nem komolytalanság, nem infantilizmus, nem naivitás — játék! Hű, de szép! Zseniális! A vallás, mint játék. Mert hiszen ki az, aki képes a játékosságra? Az, aki tud önfeledten létezni. Sajnos, úgy tűnik nekem, hogy mára a vallásosságunkból szinte teljesen kiszorult a játékosság. De nagy kár érte! Miközben a vallásnak a lényege éppen az lenne, hogy az Istennel való kapcsolatomban rátalálok önmagamra. Rátalálok az Istenre. Vagy kölcsönösen egymásra találunk. Hiszen, ha a hit, a vallás, az istenkapcsolat létezésem legmélyét érinti, akkor lehetséges-e az, hogy ezt nyögve, erőlködve, csurgó izzadsággal lehessen csak elérni?

Moltmann szerint az az ember, aki képes nagyon mélyen átélni, hogy az ő létezése jó, és az Isten igent mond rá, az ebben a vallásgyakorlatban azzal a Teremtővel van kapcsolatban, aki megszabadítja a bűneitől, és megengedi neki, hogy önfeledten létezzen. Abban a vallásosságban, amit egy nagyfokú játékosság jellemez, az embereknek élményszerű tapasztalatuk van arról, hogy Isten előtt szabadok. Bátran odaállhatnak eléje, nem azért, mert hibátlanok, hanem azért, mert az ő Istenük olyan Isten, aki őket felszabadítja. Ha ezt valaki képes átélni, akkor egyszer csak a játékosságnak a tere nyílik meg előtte, és azzal együtt a meghitt istenkapcsolat lehetősége.

Egy pszichiáter a következőt írta: „Az emberek azzal a kérdéssel szoktak eljönni hozzánk, hogy mit tegyek, ahelyett, hogy azt kérdeznék: kivé váljak?” Erről eszembe jutott egy kliensem, aki művész, és ezért lerajzolta nekem a problémáit. Az alapélménye az volt, hogy úgy érzi magát, mintha be lenne zárva egy kockába. Ezért lerajzolt egy kockát, és beleírta harminc problémáját. Elém tette a rajzot, és azt mondta: ide be vagyok zárva, és ezzel a harminc dologgal kellene valamit kezdeni. Nézttem, nézttem a rajzot, aztán azt találtam kérdezni, hogy nem volna-e egyszerűbb, ha magával tenne valamit. Az legalább nem harminc, csak egy. Ezen jóízűt nevettünk. Hamar lealkudtam a munkám több mint kilencven százalékát.

A testi kapcsolat a meghittséggel együtt fejlődik.

De szép — lenne, ha így volna. Emlékeztek, mit mondott Elisabeth Lukas, Frankl tanítványa? Az élvezet legyen a szeretet következménye. Sajnos, gyakran látjuk azt, hogy a szexualitást összetévesztik az intimitással, ami pedig óriási kulturális tévedés. Gondoljunk például arra, amikor éppen megerőszkolnak valakit — ebben a rettenetes helyzetben a meghittség éppen nulla, szexuális kapcsolat mégis van.

Egy asszony például azt mondja, hogy nekem nem esik jól a szexuális együttlét, mert a férjem nem figyel rám, nem törődik azzal, hogy én mire vágyom. A férfi pedig elmondja, hogy nekem azért nem jó az együttlétünk, mert a feleségem állandóan szorong, és nem tudom, mit tehetnék. Ilyenkor máris lehet tudni, hogy itt nem a szexualitás problémájáról van szó, hanem a kapcsolat elakadásáról, ami a szexualitásukban fejeződik ki jól érzékelhető formában. Vagyis elsősorban nem a szexuális együttléteikből hiányzik az intimitás, hanem a kapcsolatukból, ami ezen a területen fejeződik ki a legszembetűnőbben.

Sokaknak persze — főleg a fiatalabbaknak — a legerősebb meghittségélményük nemegyszer szexuális tapasztalatokon keresztül érkezik. Ilyenkor azonban inkább meghitt találkozásról, kapcsolódásról, és nem meghitt kapcsolatáról van szó. Lehetséges tehát, hogy valakinek életre szóló találkozásai és kapcsolódásai és élményei vannak a szexualitáson keresztül, de nincs meghatározó tapasztalata a meghitt kapcsolatáról, és az azon belüli szexualitásról! De fordítva is lehetséges: hogy valódi, mély meghittség tapasztalata van valakinek, ami nem a szexuális együttléthez kapcsolódik — gondoljunk az igaz barátságokra!

Az intimitásban a szenvedély és a személyesség együtt járnak.

Egy bensőséges kapcsolatban, a szexuális együttlétben a személyesség és a szenvedély egyaránt megtalálható. Ha a két végletet nézzük, máris látjuk, miért fontos mind a kettő. Ha csak szenvedély van és nincs személyesség, akkor igazából mindegy, ki van a másik oldalon. Ha meg csak személyesség van — hadd tartsak most görbe tükröt —, akkor közben ilyen mondatok hangoznak el: „Jó neked? Biztos, hogy jó neked? Én azt akarom, hogy neked legyen jó! Kérlek, legalább most mondd, hogy jó-e neked! Ugye, őszinte vagy? Nagyon fontos, hogy őszinte legyél, hogy tudjam, jó-e neked a szex, mert azt szeretném, hogy most jó legyen neked!” Ez roppant személyes, de mi van a szenvedéllyel? Arról nem is beszélve, hogy ennyire nem érzi a társát?

A meghitt kapcsolatot mindenképpen kölcsönösség jellemzi.

Nem létezik olyan meghitt kapcsolat, amiben csak te gürizel! Olyan szívszorító nekem az, amikor például valaki azt mondja, hogy a férje most csalta meg huszonhetedszer, de ő még bízik benne, hogy majd megváltozik. Nem kellene a sarkára állnia? Annak, ha egy kapcsolatban valaki csak élösködik, a másik pedig csak gürizik, az égvilágon semmi köze sincs a meghittséghez. Egy meghitt kapcsolatot a kétoldalú elkötelezettség jellemez. Az ön-feltárássra és önátadásra való megfelelő válaszkészség és hiteles jelenlét. Meghitt kapcsolatban lenni valódi életfeladat, hivatással felérő nehézségekkel, áldozatokkal és gyönyörűségekkel.

Az intimitásban a másokkal való kapcsolat az önazonosságom részévé válik.

Mondhatom egyszerűbben is: lélektani szempontból a „te” az „én” részévé válik. Ahogy önmagam meghatározom, ahogy önmagamat megélem, az elemi módon következik a kapcsolatunkból. Ez az intimitásban megtörténik. A függőség és az intimitás között a nagy különbség az, hogy aki függőségben van, az elviselhetetlennek tartja, hogy ettől az „én”-től eltávolodik a „te”. Ha valaki valódi intimitásban van, akkor ezt el tudja viselni, sőt néha igényli is. Ehhez négy izgalmas szociálpszichológiai kijelentés tartozik.

1. A kapcsolatainkban általában a saját gondolatainkat és érzéseinket ismerjük, a másikat pedig nem. Egy igazán meghitt kapcsolatban azonban van olyan élményünk, hogy tudom, mit gondolsz. Leülök melléd, és egyszerűen tudom, hogy mit érzel. Nyilván nemcsak valamiféle megérezés, sajátos egymásra hangolódás van ilyenkor a segítségünkre, hanem a folyamatos önfeltárással, és az arra adott bensőséges válaszok mélyítik el egymás megismerését és megértését. Persze, azért bakot is lehet löni ilyenkor. Ismeritek a klasszikus viccet?

Meghittségben hever az ágyon férfi és nő.

— Drágám, te is arra gondolsz, amire én? — kérdezi a férfi.

— Igen.

— Akkor hozz egy sört!

Van egy másik viccem is, amit egyszer még egy esküvőn is elmondtam, ez a kedvencem. Nászéjszaka után fekszik a férfi és a nő az ágyban. A férfi már jó ideje a plafont bámulja, mire a nő elkezd tépelődni: most vajon mi a baj? Valami nagy baj lehet. Kiderült, hogy nagyobb a fenekem, mint ahogy az a nadrágban látszott... Kiderült, hogy a térdeim összeérnek... Jaj, hogyan kezdjem a magyarázkodást? Hogyan fog folytatódni az életem a következő hetven-nyolcvan évben? Minden elromlott!

Egyórányi lelki tusa után végül megkérdezi a férfitől:

— Drágám, mi a baj?

— Baj? Semmi. A plafonon van egy légy, és nem értem, hogy nem esik le.

Egy bensőséges kapcsolatban ténylegesen meg tud szünni a kettősségérzésünk, és egységérzésünk támad. Hadd mondjak erre egy remek példát. Tudjátok, az alapvető szükségleteimet kielégítő vásárlásokat nemegyszer valamely benzinkútnál szoktam eszközölni. Iszonyú jó helyen lakom, négy benzinkút van százméteres körzetben, egy ipari park a lakókörnyezetemhez képest szabadidőközpont. Valamelyik hétvégén — ami számomra munkás napokat jelent — beszaladok az egyik kedvenc benzinkutamhoz kóláért és hasonló egészséges dolgokért. A benzinkutas hölgy már régóta ismer, mert hetente négy-öt alkalommal szoktam ott vásárolni. Mi már félszavakból megértjük egymást. Rám néz, közben ütögeti a klaviatúrát.

— Hétvége?

— Hát igen — válaszolom.

— Jó egy kicsit lazítani — mondja ő.

— Bizony, jó.

Ő már látja, hogy mi egyet gondolunk, egyet érzünk, a bensőségesség világa ölel át minket.

— A hétvége az mégiscsak kell az embernek!

— Bizony, kell a hétvége! — válaszolom.

Végül mindent berak egy szatyorba, és azt mondja:

— Na, akkor jó csajozást!

Ebből is látszik, hogy teljesen egymásra vagyunk hangolódva — még többet kéne odajárnom!

2. Az ember általában saját magát jobban érzékeli, a másikat azonban kevésbé van alkalma megfigyelni, észlelni és megismerni. A meghitt kapcsolatban azonban ez megváltozik. A kölcsönös önfeltárás miatt a társamat is módomban áll megfigyelni, érzékelné és észlelni szinte minden élethelyzetben. Nehezen elviselhető emberek házastársától szoktam hallani, hogy igen, igen, tudom, hogy ilyen, de ti nem ismeritek a másik arcát! Vagy ahogyan azt egy megcsalt feleség fejezte ki: a legjobban az fáj, hogy egy másik nő is látta a férjem arcát szeretkezés után! Ez már nem lehet többé csak az ő belső világuk része.

3. Magamat más perspektívában látom, mint másokat. Úgy is lehetne mondani, hogy magamat állandóan cselekvőnek érzékelem, a másikat pedig megfigyelőnek, esetleg olyasvalakinek, aki ideig-óráig részévé válik az én cselekvésemnek. A meghittségben azonban ezek a határok is ledőlnek. Az intimitásban én is meg a másik is folyamatosan cselekvő helyzetben vagyunk, egyfajta áramlásban, egyszersmind folyamatosan alkalmunk nyílik egymást megfigyelni, de legfőképp megérteni. Számunkra feltáruznak a társunk magatartásának, döntéseinek a mozgatórugói és motívumai. Azáltal, hogy a folyamatos kommunikáció útján megértjük, mit miért tesz úgy, ahogyan, lehetőségünk nyílik megértővé válni. Megértem, s megértő leszek.

4. Önmagamat általában képes vagyok kontrollálni, míg másokat nem. A meghitt kapcsolatban azonban ez kölcsönössé válik. Természetesen nem a hatalom eszközeiről vagy valamiféle manipulálásról van szó. Éppen ellenkezőleg, arról, hogy egymást kölcsönösen figyelembe vesszük, hiszen elég árnyaltan ismerjük és értjük a társunk szükségleteit, vágyait, gyöngeségeit, ezért igyekszünk mindezeket mérlegelve cselekedni. Egy bensőséges kapcsolatban képessé válok és

teszem magam arra, hogy együtt érző legyek a társam gyöngeségeivel, sebzettségével szemben, még akkor is, ha egyik-másik roppantul bosszant vagy idegesít is egyébként.

A meghitt kapcsolat révén megszilárdul a társas önazonosságom.

Az elköteleződés lehetővé teszi, hogy egy meghitt kapcsolatot alakítsak ki és tartsak fenn. A meghittség pedig feltárja a társas kapcsolati önazonosságomat. Egyszer azt mondta nekem valaki: „Tudod, milyen érdekes dolog ez az apaság? Én a harmadik gyerekem születésekor, amikor a kezembe adták őt, fogtam föl és értettem meg igazán, hogy apa vagyok.” Simone Weil nagyszerű gondolata, hogy meg kellene tanulni vágyakozni az után, ami már a miénk. Elég nyitottnak maradni arra az élményszerű, újra és újra akár bennünket is meglepő és csodálkozásra indító felismerésre, mi mindent jelent, hogy valakinek a férje vagyok, valakinek a felesége vagyok. Férj vagyok, feleség vagyok. Ilyen a társas önazonosság.

Az intimitásban megváltoznak a cserefolyamatok hangsúlyai.

Az emberek közötti cserefolyamat az igazságosság témáját jelenti. Általában azokkal az emberekkel tartjuk fenn a kapcsolatot, akikkel csereviszonyban tudunk lenni, és viszonyunkat meghatározza az a törekvés, hogy körülbelül annyit adjunk vissza, amennyit kaptunk, és fordítva, illetve, hogy lehetőség szerint két egyenrangú és egyenjogú félnek a kapcsolatáról legyen szó. Ha túljutalmaznak minket, az zavarba ejtő, ha aluljutalmaznak, akkor megfontoljuk, hogy az adott kapcsolatot továbbra is fenntartsuk-e.

Egy bensőséges kapcsolatban azonban a jutalmazásnak elsősorban már nem az a célja, hogy visszaállítsam az igazságosságot, egyensúlyt teremtsék, vagy visszaadjam, visszafizessem, amit kaptam — a meghitt kapcsolatban önmagamat akarom kifejezni azáltal, hogy adok. Mert nekem ez jólesik. Nem azért adok, hogy te aztán visszaadj, hanem azért, mert ez hitelesen kifejezi a közöttünk lévő viszonyt. Úgy is mondhatnám, hogy nekem örömet okoz, ha adhatok, mert te fontos vagy nekem. Így, amikor adok, azzal magamat is megajándékozom. Nagyon szeretném aláhúzni, hogy ebben az adásban én is benne vagyok, ugyanis a „te” az „én” részévé vált, így amikor neked adok, akkor magamnak is adok. Amikor neked adok, akkor nekem okoz örömet, hogy téged boldognak láthatlak. Tehát ebben a folyamatban is vaskosan benne vagyok én is. A cserefolyamat dinamikája azonban nem a kölcsönös igazságosság megteremtéséből fakad, hanem önmagam kifejezéséből, és annak az öröme az átéléséből, amit a te boldogságod jelent.

Itt eljutunk egy nagyon szép, finom megkülönböztetéshez. Ha egy meghitt kapcsolatban azt érzékelem, hogy többet adok, mint amennyit tőled kapok, akkor az elsődleges problémám nem az, mint általában az emberi kapcsolatokban, hogy az igazságosság megtört, az egyenlőség sérült vagy hogy valaki kihasznál engem, hanem hogy azt gondolom: te nem vagy megfelelően elköteleződve irányomban. Ez nagyon nagy különbség! Nem az igazságosság kérdőjeleződik meg ilyenkor, hanem magának a kapcsolatnak az alapjai. Vagyis az, hogy valóban elég fontos vagyok-e még neked? Szeretsz-e még egyáltalán, és bízhatok-e benned ezután is? Ezért lehetséges, hogy ha az egyik fél azt éli meg, hogy a másik nem ad neki annyit vissza, mint amennyit ő adott, akkor idővel elgondolkodik, nem kellene-e kilépnie a kapcsolatból.

Nem azért, mert korábban adott esetben nem volt meg az intimitás, vagy mert igazágtalannak tartja a kialakult adok-kapok egyensúlyt, és arra a következtetésre jutott, hogy így már nem éri meg neki a kapcsolatot fenntartani, hanem mert az intimitás alapja kérdőjeleződött meg. Miután egy bensőséges kapcsolatban egyre jobban megismerjük és megértjük a társunkat, képessé válhatunk a méltányos igazságosság megvalósítására. A meghitt viszonyban az igazságosság, az adok-kapok egyensúlya már nem az egyenlőségen, hanem az azon túlmutató, azt felülmúló méltányosságon alapszik. Nem vagyunk egyformák, egy kapcsolatba nem ugyanolyan örökséggel érkezünk. Van, amiben többre, más területen kevesebbre vagyunk képesek. A bensőséges kapcsolatban mindezzel számolni tudunk, így a kölcsönösség a méltányos igazságosság alapján szilárdulhat meg.

Egy házaspár egyik tagja, a férj állami gondozásban nőtt fel, mostoha körülmények között, míg a felesége egy gondoskodó, meleg családi közegből érkezett. Kapcsolatukat sajátos egyensúly jellemezte, a feleség többet viselt a család és a kapcsolat terheiből, mint a férje. Ráadásul a férfi néha igen bántóan, szeretetlenül viselkedett. Egy ilyen helyzet után a nagyfiuk odaállt az anyja elé,

és azt kérdezte: „Miért nem válsz el tőle?” A feleség pedig egyetlen mondatot válaszolt a fiának: „Azért, mert tudom, hogy honnan jött.” Ebben a kapcsolatban a feleség a méltányos igazságosság alapján cselekedett, mert elfogadta, hogy a töből többet, a kevesebből kevesebbet lehet adni.

Amikor például egy férj megcsalja a házastársát, a feleség „visszacsalhatja” őt, és akkor helyreállhat az igazságosság, hiszen egy-egy, döntetlen, a szó szoros értelmében megvalósult az egyenlőség. Ez az egyik véglet, az igazságérzet ösztönös kielégítése. A másik szélsőség, ha a férj bocsánatot kér, majd elvárja, hogy a felesége megbocsásson, és másnap minden úgy folytatódjék a kapcsolatukban, mint addig. Ebben a helyzetben nem áll helyre az igazságosság.

A méltányos igazságosság akkor valósul meg, ha a férfi bocsánatot kér, de elismeri a feleségét ért veszteségeket és fájdalmakat, időt ad a gyógyulásra és elősegíti a bizalom helyreállítását. Elfogadja annak terhét, hogy házastársa valószínűleg még egy hosszabb ideig nem lesz képes az ő szükségleteit a hűtlenség ideje előtti módon figyelembe venni. Emellett közös megegyezésük alapján igyekszik jóvátenni az okozott kárt. A feleség pedig lemond az erkölcsi fölényéről, és az abból fakadó pozíciójáról. Az első két esetben lehetséges ugyan a kapcsolat folytatása, a meghittség feltételei azonban vagy így, vagy úgy súlyosan sérülnek.

A legtöbb kapcsolat, amely kizuhan a meghittség világából, folyamatos küzdelemmé válik, szakadatlan harccá az erőforrásokért, egy kikerülhetetlen kérdésfeltevés mellett: megéri-e még bent maradni, eleget kapok-e ettől a kapcsolattól vagy sem? A másikat meggyőzni — rosszabb esetben legyőzni — akaró erőfeszítésben pedig teljesen elsikkadhat a konfliktusaink valódi célja, vagyis hogy arról szeretnénk meggyőződni, valóban fontosak vagyunk-e még egymás számára, számíthatunk-e a másakra és bízhatunk-e egymásban. A konfliktusok, a birkózás egymással természetes velejárója a szoros kapcsolatainknak, a szomorú az, amikor a mögöttes tartalom elsikkad, sőt elvész, és marad a küzdelem, amely előbb-utóbb magát a kapcsolatot is felemészti. A méltányos igazságosság megteremtésének nagy jelentősége van tehát, mert megerősít abban, hogy építhetek erre a kapcsolatra, érdemes hosszú távon elkötelezettségben maradnom.

Egy meghitt kapcsolatban a tetteknél, az eseményeknél fontosabbak az érzések, a szándékok, az egymás iránti motiváció.

Ez is nagyon elgondolkoztató. Nem önmagában a tett fáj, vagy okoz örömet egy meghitt kapcsolatban, hanem hogy megítélésünk szerint a másik azt milyen érzésekkel, milyen motivációval, szándékkal tette. Vagyis, hogy mit fejez ki, mit üzen egyik-másik gesztusával a kapcsolatunkról, összetartozásunkról. Ezért lehetséges az, hogy egy valamikor meghitt kapcsolatban egy vállrándítás a válóokok között szerepelhet. Egy hétköznapi kapcsolatban nem — megrándítottad, hát annyi baj legyen! De egy meghitt kapcsolatban a vállrándításodhoz értelmezéseket fűzök. Azért rándítottad meg a válladat, mert neked már nem fontos, hogy nekem mi fontos. Neked már nem számít, hogy én hogy érzem magam, mert már nem szeretsz engem. Ezért nagyon fontos alapigazság, hogy egy meghitt kapcsolatban nem önmagában a tettek határozzák meg a kapcsolat minőségét, hanem az, hogy megítélésünk szerint a másik milyen érzésekkel, szándékkal, motivációval cselekedett. Ezért olyan nehéz dolog, ha valakinek sérült a lelke, mert a következtetései, tulajdonításai gyakran negatívak és tévesek. Egy nagyon sérült embert szerethetsz két kapura éveken keresztül, bevetheted magad teljesen, nagyon törekeny marad a meghittség. Ezért sem szerencsés, ha valaki a házassági kapcsolatát gyógyító szeánszként fogja föl, miközben intimitásra vágyik. Egy meghitt kapcsolatnak nem célja, hogy az egyikünk meggyógyítsa a másikat! A következménye lehet, hogy gyógyulunk, mint ahogy ez valóban nemegyszer meg is történik, de nem a célja.

Ismeritek azt a kifejezést, hogy attribúciós hiba? Ez egy mindnyájunkra jellemző működésmód: azt fejezi ki, hogy ha például elkésünk, akkor azt gondoljuk, ez azért történt, mert nem találtunk parkolóhelyet. Hiába indultunk el időben, sőt előbb is mint szoktunk, a parkolóhely hiányának fatális véletlenje megakadályozott abban, hogy pontosak legyünk. Késésünket a körülményeknek tulajdonítjuk, nem pedig a saját személyünknek. Vagyis én pontos ember vagyok, aki véletlenül, kivételesen elkésset.

A másokkal való kapcsolatunkban azonban mindezt általában fordítva szoktuk értelmezni. Ha a munkatársunk késik, akkor úgy véljük, hogy ez a személyiségéből fakad, és nem a véletlen műve.

Ez persze rengeteg félreértésre ad okot. A meghitt kapcsolatban azonban történik egy szép dolog: minél meghittebb a kapcsolat, annál inkább felszámolódik az attribúciós különbség. Ez azt jelenti, hogy amikor te késeles, akkor ezt nálad is a véletlennek tulajdonítom, és azt gondolom, hogy te szegény, biztosan szerettel volna időben megérkezni, hiszen szívesen vagy velem, ezért nyilván magad is sajnálsz, hogy egy órát késtél. Ráadásul az esetek döntő többségében ez valóban így is van.

Társunk szükségletei, kívánságai összefonódnak a sajátjainkkal.

Néha nem is tudjuk elkülöníteni egymástól, hogy mi az én szükségletem, és mi a társamé. Nekem örömet okoz, ha téged örülni látlak, ezért az én szükségletem, hogy téged örülni lássalak, egybeesik a te szükségleteddel, hogy örülj. Ahol a szükségletek már nem esnek egybe, ott a két ember távolodik egymástól. Ezzel kapcsolatban végeztek egy nagyon érdekes kísérletet: embereket arra kértek fel, hogy ajándékba kapott pénzt osszák el idegenek és saját maguk között. Amint azt előre lehetett sejteni, a kísérlet résztvevői saját maguknak sokkal többet hagytak meg, mint az idegeneknek. Ebben nincs semmi furcsa, kevés kivétellel mindenki így tette. Amikor azonban azt kérte a kísérlet vezetője, hogy osszák fel a pénzt saját maguk és a legjobb barátjuk vagy a házastársuk között, a következő eredményre jutottak: a barátnak és a házastársnak szinte mindenki vagy ugyanannyit, vagy egy picit többet adott, mint önmagának. Ekkor vittek a kísérletbe még egy csavart. Az egyik csoportnak azt mondták, hogy a barát vagy a házastárs tudni fogja, hogy ki adta a pénzt, a másik csoportnak pedig azt, hogy az ajándékot név nélkül juttatják el nekik. Kiderült, hogy a két csoport között szinte nem volt különbség a szeretett személynek juttatott összeg nagyságában. Tehát nem azért adunk a barátunknak meg a feleségünknek ugyanannyit, hogy visszakapjuk, sőt azért sem, hogy elismerést kapjunk érte, hanem azért, mert ilyen a bensőséges kapcsolat természete.

A jutalmakat egyre inkább a másik személyéhez igazítjuk, ezért azok egyre specifikusabbá válnak.

Amikor jegyesekkel találkozom, igyekszem segíteni abban, hogy a pár számára kiderüljön, hol tartanak ebben a dologban. Adok olyan gyakorlatot, hogy írj le három dolgot, amiről úgy gondolsz, hogy a társad igényli tőled. Itt aztán szépen kirajzolódnak a különbségek, hogy ki hol tart a kapcsolatban. Van, aki leírja, hogy a társamnak szerintem az volna jó, ha én adott helyzetben így vagy úgy cselekednék. Ez a legjobb verzió. Az már kevésbé tuti, ha valaki úgy fogalmaz: én jól tudom, hogy egy házastársi kapcsolatban a nőknek arra van szükségük, hogy a férfi pénzt hozzon haza és biztonságot adjon. Ez így nem túl árnyalt. Aztán olyan is van, hogy valaki azt írja: én a házastársamtól azt várom, hogy legyen velem őszinte, ne csaljon meg, hozza az ágyba a kávé, és azt tartom természetesnek, hogy én is megadjam a társamnak ugyanezt. Ez nagyon elgondolkodtató, hiszen azt gyanítom, hogy nem is érzékeli, észleli a másikat, csak magát, és ebből általánosít. Szóval, sok szintje van annak, hogy mennyire mélyen érzékelem a kettőnk vágyai közötti különbségeket. Az pedig már valódi művészet, ha azt is meg akarom és meg is tudom neked adni, ami nekem sose kéne, mert elhiszem és elfogadom, hogy neked pont arra van szükséged. A kapcsolatokra jellemző, hogy ha két ember közül az egyik szeretne valamit csinálni, a másik pedig nem, akkor az történik kettejükkel, amit valamelyikük nem szeretne. Vagyis, ha az egyikük nem akarja, hogy moziba menjenek, akkor nem mennek moziba. Egy meghitt kapcsolatban eljutunk oda, hogy ha én nem szeretnék moziba menni, de te szeretnél, akkor képes vagyok arra, hogy elkísérjelek, ráadásul úgy, hogy közben ne áldoztatnak éljem meg magamat. Vagyis nem egy küzdelem zajlik azért, hogy kinek az akarata érvényesüljön, hanem az egybetartozás értéke és szépsége felülmúlja az individuális késztetéseimet, vágyaimat. Egy szakember az ezzel kapcsolatos tapasztalatát úgy fogalmazta meg, hogy nemegyszer először azt kell adnom, amit kérsz, hogy utána azt adhassam, amire szükséged van.

Az intimitást másképp élik meg a férfiak, mint a nők.

Még ebben sem vagyunk egyformák. Megosztom veletek az egyik hölgyismerősöm nagy bölcsességét. Több mint tíz éven keresztül kristályosította ki magában ezt a gondolatot, és felhatalmazott, hogy nyugodtan idézhetem. „Tudatos női létem eddigi időszakában úgy gondoltam, azért kell nekem pasi, mert ő hozza meg a boldogságot. Most rájöttem valamire: fordítva van! A

boldogság hozza meg a pasit!” Mit szóltok, hölgyek? Kalandra fel! Ha az utcán szembejönne velem egy nőies, boldogságtól kicsattanó, egyedülálló nő, hát én is jól megnézném magamnak! Ritka kincs — főleg, ha közben még kapcsolatot is akar. Remélem, nem értettétek félre. Azt mondtam: megnézném. Azt se szabad?

Allítólag a férfiak számára az intimitás legnagyobb ajándékai — legalábbis a kutatások szerint — azok a jutalmak, ajándékok, amelyeket egy bensőséges kapcsolat által tud csak megkapni. Azonkívül a férfiak nagyon szeretnek különböző dolgokat közösen csinálni, és közben átélni, hogy de jól megy ez nekünk együtt! A nőknek meg igazából a nagy ajándék maga az intimitás, az, hogy szoros, meghitt kapcsolatban lehetnek valakivel. Sose leszünk egyformák — szerencsére.

Egy újabb szempont: tudtátok, hogy a nőekkel való kapcsolat jót tesz az egészségnek? Tényleg így van, miután a nők a férfiakkal és a nőekkel való kapcsolatukban egyaránt szívesebben lépnek a meghittség felé, míg a férfiakra ez sokkal kevésbé jellemző. El tudtok képzelni egy olyan helyzetet, hogy mondjuk, megyek pisilni, és azt kérdezem a barátomtól: te, Laci, nem kísérsz el? Dobunk egy sárgát együtt, és közben megdumcsizzuk, mi van velünk! Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a házasság a statisztikák alapján az egészség szempontjából elsősorban a férfiaknak éri meg, mert a nők egymással is egészen jól megvannak.

Az intimitás iránti igény kialakulását és megerősödését segíti, ha a családon kívül más szociális rendszerektől nem kapunk támogatást.

Egy társadalom, amelyben a családon kívül nincs olyan intézményrendszer, ahol szociális támogatást kaphatnánk, az intimitás erősödésének irányába hat. Éppen ezért egy sokszorosán jóléti társadalom sajátos módon az intimitás ellenében működik. Vagyis, ahol az egyetlen kapaszkodót, védőhálót a család, a nagycsalád vagy a törzs jelenti, ott az összetartozás, a szorosabb emberi kapcsolatok fenntartása és ápolása elemi érdek, és magától értetődő kulturális sajátosság. A jóléti társadalmakban ellenben az ellátórendszerektől, intézményektől várhatunk sokkal több segítséget és támogatást, mintsem a közelebbi, távolabbi emberi kapcsolatainktól. Hajléktalanszállón dolgozva megrendítő tapasztalat volt, hogy a segítséget kérők nemegyszer a legelembb családi, rokoni, baráti kapcsolatokkal sem tudnak élni, és alapvető emberi, szolidaritást kifejező gesztusokat egy intézményen keresztül a segítőtől várnak.

Egyébként az is kultúrafüggő, hogy ki mit tart az intimitás jelének. Képzeljétek el, egy kutatásban megvizsgálták, hogy mit gondolnak az intimitásról a különböző országokban. Gondoltátok volna, hogy Hollandiában más kultúrákhoz képest kifejezetten sérelmesnek tartják a másíkról való fantáziálást? Hollandiában, a liberalizmus hazájában! Ez aztán az individualizmus! Akkor álmodozhatsz rólam, ha én jóváhagyom!

Egy meghitt kapcsolatban képes vagyok a megkülönböztetésre.

Van néhány dolog, amelyektől a meghittségét érdemes megkülönböztetni, nehogy zsákutcába szaladjunk.

— A meghittség nem azonos a szenvedéllyel. A meghitt kapcsolatban van valamennyi szenvedély, de egy nagyon szenvedélyes kapcsolat még nem feltétlenül meghitt. Egy elsőprő érzelem vagy magával ragadó szenvedély még nem intimitás — de része lehet egy később kialakuló és megszilárduló intimitásnak. Másfelől pedig ahhoz, hogy egy meghitt kapcsolat ne csak tartós, hanem színes, élettel teli is legyen, a szenvedély megbecsülésére is szükség van. Ez szokott a keresztény házasságok egyik gyöngéje lenni.

— A függőség nem azonos az intimitással. Talán ez a kettő az, amit a leggyakrabban keverünk össze, de erről már volt szó. A függőség azt jelenti, hogy belepusztulok, ha az a kapcsolat véget ér, a nélkül a kapcsolat nélkül nem tudok létezni, magamat teljesen alávetem a kapcsolatnak, kontrollálok magam és kontrollálok a másikat is. Ezt takarja az a kifejezés, hogy kapcsolatfüggőség.

— A személyesség önmagában nem azonos a meghittséggel. A meghittségnek része az, hogy tudok személyes lenni, de nem egyenlő azzal. Hihetetlenül unalmas, néha bosszantó, sőt fölháborító tud lenni embereknek a személyessége, ha az nem odavaló, helyénvaló.

— A közelség nem azonos az intimitással. Sem a fizikai közelség, sem az együtt töltött sok idő. Amikor jegyesekkel beszélgetek, ki szoktam téni arra, hogy mi történik akkor, ha a menyasszony szeretne elmenni a barátnőivel fecsegni, vagy a vőlegény szeretne elmenni a cimboráival sörözni. Hogyan reagál erre a másik fél? Ha nem akarod elengedni a későbbi férjedet, feleségedet, akkor lehet, hogy a közelséget összetévesztetted a meghittséggel.

— A szoros kapcsolat sem azonos az intimitással. Erről már bőven volt szó. Munkatársak között néha kialakulhat olyan szoros kapcsolat, ami valódi, mély összetartozásnak tűnik, pedig csak egy bizalmi légkört is magába foglaló kollegiális viszony.

— A gondoskodás nem egyenlő az intimitással. Édesanyák szeretik ezt a kettőt összekeverni. „Fiam, miért költöznél el, olyan jó nekünk együtt!” És ő nyolcvanéves, a fia meg ötvenegy. Az édesanyák gondoskodó szeretetkapcsolata a kisbabájukkal háttérbe tudja szorítani a felnőtt nő intimitásigényét egy felnőtt férfi felé. Erről a férfiak sokat tudnának beszélni.

— Szerelmesnek lenni önmagában még nem azonos az intimitással. Egy kedves ismerősöm azt mondta nekem egyszer: „Te, Feri, olyan jó lenne most egy kicsit szerelmesnek lenni!” Ez az, amikor valaki az intimitást összekeveri a szerelemmel. Én nem hiszem, hogy ő csak arra vágya, hogy szerelmes legyen — egy meghitt kapcsolatra vágyik. Ezt fejezi ki úgy, hogy szerelmes szeretne lenni. Vagy tényleg csak egy lelkiállapotot szeretne? Némi stimulációt?

— A szexualitás nem azonos az intimitással. Egy másik kedves ismerősöm így szólt hozzám: „Feri, hallom, hogy te ilyen izéket tartasz.” (Érdekes kifejezés.) „Mi a téma?” (Utálom ezt a kérdést. A helyes kérdés: ki a téma?) De azért azt mondtam neki: az intimitás. Látszott rajta, hogy elgondolkodik ezen. „A szexen kívül miről van még szó?” (Húha. Felmerül a kérdés, hogy a felesége vajon hogy érzi magát a kapcsolatukban?)

— A nyíltság nem azonos az intimitással. Az kifejezetten a kapcsolatfüggőség tünete, ha valaki ismerkedés után félórával már élete legmélyebb titkait és drámáit meséli neked. Jobb, ha egy kicsit gyanakszol ilyenkor.

— A romantika sem egyenlő az intimitással. Amint már írtam, létezik olyan fogalom is, hogy romantikafüggőség. A romantikafüggőségnek különböző mélységei vannak. Az első fázisa a fantáziálás. A második fázisa, amikor a fantázia szép lassan elkezd bekebelezni a realitást, a kapcsolataimat. Már csak a fantáziám tükrében látom az emberi viszonyaimat. Végül a legmélyebb pont, amikor mindent teljesen alárendelek a romantikafüggőségemnek, és megpróbálok ebben a képzelte világban élni. Számomra a meghitt hangulat már csak úgy képzelhető el, ha gyertyafényes, előkelő étterembe megyek a partneremmel, ott a legdrágább ételeket és a legjobb bort rendelem, és az este adott szakaszában jön egy aranyos lány, aki hozza a rózsákat. Szó nélkül kiperkálom a lóvét, sőt, komoly borralalót adok, mert különben összetörik a varázs! Beszélgetünk, és a háttérben halk zene szól. Ez aztán hangulat! Hihetetlenül jó, kívánom mindenkinek — de ha ezek nélkül a kellékek nélkül már nem is tudsz meghittségben lenni, mert szürkének és unalmasnak tartod, akkor mi szól itt két ember mély egybetartozásáról?

A függőség

Az eddigiekben már szó volt arról, hogy az intimitásnak egyik ellentéte a függőség. Azt is hadd hangsúlyozzam még egyszer, hogy a függés és a függőség nem ugyanaz. Minden meghitt kapcsolat magától értetődő sajátossága a kölcsönös, szabadon vállalt függés egymástól. Ezért tartom egy nagyon sok keserűséget, szenvedést és csalódást magával hozó törekvésnek, hogy egy mai, úgynevezett modern kapcsolatban meg akarjuk őrizni a függetlenségünket. Egy valódi, meghitt kapcsolatban épphogy nem őrizzük meg a függetlenségünket, hanem vállaljuk az egybetartozás kockázatát és felelősségét. Amit megőr-zünk, az a szabadságunk! Tehát az intimitásban nem függetlenek, hanem szabadok vagyunk, és ez óriási különbség! Egyszerűen szólva, lehetetlen független férfinak és nőnek maradni, közben pedig meghitt kapcsolatban élni. A függőség az a társfüggőség, amiből hiányzik a szabadság, az érett személyiség, és a másikat gazdagító, fejlesztő kölcsönösség. Másfelől nagyon meg tudom érteni a függetlenség megőrzésére irányuló erőfeszítéseinket, aminek háttérében igen gyakran az áll, hogy a kapcsolatainkat nem tartjuk elég biztonságosnak, és ebben sajnos sok realitás van.

Van itt még egy komoly nehézségünk. Az, akinek hajlama van arra, hogy függőségben éljen, ezeket a helyzeteket bensőséges élményként fogja átélni, pontosabban azt fogja gondolni róluk, hogy ez az intimitás. Nagyon egyszerű lenne, ha mindenki pontosan érzékelné, hogy az, amiben éppen benne van, intimitás vagy inkább függőség, de önmagunkra nem olyan könnyű reflektálni, pláne ilyen személyes kérdésekben. Ezért aztán összegyűjtöttem néhány kijelentést, amelyek általában sajátos magatartásmódokra vagy a kapcsolatainkról szóló tévhitekre vonatkoznak. Ezeket a szempontokat úgy is érdemes végiggondolni, hogy a különböző kijelentések mennyire illenek ránk, és ennek függvényében eldönthetjük, hogy vajon mennyire jellemez a függőségben vagy intimitásban való létezés, egymáshoz kapcsolódás.

Fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy most sem érdemes feketén-fehéren látni. Egy főképpen függőségi kapcsolatnak is lehetnek igazán meghitt, bensőséges pillanatai, mint ahogyan egy többé-kevésbé meghitt kapcsolatban is adódhatnak olyan pillanatok és helyzetek, amelyek markánsan a függőség jeleit mutatják. Arra azonban érdemes figyelni, hogy melyik irányba tolódunk el, főleg egy hosszú távú kapcsolatban.

Akire a függőségre való hajlam jellemző, úgy gondolja, hogy képes gyorsan meghitt kapcsolatot és helyzeteket teremteni.

Azt vallja, hogy neki ez könnyen megy, van hozzá érzéke. Ez természetesen illúzió, hiszen láttuk, hogy a meghitt kapcsolatnak milyen sok feltétele van. Rakhatunk a fürdőszobába százhuszonhárom illatos gyertyát és leolthatjuk az összes villanyt, attól az még csak egy gyertyafényben úszó fürdőszoba lesz, de nem intimitás. Még akkor sem, ha a közelből andalító zene szól. Ezek hangulatok, melyek a helyzetből fakadhatnak, pozitív érzelmek, de a meghittséghez mindez még nagyon kevés.

Bizonyára vagytok néhányan, akik jártatok már valamilyen csoportba: pszichodráma csoportba, bibliadráma csoportba, önismereti csoportba, önségítő csoportba, tematikus csoportba — ma már ezerféle van belőle. Csoportozni ma már egy általánosan használt ige. De mi is történik ilyenkor valójában?

Amikor például beülünk egy pszichodráma csoportba, akkor ami ott történik, az valóságos, amit megosztunk egymással, az reális, de pontosan ismerjük a kereteket: reggel kilenckor kezdünk, délután ötkor pedig felállunk, és hazamegyünk. Lehet, hogy életünk legmélyebb traumáját is megosztjuk a többiekkel, de utána ezek a kapcsolatok általában nem folytatódnak. A csoportok tehát zseniális lehetőséget adhatnak arra, hogy mondjuk egy napon vagy egy héten keresztül úgy kapcsolódjunk egymáshoz, ahogyan érdemes. Néhány óra hosszát egy sé-rültebb ember is képes olyan szabályok szerint kapcsolódni, ahogyan érdemes volna hosszabb távon is. Például bizalommal ajándékozta meg a másikat, nem pletykál róla, nem minősíti, meghallgatja, nem vág a szavába. Hangsúlyozom, ez nem azt jelenti, hogy erre ő egyszer és mindenkorra, egy egész életre vonatkozóan képessé válik, de abban a csoportban megteremtődik annak a közege, hogy ez később lehetségessé váljon egy hosszabb erőfeszítés eredményeként. Ezért történhetnek ezekben a

csoportokban nagyon komoly fölismerések, változások, gyógyulások. Sokan emiatt azt gondolják, hogy egy ilyen csoportban bensőséges kapcsolatok vannak. Én azt mondanám inkább, hogy a bizalomnak egy mélységes légköre alakul ki, ami lehetővé teszi a meghittség élményszerű átélését. Hiszen tudjuk, hogy az intimitás a kapcsolatban egy folyamat, és nagyon sok minden kell hozzá, ami pedig ezekben a kapcsolatokban nincs meg, és nem is lesz. Oriási dolognak tartom, hogy csoporttag lehetek, és csoportokat vezethetek, mert úgy gondolom, mindenkinek jót tesz, ha fejleszti magát, és gyógyítja a sebzettségeit, és egyre alkalmasabbá válik egy bensőséges kapcsolatra — ez a közeg pedig erre tökéletesen alkalmas. De amikor egy csoport befejeződik, akkor egyáltalán nem érzem azt, hogy el kellene vennem feleségül egy csoporttagot, bármekkora mélységeket éltünk is át együtt. Nagy mélységeket éltünk át valóban — de azért délután öt órakor szépen hazamegyek, egyedül. Ugyanez a tapasztalat köszön vissza másfajta segítő kapcsolatokban is.

Ez hasonló ahhoz, mint amikor két ember szerelmes lesz, és kimondva, kimondatlanul úgy élnek néhány hónapig, mintha ők már életre szólóan egymáshoz tartoznának. Mintha már kipróbáltan szeretnék egymást. Mintha már elkötelezték volna magukat egymás mellett. A vonzalomban, a szerelemben életünk legszebb élményeit élhetjük át. A nehézség azonban az, hogy amíg egy csoportban pontosan tudjuk, hogy kilenctől ötig szerződöttünk, és két szakképzett csoportvezető, valamint a csoportszabályokat megtartó társaink következetesen biztosítják a megfelelő találkozások terét és feltételeit, addig egy induló párkapcsolatban hatalmas tervekkel, nagy reménnyel és elsöprő vágyakkal találkozhatunk, miközben magunkra vagyunk utalva! Mi lesz ennek az eredménye? Könnyen megsérülünk. A valódi intimitásban is érhetnek mély sebek, de azok természetes módon be is gyógyulhatnak, mert megfelelő hozzá a közeg, a feltételek adottak. Vagyis a meghitt kapcsolatban gyógyulni tudnak a kapcsolat ütötte sebek is. Ezért, ha valaki azt mondja nekem, hogy többé nem mer bízni, nem mer nyitni, nem akar elköteleződni vagy közel kerülni, mert már sérült, már csalódott, már megégette a kezét, akkor majdnem biztos vagyok abban, hogy olyan viszonyba ment bele, amelyben egy meghitt kapcsolat feltételei nem voltak adottak, amelyben nem volt biztonságban. Ezt én nagyon fontosnak tartom, mert ha így van, akkor valójában nem az intimitásból ábrándult ki vagy a férfi–nő kapcsolatból, a szerelemből vagy a házasságból, hiszen arra még mindig vágyhat. Egy illúzióból ábrándult ki. Az a sok sérülés, nemegyszer életre szóló kiábrándultság vagy tanácstalanság nekem arról árulkodik, hogy olyan mély vágyunk és elemi szükségletünk az intimitás, olyan erőteljes lehet a hiányérzetünk, hogy előbb-utóbb olyan helyzeteket is vállalunk, és olyan kapcsolatokba is belemerészkedünk, vagy akár fejest ugrunk, és olyan módon is részt veszünk kapcsolatokban, aminek következtében sok sérülést és fájdalmat gyűjtünk össze. Kerüljön gyorsan meghitt kapcsolatba társával! — ez reklámszövegnek elmegey, de mi köze a valósághoz? Gyorsétterem, gyorsszerviz, gyorskapcsolat, gyorsintimitás...

Akkor is kitartóan hallgatja a másikat, ha az, amit mond, egyáltalán nem érdekli.

Kitartóan. Kipeckelt szemmel. Oxigénpalackkal. Tudjátok, ifjúkoromban — úgy 15-18 évesen — nagy bulizós voltam. A Moszkva téri generáció tagja vagyok: minden hétvégén buli, egy este akár három-négy helyszínen is! Nemegyszer előfordult, hogy mondjuk tíz, tizenegy óra felé az egyik buliban észrevettem egy fiút meg egy lányt.

Jellegzetes szituáció: a fiú ül a sarokban az állólámpa fényénél, mellette egy lány, és a férfiú magyarul. Eltelt egy órácska, odapillantottam. Az állólámpa fényénél a férfiú magyarul. Két óra. Közben már megjártam egy másik bulit, visszajöttem, megvacsoráztam. A férfiú magyarul, az állólámpa fénye visszatükröződik a lány üveges szemében. Ne már, gondoltam! Szólj már közbe, mondjal már valamit! Például: „Igaz, hogy ez az első találkozásunk, de most már mindent tudok a számítógépek működéséről, talán beszélhetnénk valami másról.” Ha egy kapcsolat üveges tekintettel kezdődik, hogyan fog folytatódni?

A kapcsolat érdekében a saját szükségleteit folyamatosan figyelmen kívül hagyja.

Ennek két klasszikus példája van. Az egyik a nő, aki hosszú távon fektet be, majd belefárad. Figyeli a férfit. Hallgat. Aranyos. Kipuhatolja, kiszagolja, kifigyeli, kifüleli, kitapintja a férfinak az igényeit. Rácuppan a szükségleteire. Két-három évet kibír így — gyorsan hozzáteszem, nem rossz szándékból, hanem mert arra szocializálódott, hogy aranyosnak kell lenni és kedvesnek, jó

feleségnek, főzni, mosni, gondoskodni. Aztán, miután megtörténik a házasságkötés, szép lassan kezd leadni ebből. Miután pedig eltelik még pár év, azt mondja: „Én mindent odaadtam érted — amikor éppen másoddiplomáztál, az emlémmön tartottam a gyermekeidet!” Végül látunk egy ötvenéves nőt, aki az áldozat megtestesült szobra. Akárhova lépsz, az ő áldozatainak jársz a nyomában. Amikor eszel, az áldozataid eszed. Amikor a leperszívóztott kanapéra ülsz, ott is az ő áldozatát talárod. Mindenhol az ő áldozata van — intimitás meg semmi.

A másik pedig, amikor bár elhanyagolom érted és miattad a szükségleteimet, de kimondva, kimondatlanul azt várom (vagy várom el tőled), hogy te törődj azokkal. Amikor pedig ez nem történik meg a számomra megfelelő módon, az érzelmek és szemrehányások színes kavalkádját zúdítom rád.

Tudja, hogyan kell a másinak gondját „viselni”, és berendezkedik egy, kizárólag a másikat ellátó életformára.

Sosem felejttem el egy pap ismerősöm kissé cinikus, szarkasztikus megjegyzését: „A nők zseniálisan értenek ahhoz, hogyan tegyék magukat nélkülözhetetlenné!” Ha nélkülözhetetlenné ügyeskedem magam egy másik ember életében, az könnyen lehet nyitánya egy függőségen alapuló kapcsolatnak. Amit most mondok, ne vegyétek nagyon komolyan, hadd legyenek most ironikus! Sok férfi egész életében arra vágyik, hogy legyen egy nő, aki kötődik hozzá és függ tőle. Ennek a legjobb formája az, ha a nő nélkülözhetetlenné teszi magát a férfi életében, és ráadásul még eléggé zanzimanzizik is. Ha valaki esetleg nem tudná, a zanzimanzi az, amikor a férfit dicsérik és magasztalják! Így már ismerős, ugye? A férfiak ezt nagyon szeretik. Egy férfit két dologgal lehet többé-kevésbé egy életre rövid pórázra fogni, én pedig most elárulom nektek a titkokat! Az első nagyon fontos szabály: etesd a bestiát! Főzni kell rá, adj neki meleg kaját! Ez szinte már elég is. De azért a férfiak is nagyon lassan, évezredről évezredre fejlődnek egy kicsit. Ezért, ami bejött ötezer évvel ezelőtt, ma már valószínűleg nem lesz elegendő. Egy tartós férfi–nő kapcsolat másik pillére tehát a zanzimanzi. A férfiakat dicsérni kell, elismerni, a rendkívüliségüket hangsúlyozni. Minden férfi erre vágyik a kaja után, mert annyira őseimbek tudunk lenni, hogy először meg kell tölteni a gyomrunkat, utána megnyílik a fülünk is. Kaja után egy kicsi zanzimanzi, aztán azt csináltok a férfival, amit akartok. Ilyenkor a férfi úgy érzi, hogy ez a nő az igazi! Maga elé képzelet a következő harminc évet: pörkölt nokedlivel, rántott hús sült burgonyával, paprikás csirke tarhonyával — közben pedig természetesen zanzimanzi. A szex pedig a ráadás! Arra gondol, hogy így érdemes élni és meghalni, hát megnősül. Mit gondoltok, hogyan dől dugába ez az álom? Megszületik az első gyerek. Attól kezdve a férfi neve „hozd a pénzt, fiam” (esetleg „apukám”), és a gyerek van etette, gyereknek zanzimanzi. Szóval, a pasi egy pillanat alatt úgy ki van rúgva ebből az álomból, mint annak a rendje, mert a nő a függőség utáni készletét átviszi a gyerekére. Ilyet nem egyet, nem kettőt hallottam. Hármát pontosan. Egy hét alatt.

Érti a módját, hogy függő módon kötődjön a másikhöz.

Például pontosan tudja, mikor kell telefonálni, SMS-ezni, MMS-ezni, e-mailezni. Ma már rengeteg útja, módja van a folyamatos kapcsolattartásnak. Megy az üzenet az éterben, elektronikus póráz. Régen, míg a levél odaért, az embernek volt legalább két napja. Ma már azonnal megkapod, és abban a pillanatban reagálnod is kell rá, mert különben a másik azt fogja hinni, hogy nem fontos neked.

A kapcsolat érdekében szembeszáll a lelkiismeretével, belső meggyőződésének teljesen elfedi a hangját.

A mi kultúránk ezt a folyamatot még meg is szokta erősíteni. Például egy kedves ismerősöm azt mesélte: „Tudod, Feri, miután 17 éves koromban végeztem a szakmunkásképzőben, és még nem volt barátnőm, a munkatársaim csak impotensnek neveztek. Így beszéltek maguk között rólam, csak mert nem volt mellettem nő.”

Azért nekem az kissé megmosolyogtató, hogy általános iskolás fiúk meg lányok „járnak” egymással, és ha valaki 13 évesen még nem „járt” senkivel, az már lemaradt egy csomó mindenről. Erre a szemléletmódra még a kultúrkereszténység is szívesen rádob egy lapáttal: házasságban élni az dicséretes, míg ha valaki egyedülálló, az mindig gyanús egy kicsit, arra könnyen rásütik a

bélyeget, hogy az egyháznak nem igazán szilárd oszlopa. Szóval azt állítom, hogy a kultúránk minden látszat ellenére szívesen megerősíti a társfüggőséget, beleértve a kultúrkereszténységet is, mert az hajlamos kizárólag a házasság felbonthatatlanságának szempontján keresztül látni és értelmezni ezt a jelenséget.

Képes hamar felismerni a nagy Ő-t, és viharos, sorsszerű találkozásba kerülni vele.

Erről már korábban volt szó. „Ugye, köztünk van valami? Olyat érzek veled, amit még soha senkivel! Ez sorsszerű találkozás! Ami köztünk van, az nem véletlen! Valami közünk van egymáshoz, és most rá kell jönnünk, hogy a sors miért sodort minket egymás mellé!” Ez csak hagyján, ha még nem vagy házas. Ha már igen, az azért egy kicsit problémásabb.

Anno még a Terézvárosban voltam pap, amikor egyszer csak csöngettek, és egy nagyon kedves, szimpatikus ifjú hölgy állt az ajtóm előtt. „Keresem a szellemi társamat” — mondta. De miért épp nálam? Itt hagyta volna? „Hallgattalak vasárnapról vasárnapra a misén, lehet, hogy te vagy az!” — mondta. Kicsit megijedtem — ilyen helyzetben még nem voltam. Arra kért, hogy beszéljünk egy órát, abból ő meg fogja érezni, hogy a szellemi társa vagyok-e vagy sem, mert ha tényleg én vagyok a legmélyebb vonzás tárgya, akkor tőlem szeretne gyereket. Ezt nagyon jól megértettem — hát én se szeretnék akárkitől! Most, hogy belegondolok, én is megnézem, hogy kitől! Így tehát beszélgettünk egy órát, és tudjátok, mi lett a vége? Azt mondta, hogy „nagyon köszönöm az idődet, majdnem te vagy az”! Így nincs nekem gyereke. Meg duálparom, vagy micsodám.

Képes azonnal megosztani élete történetét és titkait a másikkal.

Vannak, akik ezt ipari módon üzik. Tíz, húsz, ötven éve a traumájukat mesélik, és semmi mást nem tesznek, mint mindig új közönséget keresnek a történetükhöz. A probléma az, hogy ettől nem gyógyulnak meg, és talán nem is akarnak. Bevezetés nélkül képesek rettenetes élményeikről beszámolni, miközben gyógyulásuk feltételei nincsenek megteremtve. Persze mindig van, aki megrendül a hallottaktól, mert azt gondolja, hogy micsoda őszinteség, micsoda bizalom! Pedig nem erről van szó, ez csak a sérültségből való soha meg nem gyógyulni akarás litániája.

A másikat képes romantikus fantáziájának főszereplőjévé tenni, hogy kielégítse romantika iránti vágyát.

Ismerek nőket, akiknek az egész életét kitölti a rajongás, az ábrándozás, és általában egy elérhetetlen férfi idealizálása. Miután végighallgattam néhányuk élettörténetét, tudom, hogy nemegyszer a körülmények, amelyek őket gyermek- vagy ifjúkorukban körülvették, annyira elviselhetetlenek voltak, hogy az életben maradásuk érdekében megtanultak egy belső világban lenni, a romantikus fantáziáikkal és reményeikkel. Bárcsak elérkezettnek látnák az időt, hogy másképp is tudjanak élni!

Folyamatosan kapcsolatokat alakít ki, és kapcsolatokban van, komoly érzelmek nélkül.

Örökösen utazik, találkozik, ismerkedik, szervez és kavar, de valójában nincsenek mély kapcsolatai. Folyton-folyvást ismerkedni, találkozni, de nem bensőséges kapcsolatban lenni, mert annak következményei vannak, ami félelmet kelt benne.

Gyakran esik szerelembe, nagy intenzitású kapcsolatokba, melyek átalakítják mindennapi életét.

Mindig jön egy új kapcsolat, egy új szerelem, és akkor mindent föl ad, mindent otthagyt, mindent félbeszakít, és teljesen csak annak az egyetlen kapcsolatnak szenteli önmagát. Azt gondold, barátok vagytok, de ha beüt nála egy újabb, soron következő szerelem, akkor úgy eltűnik az életedből, mint a sicc! Elköltözik, feladja a munkáját, a lakását, a városát, az országát, akár az egész földrészt is. Aztán egyszer csak újra előkerül, és elmondja, hogy megint elhagyták, vagy megint ki kellett rúgnia valakit. Úgy is nevezhetjük, hogy kapcsolatvámpr: rászívódik valakire, és belőle táplálkozik, mint egy csecsemő az édesanyjából. A tragédiája az, hogy mindig mindent beáldoz, így aztán soha nincs semmije. Ha pedig semmije nincs, akkor azonnal kétségbeesetten partnert keres, hiszen mi más menthetné ki ebből a boldogtalan állapotból, mint egy újabb kapcsolat. De van ennek másik változata is. Mondjuk, elválnak, és ugyanazzal a vehemenciával, amellyel a függőséget

megélték, most pereskednek, és élethalálharcot folytatnak a vagyontárgyakért. Csak az előjel változik, a kapcsolat intenzitása nem, és a függőség sem.

Gyakran úgy érzi, hogy a kapcsolat irányítja őt, és nem ő a kapcsolatot.

Úgy érzi, hogy valahogy sodródik, valahogy megtörténnek vele a dolgok, elsodorják az események, a szerelem, a vágy... Egy kedves ismerősöm jutott eszembe, aki egy beszélgetésünk alkalmával egyre mélyebbre ment az élete történetében, s végül azt mondta: „Tudod, Feri, már 56 éves vagyok, de még sosem voltam olyan valakivel, akit én választottam volna. Mi lenne, ha egyszer én választanék magamnak társat?” Éppen a negyedik házasságában él.

Hogy még mélyebben bele tudjunk ereszkedni ebbe a témába, egy konkrét párkapcsolat történetéből fogok veletek részleteket megosztani. Nagyon tanulságos lesz. Nem is akárkiről van szó, hanem Ken Wilberről, a XXI. század elejének egyik leghíresebb filozófusáról, az integrálsz pszichológia kidolgozójáról, akinek nevét olyan nagyságokkal szokták együtt emlegetni, mint amilyen Freud vagy Jung volt a maga idejében. Wilbernek volt egy öt éves házassági kapcsolata, amely úgy ért véget, hogy a felesége elhunyt rákban. Treya, aki végig naplót írt, a halálos ágyán azt kérte tőle, hogy írja meg a kapcsolatukat, és ehhez használja fel mindkettejük összes jegyzetét. Ezekből született az Áldás és állhatatosság című kötet, amelyből szemezgetni fogok. Döbbenetesen nagy erejű példája annak, hogy ez a két ember miként éli meg együtt azt, hogy a feleség megy a halál felé. Csodálatosan szép, ahogyan a kapcsolatukban keresztül tudnak jutni azon a szakaszon is, amely a függőségnek sok tragikus jelét és jegyét magán viseli, hogy azután a meghittség világába érkezzenek.

Amint az asszony egyre közelebb kerül a halálhoz, gyönyörű szövegekben mutatkozik meg, hogyan harcolnak és küzdenek az intimitásért, és hogyan tudnak a függőség adta szenvedésből szép lassan megszabadulni. Tehát Ken Wilber Áldás és állhatatosság.

Ott kapcsolódunk be kettejük történetébe, amikor az asszony már tudja, hogy rákos beteg, és túl van az egyik mellének az eltávolításán. Először Treya naplójából idézek.

„Amikor visszatértünk Katihez, aznap este egy jó barátnőm telefonált valaki miatt, aki rákos, és Kennel akarta megbeszélni az esetet. Nagyon feldúlt, hogy miért nem velem akar beszélni, vagy mert Ken ezt fel sem tette. Mérgező lettem rá, és erre ő is méregbe gurult. Először történt, hogy tényleg kiobbant. Galléron ragadt, és azt mondta, hogy semmit sem tehet anélkül, hogy aggódnia kellene, az hogyan fog rám hatni. Hogy másfél évig elnyomta a saját érdekeit azért, hogy engem segíthessen, és ha még egy telefont sem vehet fel, akkor vége. Úgy érezte, sehová sem mehet vigaszért. Ez tényleg megdöbbentett. Mindig azt szeretném, hogy érezze, odajöhet hozzám, nem azért, mintha nem kritizálnám mindig is. Rá kellett volna jönnöm, hogy egy ilyen erős felinduláshoz sok mindent fel kellett magában halmoznia, és tényleg fontos lenne meghallgatnom őt. Hallgattam, de magamat is védtem, ami még inkább kiélezte, amit mondott. Ezt később is megtehettem volna. Úgy vélem, nagy hiba volt a részemről, hogy visszavágtam, mivel így nem ismertem el igazán, amit mondott. A düh nem csillapodott benne. Kativel, Kristennel és Kennel a ráksejtekről beszélgettünk, és arról, hogy milyenek képzeljük az enyémeiket. Ken azt mondta, hogy gyengének és zavartnak akarta őket látni, de sajnós erősnek tűntek. Én azt feleltem, hogy nem akarom ezt hallani, mert én gyengének és zavartnak próbálom őket elképzelni. Visszavágtott, hogy itt két különböző dologról van szó: milyenek akarta látni őket, vagyis gyengének és zavartnak, azzal szemben, amilyenek sajnós látta őket a különböző jelenésekben, vagyis erősnek. Azt mondtam, hogy ezt nem akarom hallani. Azt válaszolta, hogy joga van a véleményéhez. Egyetértettem, de hozzátettem, hogy fontos a számomra, miként gondolok rájuk, így inkább nem hallanék olyan véleményt, ami erősnek látja őket. Akkor ne kérdezd, jelentette ki. Azt akarod, hogy kifejtsem a valós véleményem, vagy azt akarod, hogy hazudjak neked? — kérdezte. Hazudj nekem, feleltem. Rendben van, azt teszem. Egy rosszindulatú megjegyzést tett. »Akkor befelé fogom növesztetni a hajam, hogy ki tudjam tépni« — s ezzel véget vetett a beszélgetésnek. Tudom, miként vette a dolgot: egy telefont sem vehet fel, a véleményét sem mondhatja el anélkül, hogy azon aggódna, az hogyan fog hatni »rád és a rákdra«. »Fel sem fogod, milyen nehéz lehet a betegséged azok számára, akik szeretnek« — mondta. — Mondhattad volna, hogy »Nahát, Ken, kérlek, ne mondd, hogy a rákos sejteim erősek, mert ez aggaszt engem. De te csak parancsolgatsz: ne csináld, ha mondom. Szívesen megteszek bármit, ha

megkérsz rá, de belefáradtam, hogy parancsoknak engedelmeskedjek» Nagyon nehéz volt, ez volt az egyik első alkalom, hogy Kennel nem voltunk összhangban. Szükségem van rá, hogy érezzem a támogatását, de kezdem látni, hogy Kennek is szüksége van támaszra.» [1]

A társa kialakult életét meg akarja változtatni, hogy jót tegyen vele.

Meggyőződése, hogy ő tudja, a társának mi lenne a jó, és ezt keresztül is akarja vinni. Ennek a kultúrkeresztény változata úgy néz ki, hogy „Tulajdonképpen nincs veled nagy baj, csak térnél már meg végre!”. Éppen ezért addig szaval neki, addig üti-vágja, míg bele nem erőszakolja egy látszatmegtérésbe. Akkor viszont azért dühös, hogy hiába keresztelkedett meg, nem hajlandó vele esténként imádkozni. Ha sikerül rávennie, hogy imádkozzon vele esténként, akkor az a baja, hogy miért nem imádkozik a saját szavaival. Miért mondja csak a kötött szövegű imát? Ha már a saját szavaival is imádkozik, akkor miért mindig csak kér, miért nem jutott el a hálaadó imáig? Ő mindig tudja, hogy a társának mi lenne a jó, és nem érti, a másik miért nem látja be, hogy neki van igaza, és ő csak jót akar neki.

A saját életéből szívesen elmenekül, és ehhez felhasználja a másikat.

Esetleg egy külföldi pasi. Egy külföldi nő. Vagy például, amikor valaki úgy rendezkedik be, hogy az ő élete a házastársa karrierjének egyengetése, és semmi más. Ilyenkor egy sajátos, ki nem mondott üzenetet kapunk: „Nekem nincs saját világom, hadd legyek a tiédben!”

Teljesen a kapcsolat köré szervezi az életét.

Minden a kapcsolattól indul, és oda tér vissza. Minden, minden, minden. Ez akkor lehet például nagyon fájdalmas, amikor valaki a kapcsolatért gondolkodás nélkül képes súlyos bűnöket is elkövetni. Annyira fontosnak tartja a kapcsolatot, hogy a lelkiismeretének a hangját is elhallgattatja, mert azt gondolja, a kapcsolat ér annyit, hogy hazudjon, lopjon, csaljon, másokon átgázoljon érte. A függőségben lévő ember egészen amorális is tud lenni, csak azért, hogy a kapcsolatát el ne veszítse. A szó szoros értelmében mindent megtesz érte.

A saját és a társa életéből csak azzal törődik, ami a kapcsolatukhoz tartozik.

Fiatalon nagyon megtetszett nekem egy nő, és azon töprengtem, nem kellene-e szorosabbra fűzni a viszonyunkat. Ő is ezen töprengett. Találkoztunk. Egyszer aztán valahova el kellett utaznia, és írt nekem egy képeslapot. Hogy a lap hol van, arról ma már fogalmam sincs, de egy sorát soha nem fogom elfelejteni, mert amikor elolvastam, megvilágosodtam tőle. Egy kicsit. Ezt hívják szatorinak. Tudjátok, hajdan élsportoló voltam, ami azt jelenti, hogy egy kemény időszakban egy hét alatt tizenhárom edzésem volt, csak vasárnap délután pihenhettem. Eletemben a sport volt az első. Mindezt előre kellett bocsátanom, hogy érthető legyen, milyen hatást tett rám az a bizonyos sor a képeslapon. A mondat tehát így szólt: „Na, és hogy megy a te kis sportod?” Megnéztem, hogy nekem jött-e a lap, de az én nevem állt rajta. Ácsi, ácsi, gondoltam, ez a nő engem biztos, hogy nem lát! Mi az, hogy a te kis sportod?! Az az életem! Azért mégiscsak elkezdünk járni. Hiába értettem meg valamit, a pillanatnyi megvilágosodás másnapra elmúlt, a szerelem viszont megmaradt, amit ma sem bánok.

De sok feleséget, férjet hallottam már a társa hivatásáról olyan módon nyilatkozni, hogy azt hittem, rossz a fülem! „A férjem meg a hivatal, persze...” Igaz, hogy már a Magyar Tudományos Akadémia tagja, de ez a feleség számára mindig csak egy kis passzió. „Nagyon szeret olyan kis pókokkal foglalkozni az én drágám” — miközben a férj a világ legnagyobb pókszakértője. De a férfiak is tudnak ám ilyenek lenni! Megrettennek, hogy a nő viszi valamire az életben, és nem ők emelik oda, ahova szeretnék. Egy hölgyismerősöm például államtitkár lett, mire a férje csak legyintett egyet, és azt mondta, hogy „Jaj, hát mindig is szeretett valami jót tenni másokért!”. Ezt azonban körülbelül olyan hangsúllyal jelentette ki, mintha a nő muffinokat készítené szombat esténként.

Úgy viselkedik, hogy a másik azt érezze, most él igazán.

„Érzed, hogy most milyen jó? Nem jobb velem, mint bárki mással? Ugye, velem a legjobb? Tudom, hogy voltál más férfiakkal is, de ugye, amit én adok, az senki máséhoz nem fogható? Hidd el, amíg velem vagy, addig lehetsz boldog. Én tudom megadni neked azt, amire szükséged van. Senki nem

tud úgy szeretni, mint én!” Ezt a felsorolást most abba hagyom, mert annyira hat rám, hogy alig bírom a hatása alól kivonni magam.

Külsejére, öltözködésére sokat ad, muszáj másoknak tetszenie.

Volt az életemben egy nagy talány, amit sokáig nem tudtam megfejteni. Észrevettem, hogy minden ötödik-hatodik temetésen a gyászolók között van egy fekete harisnyás, bőr miniszoknyás nő. Télen is. Mi lehet ez, vívódtam, próbáltam értelmezni a jelenséget. Először arra gondoltam, hogy ez egy ösztönös tiltakozás a halál ellen. Ez volt a spirituális, ontológiai válaszom. „Köpök a halálra, fiatal vagyok, előttem az élet! Kikacaglak, halál! Szép a lábam!”

Aztán rájöttem, hogy ez is lehet egy válasz, de talán nem a telitalálat. Valójában ő az a valaki, aki még a temetésen is tetszeni akar a pasiknak. Még ott sem képes lemondani arról, hogy hasson a férfiakra. Erre jutottam. Mert már az is az általa óhajtott hatásnak az ígérete, hogy a férfiak szeme kocsányon tapad a lábikrájára, térdkalácsára és combfixére.

A másikat a saját illúzióján keresztül nézi.

Nem is tudja máson keresztül látni. Ez az, amikor már túl vagyunk a szerelmi mámor időszakán, de ő még mindig azt mondja, hogy az én párom micsoda terminátor! Milyen bátor, milyen erős, milyen szőrös! Szavai nyomán rögtön el is képzelisz egy nagy, hősies izomkolosszust, dús arcszőrzettel. Amikor aztán véletlenül összefutsz vele, egy telitalpú cipőben 155 centi magas, egyszáלבélű, izzadó pasi áll előtted, akinek van egy gyéren pelyhedző pötty az állán. Ez a nő kiről beszélt idáig...?

Ennek a másik fele, amikor valaki egy csoportban elmondja, hogy „Az én férjem egy kibírhatatlan rohadék, egy szemét, aki tönkretette az életemet”, és akkor tizenöten együtt érzünk vele. Amikor elmeséli, hogyan veszi őt semmibe, hogyan alázza meg a másik, már a könnyeink potyognak. Aztán egyszer csak találkozunk a férjével, és kiderül, hogy egy nagyon rendes pasáról van szó. Általában nem tudjuk, hogy milyen illúziókon keresztül nézi az egész élettörténetet, kapcsolatot. A realitásvesztés felismerése hatalmas gyógyító erővel bírhat.

Ha a kapcsolat bajba jut, mindenért önmagát okolja és kárhóztatja, vagy mindenért a társát teszi felelőssé.

A másik jelenlegi és jövőbeli életéért, a másik döntéseire, az egész múltért. Ez klasszikus szituáció.

Visszatérek Ken Wilberhez. Most a férfi ír.

„A fő problémám azonban egyszerűen az volt, hogy — abbéli igyekezetemben, hogy Treyát mindenben támogassam — egy éven át teljesen megfeledkeztem saját magamról, a munkámról, a szükségleteimről, az életemről. Önként választottam ezt, és hasonló helyzetben egy pillanatnyi kétely nélkül újra így döntenék. Annyiban azonban mégis másképp cselekednék, hogy önmagamra is odafigyelnék, és szem előtt tartanám, hogy milyen kizsigerelő vámot kell fizetnie egy teljes állású gondozónak. [2] A legsúlyosabb melléfogásom mégis az volt, hogy abba hagytam a meditációt. Az erőteljes kórtoló, melyet a Tanúból megízleltem, lassan tovatűnt. Már nem találtam könnyen az utat a »ciklon szeméhez«. A ciklon forogtaga lett az osztályrészem. Számomra ez jelentette a legnagyobb nehézséget e gyötrelmes időszakban. Amikor elvesztettem a bejárásomat a tiszta, nyitott, éber tudatosságba — nem találtam az utat a Tanúhoz, a saját lelkemhez —, az összezsugorodott énemmel maradtam, Narcissusszal, aki reménytelenül feloldódott saját képmásában. Úgy tűnt, elvesztettem a lelkemet, a daimónommal egyetemben, így hát egyedül maradtam az egómmal — ami minden esetben igen rémisztő gondolat.” [3]

Ez itt Szókratészre való utalás, Szókratész az, aki a saját daimonjára, vagyis legbelsőbb hangjára, lelkiismeretére figyel.

„Úgy gondoltam, a legalapvetőbb és legelképezhetőbb hibám mégis az volt, hogy Treyát okoltam a megpróbáltatásaimért. Szabad akaratomból, azért, hogy mellette legyenek, elhanyagoltam kedvenc foglalatosságaimat — az írást, a szerkesztői munkát, a meditációt —, és amikor ezek eltűntek az életemből, Treyát tettem meg bűnbaknak. Őt hibáztattam, hogy rákos lett, őt hibáztattam, hogy tönkretette az életemet, hogy elvesztettem a daimónomat. Az egzisztencialisták ezt »téveszmének« nevezik. Téves — mert nem vállalom a felelősséget a saját döntéseidért. Az egyre súlyosbodó

»depresszióm« érthetően rosszul érintette Treyát, különösen azok után, amiken átment. Másfél évig éjt nappallá téve mellette voltam, majd hirtelen eltűntem, önmagamba, a saját problémáimba temetkeztem, elegendem lett abból, hogy Treya gyötrelmeit hallgassam. Magam is úgy éreztem, hogy némi támogatásra szorulok, és úgy éreztem, ő nem szokott ehhez hozzá, vagy képtelen biztosítani ezt számomra. Amikor burkoltan elkezdtem Treyát hibáztatni a depresszióért, ő — érthető módon — büntudattal vagy haraggal reagált erre. Ezzel párhuzamosan Treya saját neurotikus »bátyuja« is egyre súlyosabbá vált, aminek elviselését az idő előtti klimax és a kemoterápia okozta kedélyhullámzások is csak nehezítették. Ezekre pedig én reagáltam érzékenyen. Beszippantott bennünket a büntudat és a vádaskodás egyre gyorsabban lefelé pörgő spirálja, mely Treyát a kétségbeesésbe, engem pedig az Andy's sportszerboltba kergetett.” [4]

Minden józan határon túlmegy, hogy benne maradjon a kapcsolatban.

Külső szemlélő képtelen megérteni, hogy például attól az alkoholista férfitől, aki üti, veri, megalázza, miért nem költözik már el az a meggyötört nő. Amikor hajdan fél évig egy anyaotthonban voltam gyakorlaton, arra döbbsentem rá, hogy a krízisben levő anyák, akik a brutális férjük vagy élettársuk elől menekültek oda, óriási százalékban ugyanezekhez a férfiakhoz térnek vissza. Ebben természetesen sok minden közrejátszik, beleértve az anyagi kiszolgáltatottságot is, de a valóban meghatározó ok nem kívül, hanem belül van. Ezért lehetséges az, hogy amikor valaki nagy nehezen azt mondja, hogy elegendem van a folyamatos megaláztatásból, hántásból, és kilép a kapcsolatból — utána megint választ egy alkoholista férfit. Persze, a második pasiról is csak akkor veszi észre, hogy alkoholista, amikor már együtt élnek, és az első pofon is elcsattant. A jelenség hátterében gyakorta olyan okok húzódnak meg, amelyek a szenvedő fél számára is tudattalanok.

A kapcsolatért képes elfojtani a saját érzéseit.

Itt felsejlik a neurotikus depresszió egyik alaplilemmája. Ha megélem és kifejezem az érzelmeimet, akkor lehet, hogy az neked nem tetszik, és elveszíthetem a kapcsolatunkat, ha pedig a te vélt vagy valós elvárásaidnak felelek meg, akkor elveszíthetem magamat. Így tehát beszorítva egy feloldhatatlan konfliktusba, tehetetlennek érzem magam, depressziós leszek.

Nagyszerűen helyezkedik bele mások világába, míg a sajátjába szinte képtelen.

Ő az, aki döbbenetes együttérzésről tesz tanúbizonyságot, hihetetlenül jól képes másokra hangolódni. Ha egy beszélgetés során megkérdezem tőle, szerinte mi van most bennem, nehézség nélkül elmondja. Azt gondolom róla, hogy egy zseni. Ám, ha arra kerül a szó, hogy ő mit érez, akkor azt nem tudja. Nagy árat fizet az együttérzésért — mégpedig azt, hogy a saját érzéseitől tart távolságot. Nem tudatos benne, mi volna neki jó, vagy mire lenne szüksége — talán azért, mert már gyermekkorában megtanulta, hogy a szülei érzelmi világáról gondoskodjon, és azt segítsen egyensúlyban tartani, hiszen az élete múlik rajta.

Keresi és tanulja azokat a technikákat és eszközöket, amelyekkel egy kapcsolatban hatni lehet a másikra.

Gyakran így szól a kérés: „Feri atya, mondd nekem néhány jó ötletet, hogyan tudnám a férjemet rávenni arra, hogy...” Igazából ezek a felvetések olyan idegenül hangoznak a fülemnek, hogy nem is tudom, ilyenkor mit kellene válaszolnom. Aki azért tanul kommunikációt, hogy képes legyen befolyásolni a másikat, az intimitás szempontjából tévúton jár, nem tudok mást mondani. Van, aki azt kérdezi: „Mondd meg, Feri atya, hogyan viselkedjek a férjemmel?” Ilyenkor azért kicsit elkeseredem. Hát te a férjeddal viselkedni szoktál?

A szeretetet összetéveszti a megfeleléssel.

Azt hiszi, hogy akkor szereti a férjét vagy a feleségét, ha megfelel az elvárásainak. Ha a házastársa azt kérdezi tőle: „Miért nem tetted meg, amire kértelek, hát már nem szeretsz?”, akkor erre teljesen összeomlik, és azt gondolja, hogy tényleg, ez annak volt a jele, hogy nem szereti a társát.

A féltékenységet az igaz szerelem ismervének tartja.

Ez kultúrtévedés. Üljetek le egy brazil szappanopera elé, és elég egy fél epizódot megnézni, ez egészen biztosan benne lesz. Amikor az úgynevezett szerelemféltésből megöl valaki egy másik embert, akkor az a szeretet netovábbja?!

Kapcsolatait aszerint alakítja, hogy kik azok, akik kedvelik és szeretik őt.

Nem szívesen kerül kapcsolatba azokkal, akik józanul, reálisan állnak hozzá. Egy ismerősöm tökélyre fejlesztette ezt a magatartást. Egy kritikus mondat elég volt számára, hogy megszakítson baráti viszonyokat is. Mindezt pedig úgy fogalmazta meg, hogy „nem erősségem a megbocsátás!”.

Az őszinteséget képes csaliként használni.

Egy függőségben élő ember a legnagyobb értékeket is alárendeli a függő kapcsolat fönntartásának. Nem azért őszinte, mert ez az intimitás felé vezető út egyik feltétele — az őszinteség is a manipuláció egyik fajtájává válik. Mindig mérlegel, megéri-e aktuálisan kimondani az igazságot. Akkor őszinte, amikor érdemes. De gyomorszorító dolog ez! Az őszinteség, mint a manipuláció eszköze! Van egy másik borzasztó helyzet is: amikor két függőségre hajló ember egymásra talál abban is, hogy „Csak akkor szeretjük egymást, ha mindent elmondunk a másoknak”. Ez egymás kínzásának sajátos kultúrformája. Ez az, amikor este fáradtan hazaér a férj és a feleség, aztán rögtön kezdetét veszi az, hogy:

- Szeretsz?
- Tudod, hogy szeretlek.
- Nagyon?
- Nagyon.
- De igazán?
- Tudod, hogy igazán.

(Ennek a beszélgetésnek inentől kezdve sok ága-boga van, most csak az egyiken induljunk tovább.)

- Gondoltál rám?
- Hát persze, drágám!
- Mindig?
- Mindig.
- Csak rám gondoltál?
- Rád gondoltam egyedül! A munkámat csak fél aggyal végeztem. A kevésbé fontos agy-féltekémmel. A fontosabbal csak rád gondoltam.
- Tényleg?
- Hát szoktam én neked hazudni?
- Nem, de most mégis olyan bizonytalan vagyok.
- Bennem? Hiszen én szeretlek!
- Igen, most már kezdem érezni.
- De biztos?
- Biztos.

Pici szünet, a hitves már azt gondolja, hogy talán be lehet kapcsolni a tévét. De most a következő keresztkérdés hangzik el:

- Gondoltál másra?
- Igen.
- Kire?!

Ám még mielőtt megkapná a választ, jön egy újabb süvöltő kérdés:

- Nő?!?!

Ilyenkor ciki van, mert a társfüggőség roppant érzékennyé tud tenni, a legapróbb mimika is elárulja a pasit. Tudjátok, az arcunkon mikrorezdülések vannak, ezeket kell figyelni, ha tudni akarod, hogy hazudik-e a másik.

\\A szem megtévesztő, keresd a mikrorándulásokat — biztos ezért járnak bizonyos férfiak arcplasztikára. Ha pedig nyíltan is beismeri, hogy igen, nő volt, akkor vége, távirányító kidobva, kaja eltolva, mert kétórás beszélgetés következik.

- Ki az? — vádló hangon.
- A Brünhilda.
- A Brünhilda?! Mit gondoltál róla, hogy szebb mint én...?

Most kihagyok egy félórát, és ott kapcsolódom bele újra a beszélgetésbe, hogy:

— Most akkor mondj el minden érzést, ami átfutott rajtad! Mindent! Mindent!

Ez szörnyű, mert ha nem őszinte, akkor azért nem tud lefeküdni aludni, ha meg őszinte, akkor azért nincsen alvás. Ez zsákutca. Hát beismeri.

— Fél éve, egy pillanatszerűség erejéig majdnem tetszést éreztem.

— ÁÁÁÁÁ!!!

Sírás, vigasztalás.

— Mit hozzak neked?

Be vannak hűtve csak ezekre az alkalmakra édes pezsgók, Baileysok, isznak, esznek, békülgetnek, majd folytatják.

— Mondd el, mi tetszett rajta neked!

Hát, mit válaszoljon erre, mi a legkevésbé ciki?

— A kislábujja körme.

— Pont az?! Az én kislábujjam körme nem tetszik neked?!

És így tovább, egészen a végkimerülésig. Ezt a fajta őszinteséget ipari módon is lehet üzni. Speciel ez a faggatásos stílus volt, de nagyon sok másféle módja is létezik. Leülnek, őszintén, gátlástalanul, mert ezáltal igazi a köztük kapcsolata, hogy ők mindent elmondanak egymásnak.

Ahol a meghittség sosem alakult ki, vagy pedig a függőség irányába halad a kapcsolat, ott az őszinteség fegyver és eszköz lesz, amely nem az intimitást szolgálja. Valójában az őszinteség nem szolgál semmit. Az őszinteség azért van, mert az egy igazán bensőséges „én-te” viszonynak a természetes része. Bizonyos értelemben állandóan föl vagyunk szólítva, hogy egyszerűen így létezzünk egy bensőséges kapcsolatban. Persze, az őszinteségnek megvannak a maga áldásos következményei, de amikor a másik manipulálására szolgáló viselkedésforma egy eleme, vagy a kontroll gyakorlásának eszköze, akkor tudhatjuk, hogy társfüggőségről van szó.

Ken Wilber arról is beszél, hogy milyen kártékony a hitelességre hivatkozva úgy őszintének lenni, hogy abból hiányzik minden együttérzés. Az nem hitelesség, ha két ember válogatás nélkül a másik fejéhez csapdossa azt, hogy aktuálisan mit gondol a másiról, mit érez a másikkal kapcsolatban. Ez nem őszinteség, hanem kiméletlenség, sőt néha bunkóság, kulturálisan megerősített formában.

Akkor tehát következzen most egy kis Ken Wilber! Treya naplóját idézem.

„...Ken olyan szomorúan jár-kei mostanában. Az életemmel szemben érzett általános elégedetlensége megmutatkozik a hangszínében, ahogy hozzám szól, és ezt egyszerűen nem tudom nem magamra venni. Néha, amikor ilyen, érzem, hogy szerelmes belém, csak éppenséggel nem kedvel. Bocsánatot kér — általában nagyon kedves hangon —, és azt mondja, hogy nem úgy értette. Néha mégis azt hiszem, hogy úgy érti. Próbáltam ezt megbeszélni vele, de nem igazán jutottam egyről a kettőre. Ekkor úgy érzi, hogy egy harmadik személy nélkül, mint például Frances (Vaughan) vagy Seymour (Boorstein), nem igazán tudjuk megoldani a dolgainkat. »Drágám, már egy tucatszor átrágtuk magunkat ezen. Nem tudom, miért vagyok ennyire magam alatt, de ha beszélünk róla, te büntudatot érzel és felhúzod magad, én is felhúzom magam, ez így nem megy. Szeretném, ha lenne valaki, aki irányítaná a beszélgetést. Várjunk, amíg találunk valakit, aki segíthet.« [5] Amikor Ken két napra elutazott üzleti ügyben, szétestem. Szörnyen éreztem magam, mert furcsán viselkedtem vele az indulásakor, és rosszul éreztem magam amiatt is, mert kicsinyesen utálatoskodtam vele, és megpróbálom kontrollálni. Az egyik fő sérelme, hogy kontrollálni próbálom, megpróbálom kisajátítani az idejét. Ez így is van. Annyira szeretem, mindig vele akarok lenni. Van, aki azt mondaná erre, hogy a rák arra volt jó nekem, hogy éjjel-nappal birtokoljam az osztatlan figyelmét. Ebben lehet valami igazság, bár szerintem ezt másképp is elérhettem volna! Egy kicsit féltékeny vagyok a munkájára, de egyáltalán nem akarom, hogy abbahagyja. Messze az a legfájdalmasabb számomra, hogy elvesztette a daimónját. Amikor elment, kiborultam. Olyan hidegnek, kietlennek tűnt a ház. Egy órán keresztül sírtam a telefonban Katinek. Miután beszéltem Kennel telefonon — azt mondta, ő sem bírja jól nélkülem minden rendbejött. Mióta visszajött, mindketten kedvesebbek vagyunk a másikkal, kevésbé ugrunk mindenre, figyelünk a mintáinkra, és elkerüljük a kritikus pontokat — egyszerűen nagyon szeretjük egymást. [6] Tisztában voltunk azzal, hogy kezdünk szétesni, egyénekként is és párként is. Mindketten azt tapasztaltuk, hogy a körülményektől

függetlenül — legyenek azok bármilyen nehezek — egy jó adag normális neurózis is a felszínre tör bennünk; és ezzel a neurózissal egyszer úgyis szembe kell néznünk. Talán még évekig rejtve maradt volna előttiünk ez a tény, ha a nyomasztó körülmények felszínre nem hozzák. A kapcsolatunkkal ugyanez volt a helyzet. Olyan dolgokkal kellett szembenéznünk, amelyek megoldására a pároknak általában három-öt, sőt akár tíz évük is van. Mindkét esetben — egyénileg és párként is — előbb ízekre kellett esnünk, hogy aztán újból összerakosgassuk a darabjainkat, most már időállóbb szerkezetbe. Át kellett mennünk a tűzön, és bármilyen fájdalmas is volt, mindketten kezdettől fogva úgy éreztük, hogy végül minden jóra fog fordulni — ha túléljük a dolgot. Mert ami »elégett« ezen a tűzön, az nem a szerelmünk, hanem a »szemetünk« volt.” [7]

Az életmódjához hozzátartoznak a flört, a csábítás és az ingerlés különböző formái.

Persze, ha az illető férfi, akkor inkább csábít, ha nő, akkor flörtöl. Muszáj állandóan ilyen helyzetekbe kerülnie, muszáj flörtölnie, mert csak egy másik ember vágyakozó tekintetén keresztül talál rá saját magára. Ezért önmagában a folyamatos csábítás a függőségnek egy nagyon sajátos formája, kezdete lehet. Van, aki annyira bizonytalan önmagában, hogy hiába van stabil kapcsolata, akkor is folyamatosan flörtöl. Vajon, mi ennek a lélektani háttere? Miért vannak például olyan férfiak, akik egyszerűen képtelenek egyetlen nővel kapcsolatban maradni, és muszáj nekik több vasat tartani a tűzben? Például azért, mert az illetőnek olyan gyenge az önértékelése, az érzelmi stabilitása és teherbíró képessége, hogy azokat a kudarcokat, amelyek egy hosszan tartó párkapcsolatban szükségszerűen érik őt, egyszerűen nem bírja elviselni, elhordozni. Néha vannak rosszabb napok, néha nem kap érzelmi megerősítést, néha nem rajonganak érte, néha nincs zanzimanzi, és az illetőnek ilyenkor muszáj, hogy legyen egy másik valaki, akin keresztül az érzelmi megerősítést megkapja. Ha pedig valaki nemcsak flörtöl, hanem tovább is megy, és több kapcsolatot folytat egyszerre, az nem azt jelenti, hogy ő egy igazi macsó, egy Don Juan de Marco, hanem ez inkább az ő gyöngeségének, gyógyíthatlan sebzettségének a tünete.

Hogyan alakul ki valakiben szilárd önértékelés? Nézzünk meg egyetlen szílat az önbecsülés szövetéből! Gondoljunk például egy hatéves kislányra! Mit csinál egy ugribugri, aranyos, hatéves kislány? Beleül az apuci ölébe. Ilyenkor nagy kérdés, hogy a férfi elég érett személyiség-e, mert bizony egy hatéves kislány flörtöl az apukájával! Csábítgatja őt, közben pedig szeme sarkából figyeli, hogy az anya vajon merre jár, és hogyha ott van, akkor még inkább szeretné megelőzni őt. Megy a küzdelem az apáért. Tudjátok, milyen apára van szüksége az ilyen öt-hat-hét éves kislánynak? Olyanra, akinek a személyisége eléggé fejlett ahhoz, hogy ezt ne érezze önmagára nézve félelmetesnek, fenyegetőnek, szorongatónak, cikinek vagy nevetségesnek. Aki annyira felnőtt, hogy tud már valamit kezdeni a hatéves kislánya csábításaival, sőt, női praktikájával. Mert a kislánynak arra van szüksége, hogy az apukája azt képviselje felé, hogy te vagy a legszebb kislány a világon. Minden nő arra vágyik hatéves korában, hogy az apukája áhítatos szemekkel, el-elmerülve az ő szépségében, kissé bódultan, lenyűgözve tekintsen rá. Ha pedig az apuka elég érett személyiség, akkor tud is így nézni rá. Ha ráadásul még az anya is elég érett személyiség, akkor ő sem féltékenyen figyeli a történeteket, hanem engedélyt ad a kislánynak, hadd flörtöljön az apával, mert a helyes önértékelése miatt pontosan tudja, hogy a gyerekének most éppen erre van szüksége, hogyan is lehetnének ők riválisai egymásnak. Aztán este a férjével az ágyban mosolyogva beszél meg a délután részleteit. Ha ez így történik, akkor az a kislány 21 éves korára nem kívánja majd az összes férfit elcsábítani, mert egyszerűen nem lesz rá szüksége. Mert átment ezen a folyamaton, és beépült az önértékelésébe, hogy ő egy klassz nő. Olyan valaki, aki képes hatni a férfiakra, és tudja, hogy lesz majd valaki, aki belé fog szeretni, s aki mellett szép nőnek érezheti majd magát.

Abban vagyunk szabadok, amiben kontrollált formában válunk alkalmassá arra, hogy az adottságainkat, készségeinket megéljük.

A függőséget a társfüggő ember intimitásnak szereti hívni, annak is tartja, ezért az intimitás mint hangulat, eszköz és élmény a függést kezdi el szolgálni.

A függő kapcsolatoknak is vannak nagyon finom, szabad, őszinte pillanatai. Ne értékeljük alul magunkat! A kérdés az, hogy tudunk-e ezen pillanatok köré szerveződni, és ezek szellemében vinni a kapcsolatot tovább, vagy hogy az őszinteség, sőt a meghittség is csak egy eszközzé válik, amely

megerősíti a függőséget. De fájdalmas is ez! Ha még az intimitás is... Amikor valaki nem képes lemondani a meghittség élményéről egy meghitt kapcsolat kedvéért sem.

Ken Wilber és Treya történetében eljutottunk oda, hogy a kapcsolatuk kezd szétesni.

„Ahogy én egyre elkeseredettebb, búskomorabb, szarkasztikusabb lettem — és egyre depressziósabb és kimerültebb —, Treya viselkedése úgy vált mind defenzívábbé, rögeszmésebbé, követelőzőbbé, sőt bántóbbá. Mindkettőnket elborzasztott ez a folyamat, beláttuk, hogy többé-kevésbé egyformán vagyunk felelősek a dolgok szörnyű állásáért, de egyikünknek sem volt elég ereje, hogy megállítsa a zuhanást.

Néhány nappal később Treya elérte a mélypontot. Mindketten elértük.” [8]

Most Treya naplójából idézek:

„Tegnap este Ken arról beszélt, hogy kivonom magam a dolgok alól, csak olyasmit csinállok, ami engem érdekel, és távol tartom magam az ő problémáitól. Valójában azt mondta, hogy mentsem magam, mert már nagyon régóta így érzi, és nem úgy tűnik, mintha lenne bármilyen javulás, ami nem sok jót jósol. Aznap este nagyon szomorú voltam, még sírdogáltam is egy picit mellette, de ő nem vette észre. Éjjel nem tudtam aludni, kerülgetett a sírás. Végül felkeltem, bekapcsoltam a tévét odafent, hogy ne hallja, ahogy sírok. Szörnyen éreztem magam, mintha tönkretettem volna Ken életét, és íme, ő azt mondja, hogy mentsem magam, mintha át kellene szállnom egy mentőcsónakba, és hagyni, hogy elsüllyedjen a hajója. Úgy éreztem, bármit teszek, az bántja őt, a személyiségem, a jellemvonásaim okoznak neki fájdalmat, és ez a tényleges oka, amiért annyira megfáradt az elmúlt évben. Úgy éreztem, valami szörnyű szétválás megy végbe.

Jelenleg teljesen össze vagyok zavarodva, szerencsétlennek érzem magam. Mintha mindent elcsesztem volna — teljesen tönkretettem az én drága Kenem életét. Ezt tettem vele — bizonyára nem szándékosan — és ez annyira fáj nekem! Nem tudom, hogy hozzam rendbe. Nem akarom tovább terhelni őt a fájdalommal. Nem bízom magamban — nem bízok az érzéseimben —, úgy érzem, bármit teszek, az megbánthatja. Már az is, ha önmagam vagyok, bántja őt, mert úgy látszik, számára túl jang vagyok, túl önfejtő, túl kontrolláló, túl érzéketlen, túl önző. Talán olyasvalakire van szükségem, aki egyszerűbb, kevésbé érzékeny, kevésbé okos, hogy ne bántsam meg azzal, amilyen vagyok. És talán neki másvalakire van szüksége, aki gyengédebb, nőiesebb és érzékenyebb. Istenem, mekkora fájdalmat okoz ez a gondolat!

Már nem bízom magamban. Bármit teszek, úgy tűnik, az fájdalmat okoz neki. Ha megosztom vele az aggodalmaimat, úgy érzem, inkább pozitívan és igenlően kellene viselkednem. Még most is csak magammal osztom meg patakzó könnyeim. Nem bízom bennük. Továbbra is magamra akarom felhívni a figyelmet, holott őneki van szüksége figyelemre? Továbbra is csak magamat sajnálom, és képtelen vagyok megérezni, mire van szüksége? Ha megosztom vele a bánatom ahelyett, hogy támogatnám és segíteném, nem fogok-e ránehezedni, olyasmit kérve tőle, amit nem tud megadni? Már önmagamban sem bízom többé. Dühös belső párbeszédet folytatok Kennel. Visszaemlékszem arra, mikor egyedül éltem, és hogy akkor milyen egyszerű volt. Azt veszem észre, hogy nincs senki, akivel beszélgethetnék, és egyik rémisztő gondolatomat sem oszthattam meg senkivel. Állandóan ezt csináltam Kennel, de mostanra, úgy tűnik, kikészítettem az elvárásaimmal, panaszaimmal és makacsságommal. Ha nem beszélhetek Kennel ezekről az érzéseimről, és keményen próbálkozom, hogy megóvjam ettől, akkor jelenleg nincs senkim, akivel valóban őszinte lehetek. Számba veszem a barátaimat, és úgy találom, hogy tényleg senkivel sem beszélhetek őszintén. Félek, hogy tönkreteszem a házasságom.” [9]

Roppant érzékletes, ugye? Magatokra ismertetek?

Bármiféle erős érzelmet hajlamos szerelemként értelmezni.

Bármelyik pillanatban képes szerelembe esni, és valahogy állandóan szerelmes is. Talán ez a fajta működés inkább a nőkre jellemző, mert ők szeretik a szexuális vonzalmukat idealizálni. A férfiak még csak nem is idealizálják. Egy szexuálpszichológus például a következő kijelentést tette a szerelemről: a szerelem a szexualitás kultúrája. Ez a szerelem alulnézetben.

Az, aki hajlamos a függőségre, gyakran elveszíti az én-határait, ezért néha nem is tudja, hogy ő mit is érez és gondol, mit is szeretne, mire is vágyik.

Jó párszor jártak nálam olyan kliensek, akik miután elmesélték a párkapcsolati kríziseiket, újból és újból ezeket a mondatokat ismételték: „Az a baj, hogy igazából nem is tudom, mi van velem. Igazából fogalmam sincs, mi történik velünk. Tulajdonképpen gőzöm sincs, mit érzek ez iránt a nő iránt.” Ami tehát az egyik oldalon nagyon ígéző, hogy felolvadnak az énhatárok, összeolvadok valakivel, az a másik oldalon megtermi a maga keserű gyümölcsét, hogy valójában már nem is tudom, ki vagyok én, mert hiányzik a stabilitásom. Azért is van szükségem ilyen erős függőségre, mert nem tudom, hogy ki vagyok, vagy pedig olyan kicsinek és szerencsétlennek érzem magam, hogy égető szükségem van valakire, aki szeret engem. Ordító szükségét érzem annak, hogy legyen valakim, aki által vagy lehetek, vagy aki által jó lehetek, jónak tarthatom magam. Ezért válhat egy kapcsolat olyan iszonyatosan ádázzá! Ugyanis, amennyiben azért van szükségem a másikra, mert igazából nem hiszem, hogy jó vagyok, akkor számomra nagyon fenyegető lesz, ha ő elmondja a velem kapcsolatos kifogásait vagy kritikáit. Ilyenkor az az ember, aki által szeretném megerősíteni magam a létezésemben, fenyegetővé válik. Az elvesztésétől való félelem pedig mintha azt mondaná: ha ő nem lesz többé, te sem leszel már. Ezek a jelenségek nagyon korai sebzettségre utalnak, mintha egy kisbaba gyötrő szorongásait hallanánk felnőttek szájából.

Újabb részlet Ken Wilbertől! Treya naplója.

„Nem tudok nem neheztelni azért, hogy ennyire megváltozott. Azt mondta, azért hagyta abba a velem való törődés nagy részét, mert teljesen kimerült. Szerintem azért hagyta abba, mert haragszik rám. Néha úgy érzem, nem képes megbocsátani nekem, talán mert én sem bocsátok meg magamnak. Én viszont haragszom rá, hosszan, lassan égő haraggal; haragszom, mert hagyta, hogy ilyen állapotba kerüljön; haragszom rá, mert folyton rosszindulatú a hangvétele — állandóan rosszindulatú? —; haragszom rá, mert néha olyan nehéz vele! Aggódok, hogy el fog hagyni, aztán arra gondolok, hogy nekem kellene elhagynom őt, megint egyedül lenni, elhagyni az országot, csak én, egyedül. Milyen egyszerű lenne. Milyen szép lenne.

Tegnap éjjel egyikünk se tudott aludni, így hát beszélgettünk. Arról, hogy néha, sőt elég gyakran felmerül bennem, hogy elhagyom őt. Arról, hogy úgy érzem, nem tudok annyira megváltozni, hogy boldoggá tegyem. Azt mondta, neki is gyakran eszébe jut, hogy elhagyjon. Talán Bostonba menne. Egyszer csak felkelt az ágyból — az efféle beszélgetések mindkettőnket felidegesítenek —, és azt mondta, megtarthatod Tahnt (a kutyánk). Amikor visszajött, azt válaszoltam, nem a kutyát akarom, téged akarlak. Leült, rám nézett, könnyes volt a szeme, én elkezdtem sírni, de egyikünk se mozdult. Egyikünk sem érzi, hogy képesek lennénk folytatni. Meg akarok bocsátani neki, de talán most még nem tudok, talán túl dühös vagyok. És tudom, hogy ő sem bocsátott meg nekem. Már azt sem feltételezem, hogy kedvel.” [10]

Lesz még rosszabb is!

Képes végeláthatatlanul szenvedni a kapcsolatért.

A dilemma abban a formában szokott felmerülni, hogy maradjak-e ebben a tarthatatlan szenvedésben, vagy lépjek ki belőle, és szabaduljak meg tőle? Olyan ez, mint amikor az ember szervezetében valahol gyulladás van. Amikor hajdan élsportoló voltam, minden évben el kellett menni a sportorvoshoz, és tetőtől talpig átvizsgáltak minket, mert tudható volt, hogy egy lyukas fognak köze lehet a combizom húzódásához. Hiszen az a gyulladás ott van a szervezetben, és olyasmiket okozhat, amikre nem is gondolunk. Amikor atléta voltam, rendszeresen járnom kellett a fogorvoshoz, ez része volt a fölkészülésnek. A legfontosabb emberi kapcsolataink általában felszínre hozzák a személyiségfejlődésünk szükségességét. Ilyenkor érdemes megfelelő segítséget kérnünk. Természetesen mindezzel nem akarom azt mondani, hogy ne válhatna annyira élethetlenné, rombolóvá egy kapcsolat, hogy abban tűrhetetlen tovább bennmaradni. Egy kapcsolat is képes gyógyíthatatlanul tönkremenni, mert a világ esendő és múlandó, beleértve a testünket meg a kapcsolatainkat is.

Van tehát olyan szenvedés, amelynek nincs értelme, amitől meg kellene szabadulnunk. Vannak olyan szenvedéseink, amelyeknek nem látjuk értelmét, pedig érdemes volna azt megtalálnunk, és

vannak olyan szenvedéseink, amelyektől igyekszünk megkímélni magunkat, pedig elkerülhetetlenek és szükségesek. Néha egy kapcsolatban küzdeni és harcolni a lehető legértelmesebb, amit tenni lehet, akkor is, ha fáj. Ugyanakkor mindent meg kellene tenni azért, hogy a szenvedés értelmetlen részéből gyógyuljunk ki!

Imádattal tekint a másikra.

Imádatának tárgyává teszi. Melyik is az az életkor, amikor a gyerek imádattal idealizálja a szüleit? Az bizony elég korai korszak! Erről gyorsan eszembe is jut egy történet. Ötéves kisfiú, kis pötty, azt mondja az anyukájának: „Nehogy már azt gondold, hogy te vagy itt a főnök!” Anyuka rögtön dobott is egy hátast a fazékba. Ezzel csak azt szeretném illusztrálni nektek, hogy már ötéves korunkban láthatjuk a szüleinket másképpen is, mint az imádatunk tárgyát!

Abban a korszakban, amikor idealizálok az anyukámat, ő a minden. Gyorsan hozzáteszem, hogy amikor ez így van, akkor éppen erre van szükségem. Pici pöttyként persze hogy idealizálok az anyukámat, hiszen ő ad nekem mindent, ami az élethez kell. Akkor ez egy megfelelő viszony, lélektani szempontból nagyon is fontos lépése a fejlődésemnek. De harmincévesen...? Ez nemcsak a szerelem időszakában szokott előfordulni, hanem később is, és ilyenkor már csak azon az áron tartható, hogy nemegyszer az egész külvilágot kirekesztjük. Baráttól, barátnőtől, ismerőstől messze távolságot tartunk, és megalkotjuk a saját belső világunkat, ahol a realitás nem zavar minket.

Vegyük elő ismét Ken Wilbert!

„ — *Megtennéd, hogy kimész? Ez az újságpapír-suhogás az agyamra megy.*

— *De én itt szeretek újságot olvasni. Ez a kedvenc helyem. Már nagyon készültem rá.*

— *Ez meg az én irodám! Neked van három másik szobád, ami csak a tied. Válassz azok közül!*

— *Nem!*

— *Nem? Azt mondtad, hogy nem? Nézd, amíg én itt dolgozom, nem tehetik be a lábukat olyanok ebbe a szobába, akik még nem jutottak túl a három általánoson, vagy akik nem képesek egy rohadt újságot úgy olvasni, hogy közben ne mozogna a szájuk.*

— *Gyűlölöm, amikor rosszmájú vagy! Azért is olvasni fogom az újságomat!*

Felálltam, és odamentem hozzá.

— *Kifelé!*

— *Nem!*

Kiabálni kezdtünk, egyre hangosabban, ordítani, kivörösödött fejjel, dühödten.

— *Takarodj innen, te istenverte szuka!*

— *Menj te el!*

Megütöttem, majd megint és megint. Torkom szakadtából üvöltöttem:

— *Tűnj ki innen, az istenit, tűnj ki! Tovább ütlegeltem, ő egyre csak sikoltzott.*

— *Hagyd abba! Hagyd abba!*

Végül mindketten lerogytunk a diványra. Soha életemben nem ütöttem meg nőt, és ezzel mindketten tisztában voltunk.

— *Én elmegyek innen — mondtam végül. — Visszamegyek San Franciscóba. Utálom ezt a helyet. Nem bírom elviselni, amit egymással művelünk. Jöhetsz velem, vagy maradhatsz. Ahogy akarod.”* [11]

„*Visszatekintve mindketten fordulópontnak könyveltük el ezt az incidenst, fontos momentumnak, no, nem azért, mintha megütni valakit dicséretes dolog lenne, hanem mert ráébresztett minket arra, hogy mennyire kétségbeesett állapotba kerültünk mindketten. Ami Treyát illeti, kezdett engedni hatalmaskodó hajlamaiból, de nem azért, mert félt volna, hogy megint megütöm, hanem mert belátta, hogy ez a viselkedésmód a félelmeiből ered. Én pedig kezdtem megtanulni azt a kényes leckét, amit saját határait kijelölése és szükségleteim közlése jelent egy potenciális halálos betegséggel küzdő ember mellett.”* [12]

És most akkor a feleség:

„*Ken most a saját életteréért küzd, és nem valami előzékeny. Ettől megkönnyebbülök, mert nem kell annyi energiát fordítanom arra, hogy rájöjjek vagy kitaláljam, mi tenné őt valóban boldoggá, és utána büntudatot érezek, ha ez nem sikerül. Ahogy egykor azért volt rá szükségem, hogy feltétel*

nélkül támogasson (amit meg is tett!), most azért van rá szükségem, hogy szembeszegüljön velem, különösen amiatt, mert túlságosan makacs vagyok. Addig kellett szembeszegülnie, míg feladom, ha az fontos neki.

Attól kezdve a dolgok lassan javulni kezdtek. Sok munka várt még ránk. Mindketten elkezdünk járni párterápiára régi barátunkhoz, Seymour Boorsteinhez, és még egy teljes év kellett ahhoz, hogy a dolgok visszatérjenek a megszokott mederbe — vagyis ahhoz a rendkívül intenzív szerelemhez, melyet mindig is éreztünk egymás iránt, ahhoz a szerelemhez, mely sohasem hunyt ki, ám az év nagy részében a szűnni nem akaró fájdalom elfedte.” [13]

Problémái elöl másokhoz menekül.

Hogy ne legyek félreérthető: nem mindegy, hogy a problémáimmal megyek valakihez, vagy a problémáim elöl. A kettő között nagyon nagy különbség van! Egy másik általam szójátéknak nevezett rémség: megoldás helyett megosztás. Ezzel véletlenül sem akarom azt mondani, hogy a megoldás felé vezető útnak nem lehet a legjobban járható ösvénye az, hogy megosztunk magunkból valamit. Néha nagyon jó megosztani a problémáinkat, egyszerűen csak elmondani valakinek, hogy mi bánt, és közben már érezni is a megkönnyebbülést. Ha a megosztás annak a része, hogy megoldják valamit, az nagyszerű — de hogy helyette? Ilyenkor a másokhoz való szaladás önmagunk elöl történik, hogy a társunknál és a vele való kapcsolatban bújhassunk el az önmagunkkal való szembenézés elöl. Ilyenkor a megosztásnak rövid távú céljai vannak: eljutni egy megfelelő lelkiállapotba, elviselhetővé tenni az életet vagy túlélni azt. Ennek szomorú példája, amikor valaki lehetőleg mindig társaságban van, és ha véletlenül egyszer egyedül kell mennie valahova, akkor teljesen ki van borulva. Ha valami történik vele, rögtön telefonál, ha más nem veszi fel, akkor a tudakozót hívja, mindegy, csak emberi hang legyen. Vagy, amit oly sok férfinál látunk, hogy az élet természetes megpróbáltatásai elöl folyton-folyvást egy ölelő női karba menekül.

Nagyon nehezen éli meg a veszteségeket.

Mindig érdemes megnézni, hogyan érez és reagál valaki, ha veszteség éri. Van, aki már annak a gondolatába is szinte belebolondul, hogy veszítsen, vagy elveszítsen valamit. Azt vettem észre, hogy a gyermektáborokban majdnem mindig van legalább egy olyan kisfiú, aki módosult tudatállapotba kerül, ha a másik csapat egy góllal vezet. Amikor pedig már csak öt perc van a lefújásig, és két góllal vezet az ellenfél, akkor sírva fakad, toporzékol, lejön a pályáról, és azt üvölti, hogy ez igazságtalanság, szemétség, rohadtság, az az aljas Dezső úgy cselez, hogy közben belém rúg! Ismerős? Egyszerűen nem bír veszíteni. Sok olyan felnőtt is van, aki a gyermekkorából magával hozza a tehetetlenségét, kiszolgáltatottságát a veszteségekkel szemben.

A múltkoriban egy öngyilkosságot elkövetett ifjú hölgy hozzátartozóival beszélgettem, és kirajzolódott előttem az életútja. Az derült ki számomra, hogy már gyermekkorától kezdve folyamatosan megmutatkoztak annak a tünetei, hogy képtelen a veszteséggel mit kezdeni. Egyszerűen nem megy neki. E mögött persze igen gyakran egy kezdeti sérülés van, valami korai nagy veszteség. A rá következő veszteségek pedig azért töltik el aránytalan és indokolatlan rémülettel, félelemmel, mert eléri azt az eredeti nagy veszteséget, amivel szemben talán picit babaként vagy kisgyerekként egészen tehetetlen volt. Ha tudunk fejlődni a veszteségek viselésében, az az egész életünket döntően átalakítja. Ha szeretnénk boldogabbak lenni, akkor a veszteségekkel muszáj valamit kezdeni, ez az egyik legfontosabb feladatunk és lehetőségünk.

Olvassunk egy kis Ken Wilbert! Ott tartunk, hogy Ken és a felesége, Treya eljutottak a mélypontig: egymásnak estek, és egy kevésbé szellemes szócsatát követően megverték egymást. Innen folytatom.

„A saját elméletem erről az, hogy nem kell erőfeszítést tenned, hogy megváltoztass vagy abbahagyj egy bizonyos neked nem tetsző viselkedést vagy gondolatot. Valójában az erőfeszítés áll az utadba. Az a fontos, hogy világosan lásd, figyelj meg minden oldalról, légy csak tanúja, és bármikor, ha felmerül, vedd észre — így nem ér meglepetésszerűen. Azután szerintem van valami titokzatos — amit hívhatnánk evolúciós impulzusnak —, ami teljes potenciálunk felé fejleszt minket, Isten felé vagy bármifelé, de ha kiterjeszted az éber tudatosságodat a problémára, hibára vagy fönnakadásra, akkor, úgy tűnik, ez a titokzatos valami képes azon tartani minket, hogy kijavítsuk a

hibát. A változás nem akarat kérdése. Az akarat az éberség kifejlesztéséhez kell, de az akarat gyakran akadályozza a finom, mély belső változást. Az ilyen változás olyan irányba mozdít bennünket, ami felfoghatatlan számunkra, és bizonyosan túl van a tudatos akaratunk képességein. Ez inkább egyfajta megengedés, kinyílás.

— Kicsit olyan, mint a kegyelem — szólalt meg Kay. — Pontosan tudom, mire gondolsz.

— Igen, ez az. Mint a kegyelem. Erre így nem gondoltam eddig.” [14]

Treya és Ken elmennek párterápiára. Az a tapasztalatom, hogy egy segítő kapcsolatban meglepő módon az igazi, fontos áttörések kívülről nézve meglepően egyszerűnek és nyilvánvalónak tűnnek. A neheze akkor jön, amikor ezeket a felismeréseket át kell ültetni a mindennapokba. Újra és újra és újra, míg a beidegződött szokások ki nem kopnak, és szelídebbek nem veszik át a helyüket.

Ismét Treya naplójából idézek.

„Azt kell megtanulni, hogy arra figyeljünk, hogyan mondunk valamit, s nem csak a tartalomra. Gyakran úgy érezzük, teljesen igazunk van a tartalmat illetően, de mindketten hajlamosak vagyunk ezt az »igazságot« kellemetlen, haragos, védekező vagy provokatív hangon kimondani. Utána pedig nem értjük, hogy miért az eltorzult hangnemre reagál a másik, nem pedig a tartalomra. A legnagyobb megértés számomra az, hogy miképp ütközik a védekező stílusunk, és hoz létre egy negatív, lefele vivő reakcióspirált. Ken az utóbbi időben nyugtalan, ami meglepi barátait (és engem is), mert egyébként sosem ideges. Ehelyett mérges és rosszindulatú lesz, ő így kontrollálja a nyugtalanságát. Én nem voltam képes látni a nyugtalanságot, csak a haragot, ami persze felébresztette az alapvető félelmem, melyet gyerekkorom óta érzek — azt, hogy elutasítanak, és nem szeretnek. Hogyan reagálok, ha úgy érzem, hogy nem szeretnek? Visszahúzódok, hidegen viselkedem, elrejtőzöm, pont úgy, mint mikor kislánykoromban visszavonultam a szobámba olvasni. A visszahúzódásom miatt Ken úgy érzi, hogy nem szeretem, emiatt elkezd aggódni, és ettől rosszindulatú lesz. Erre én még jobban magamba húzódok és lemerevedek, majd az akaratos, kontrolláló oldalam tör elő, és hajlamos vagyok parancsokat osztogatni, amitől Ken mérges lesz... és így tovább. Már értem, Ken miért utasította el egy ponton túl, hogy bármelyik problémánkat megbeszéljük, ahogy ő mondta, »beszélgetésirányító« nélkül. Tönkre tudtuk tenni egymást.” [15]

Vannak tehát, akik gyűjtögetnek, és képtelenek elengedni. Az még hagyján, ha valaki csak bélyeget gyűjt, az egy jó foglalatosság. De mondjuk, ismertek-e olyan férfit — én jó párat ismerek —, aki képtelen bármit kidobni? A feleségük előbb-utóbb kiszorul a lakásból, mert még az is szenvedélyes ellenállásba ütközik, hogy egy harmincéves, az utcán talált tárgyat kidobjanak lomtalanításkor. Ismertem asszonyokat, akik a praktikák változatos arzenálját fejlesztették ki, hogy miként lopjanak ki a lakásból valamit, ami már nagyon megérett a kidobásra. Komoly áldás ilyenkor, ha a férj külföldre utazik, mert közben ki lehet üríteni a fél spájzot. De ennek vannak ám még további fokozatai is! Volt egy kedves ismerősöm, műszaki ember, aki időről időre rabjává vált a kukázásnak. Nem bolondozom, azt mondta, hogy a kukákban eszméletlen sok értékes dolog van, sőt, azt is megosztotta velem, hogy Budapest mely területei a legjobb kukázás szempontjából. (Eláruljam? A II. kerület és a III. kerületnek a hegy felé eső része. Ezeket ajánlotta. Jó tudni — ha egyszer megszorulunk karácsony előtt, talán még valami ajándéknak való is összejöhet.) Nyilvánvaló, hogy ezekben az esetekben gyógyulásra, komoly segítségnyújtásra lenne szükség.

Másik történet. A minap egy gyermekmisen idéztem Jézust, hogy három dolog van, ami elnehezíti az ember szívét: a tobzódás, a részegeskedés és az aggodalmaskodás. A második és a harmadik szót biztos ismerik, gondoltam, de vajon tudják-e, mi az, hogy tobzódni? Szerintetek mi az a tobzódás, kérdeztem tőlük. Sosem felejttem el, erre egy nyolcéves kislány megszólalt, nagyon komolyan: „A tobzódás az, amikor száz játék között ülök, és unatkozom.” Ilyenkor szeretném a szentmise ezen részét azonnal befejezni — hagyjuk abba a csúcson!

Magát gyakran áldozatnak tartja.

Az áldozatszerep arra utal, hogy nincs intimitás. Csak ebben van ám egy csavar: ahol áldozat van, ott van agresszor is! Persze, könnyen gondoljuk azt, hogy én vagyok az áldozat, te vagy az agresszor, te vagy a rossz, én meg a jó, aki feláldozza magát. Ennek a dinamikája azonban nem így néz ki, s ez benne a szomorú. Ki az, aki képes felvállalni az áldozatszerepet? Nyilván az, aki képes

önmaga helyett valaki mással jobban azonosulni. Ha én mindig igazán otthon lennék önmagamban, akkor bolond lennék begyalázódni alád, mert képes lennék önmagamat szeretni! Áldozatszerepben csak azon az áron lehetünk, hogy nem önmagunkkal azonosulunk, hanem az agresszorral! Ebben a szerepben az áldozat az agresszorral azonosul, miközben önmagát elveszíti és elvesztegeti. Csak ezt nem jó érzés belátni, mert az áldozatszereppel való azonosulásunkban tulajdonképpen az összes előnyt megkapjuk, ami az agresszorból ered: a hatalmat, a birtoklást, a tekintélyt, az erőt. Persze, az áldozatszerep nagyon sajátos módszer ezeknek a megszerzésére, mégis elég sokan vállalkoznak rá. Ahogyan Verena Kast írja Búcsú az áldozatszereptől című könyvében, az azonosulásnak van egy zseniális fordulata, mégpedig: ha azonosulok veled, mint agresszorral, akkor már nem kell attól félnem, hogy függőségben vagyok tőled, mert akkor már hozzád tartozom. Utálom, hogy függőségben vagyok tőled — ezért inkább azonosulok veled, hiszen ha egyek vagyunk, akkor nem kell látnom, hogy függőségben vagyok tőled.

Azt igényli, hogy mások oldják meg az életét.

Valaki azt mondta a múltkoriban: „Voltam néhány Pál Ferin, de ez a Feri nem mond elég sokat nekem.” Ezen elgondolkodtam. Milyen sokan szeretnének rögtön megoldásokhoz jutni, mielőtt valóban tudatosították volna magukban, hogy feladatot kaptak az élettől! Hajdan elég feszült tudtam lenni hasonlóak miatt, mára azonban megtanultam, hogy az a fejlődés egyik lépcsője, amikor valakinek élményszerű belátása születik arról, hogy felelős a saját életéért.

Egy fiatalember rászokott az alkoholra, a könnyű drogokra, később a keményebbekre. Ahogy az lenni szokott, egyre nagyobb pénzzavarba, majd adósságba keveredett. Az utolsó mentsvára az édesapja maradt. Elment hozzá, és elmondta, hogy ha nem ad neki félmillió forintot, akkor azok, akiknek tartozik, agyon fogják verni. Az édesapja előteremtette a pénzt, és odaadta a fiának. Csakhogy, amikor a fiatalember már sehova sem fordulhatott segítségért, akkor mindig hazament, és újra az apjától kért pénzt. A szülők néhány év alatt mindenüket felélték, hogy megmentsek a fiút. Amikor aztán egy alkalommal megint becsöngetett, és több százezer forintot kért, különben agyon fogják verni őt, az édesapja így szólt: „Akkor verjenek agyon, fiam!” Ez volt az a pillanat, amikor a fiú rádöbbsent arra, hogy most már tényleg neki kell valamit tennie a saját életéért.

Milyen gyakori, hogy eljutunk a beszélgetésben egy kritikus pontig, akár egy fájdalmas belátás előszobájába, és felmerül egy kérdés. Miért csinálod ezt? Miért történik veled ez újra és újra? Mit tehetnél ebben a helyzetben valahogy másképp? Mire a válasz: „nem tudom”.

Rendben van. Mi van a „nem tudom” mögött? Mert képzeljétek, a „nem tudom” mögött mindig van valami, csak egyszerűbb azt mondani, hogy „nem tudom”. A „nem tudom” mögött van az, amit igazán érdemes tudni!

Az intimitást fontosabbnak tartja, mint a másik személyét.

Micsoda svédcsavar! Amikor az egyik azt mondja a másiknak: „Én csak egy kis intimitásra vágyom!”, majd elkezd parancsolgatni, uralkodni, manipulálni, zsarolni, birtokolni. Az intimitásra hivatkozunk, és egy élmény vagy lelkiállapot valójában fontosabb számunkra, mint a másik személye, aki az általunk elképzelt meghittség eszközévé válik.

Nézzük, hogyan gyógyul Ken Wilberék kapcsolata!

„Treya valóban megváltozott az elmúlt három év során, és ha másért nem, azért mindenképpen hálás volt az áttétjének, hogy megmutatta neki — meggyőzőbben, mint bármi más —, hogy milyen mély volt ez a belső változás. Úgy érezte, hogy régi énje, Terry meghalt, és egy új született: Treya. Újjászületésként jellemezte, és Treya nem volt a túlzó szavak embere.” [16]

Most a nő naplójából idézek.

„Ma este a meditációmban úgy éreztem, többé nem kerülöm el az emberi kapcsolatokat, már nem állok ellen az életnek és mindannak, ami velejár. Kinyílok az életre minden értelemben. Kockázatot vállalok, teljes bizalommal. Többé nem használom arra az éleselméjűségem, hogy igazoljam a védekezéseimet, az elkerüléseimet. Követem a megérzéseimet, a zsigerből jövő érzést, hogy valami helyes, és eltávolodok azoktól a dolgoktól, melyeket helytelennek tartok, még akkor is, ha sokféle indokkal támogathatnám őket. Teljes életet élek, és megtapasztalok. Nem csak

megízlelem, majd eldobom. Átölelek, befogadok, magamba zárok. Észrevettem, hogy ez csupa feminin minőség. Többé nem próbálok férfi lenni, és élvezem, hogy nővé válok.” [17]

Ugyancsak Treya naplójából:

„Befogadom a félelmet a szívembe. Nyitottan fogadni a fájdalmat és a félelmet, átölelni, nem félni tőle, megengedni — erről van szó, ez történik. Ez a szenvedés, mely tudjuk, hogy mindig, állandóan változik és változik. Ettől a felismeréstől válik az élet csodává. Tényleg így érzem. Ha csak meghallom a madarakat az ablakom alatt, vagy átutazunk a vidéken, elégedettséggel tölti el a szívemet és táplálja a lelkemet. Akkora örömet érzek! Nem próbálok »legyőzni« a betegséget; beleengedem magam, megbocsátom. (...) »Amikor ugyanazt a fájdalmat szeretettel érintjük meg, és hagyjuk olyannak lenni, amilyen, s megbocsátással fogadjuk félelem vagy gyűlölet helyett, akkor az maga az együttérés.«

Kitárni a szívem. Az utóbbi időben különösen Ken iránt éreztem rengeteg nyitottságot és szeretetet, ő annyira nyitott és jelen lévő, miután átment ezen a válságon. Azt hiszem, ez a gyógyulás lényege, akár meggyógyulok fizikailag, akár nem — meglágyulni a szívem körül, kitárni a szívem. Mindig erről van szó, nem igaz? Mindig erről van szó.” [18]

Nem tartja elégnek azt, amije van, úgy gondolja, ha többet birtokolna, boldogabb lenne.

Ha több mindene volna, akkor teljesebb életet élhetne, akkor mások is jobban szeretnék. Ez egy nagyon jellegzetes tévhit. Azt gondolja, hogy az élete az ajándékokon múlik, a birtokláson, mert a „többhöz” köti a nagyobb értékeket. Legyen egyre nagyobb a kupac!

Nemrégiben azon elmélkedtem, hogy jómagam miként is állok ezzel, és arra jöttem rá, hogy én is tudok olyan lenni, mint egy mohó gyerek. A múltkor például arra ébredtem, hogy advent van, hat óra, és rohanok misézni. Arra gondoltam, vajon mit hoz nekem az idei advent! De izgi! Egy kicsit nagyobb kupacot kérek, mint tavaly! Tavaly is jó volt, de idén... Uram, Uram! Most megyek, mert roráte mise lesz, majd kérek egy szép nagy kupac kegyelmet. De édes legyen ám, mert az a kedvencem! Ezen aztán elgondolkodtam: Feri, te most hülyeségeket beszélsz?

Amikor ima közben beszélgetek Jézussal, és felteszek neki egy kérdést, akkor ő, mondjuk, a következőt válaszolja: „Feri, jobbra is van egy út!” Erre én: „Jaj, Uram, hát ezért ültem itt egy órát? Félóra elmélkedő imádság és félóra szemlélődő imádság után ennyit kapok tőled, hogy jobbra is van egy út?! Ne már! Én valami nagy igazságra számítottam! Hatalmas élményre!”

És akkor jöttem rá a lényegre: nem a mondat számít, hanem az, hogy ki mondja! Tudjátok mit, nem kell nagyobb kupac! Dehogy kell! Meghitt kapcsolatban lenni Valakivel, az már sokkal inkább.

Úgy érzi, ha nagyobb hatalma és befolyása lenne, nagyobb biztonságban volna.

Valaki egyszer azt mondta, hogy három dolgon vehetünk biztonságot: pénzen, hatalmon és kapcsolatokon. Ezért a legtöbb ember élete a körül forog, hogy ebből a háromból minél többet összegyűjtson, mert azt gondolhatja, hogy ezek által szerzi meg a biztonságot, és akkor majd jól megy sora. Bizalom vagy biztonság. A bensőséges emberi kapcsolatainkban ha a biztonságot választjuk, akkor lesz valamink, ha a bizalmat választjuk, szabadok leszünk. Így látom. Az életünk akkor tud nagyon bezáródni és elsötétedni, amikor a bizalom felé kéne mennünk, és nem arra megyünk. Ilyenkor szenvedünk nagy vereségeket. Ugyanis — főleg a meghittségben — vannak pillanatok és helyzetek, amikor ha a biztonság felé megyünk, akkor épp az intimitástól távolodunk el. Az intimitás hatalmas kockázattal jár, mert mindig a meglévő önazonosságunkat tesszük kockára, azt, akinek eddig tartottuk magunkat. Hiszen a mélység felé megyünk, és mi magunk sem tudjuk, mi minden lakik ott! Arról nem is beszélve, hogy ha a biztonság által szeretnénk biztonságban lenni — s ez egy paradoxon —, akkor szerintem elvétettük az irányt, mert ez nem lehetséges. Ha másért nem, akkor azért, mert meg fogunk halni. Azt igazán nem fogjuk megúszni, a halál elől nem lehet biztonságba menekülni. A paradoxon az, hogy ha a bizalom felé lépünk, akkor kerülünk biztonságba. Ezzel már a spiritualitás világában járunk, nem véletlenül, mert egy pont után az Istenbe vetett bizalom tárja fel számunkra, hogy mit jelent a biztonság világában lenni.

Nézzük meg ezt a helyzetet a fonákjáról: mit mondhatunk el magunkról, amikor a bizalom helyett a biztonság felé megyünk? Elkezdünk uralkodni másokon, pénzt gyűjteni, manipulálni,

hatást gyakorolni, mindig elérni valamit másoknál, csak hogy biztonságban tudhassuk magunkat. Ezeken túl pedig egy nagyon sajátos önistenítés állapotába kerülünk, mert azt gondoljuk, hogy kézben tudunk tartani valakit vagy valamit, aki/ami valahogy mindig kicsúszik a kezünk közül. Van egy pillanat, amikor a bizalom ideje érkezik el, és az abból fakadó önátadásé. A bensőséges kapcsolatainkban nem a birtoklás, hanem az önátadás révén kapcsolódunk és tartozunk valakihez, és részesülünk az ezzel járó értékekből, beleértve a biztonságérzetet is. Ahogy én látom, aki mindenáron a biztonság felé megy, az önistenítésének ebben a rejtett formájában nem válik boldogabbá, mert minduntalan a saját korlátaival, gyöngeségével kell szembesülnie, hiszen nem képes minden és mindenki fölött — beleértve önmagát is — hatalmat gyakorolni, csak hogy a vágyott biztonságérzetet elérhesse. Az intimitás utáni vágyunk tehát ebben az összefüggésben két nagy kérdést vet fel. Az egyik: képes vagyok-e a realitásokat is figyelembe vevő bizalomra? A másik: van-e elég bátorságom az önátadásra, vagy a félelmeim, a sebeim megakadályoznak ebben? Rengeteg erőfeszítést teszünk, hogy biztonságban legyünk, miközben, ha jobban megvizsgáljuk a helyzetet, valójában csak biztonságérzethez jutottunk. Biztonságban lenni vagy biztonságérzetben lenni nem ugyanaz.

Nagyon zavarja, ha mások nem eléggé megértőek és szeretetteljesek vele.

Meg tud bolondulni attól, ha egyszer csak kiderül, hogy valaki nem szereti. A múltkoriban egy csoportmunkában vettem részt, ahol valaki elmesélte, hogy a főnökéhez fordult egy, számára nagyon súlyos problémával, mert azt hitte, hogy a főnöke majd megérti őt. A főnök azonban azt mondta, hogy ugyan már, nekem is vannak ilyen problémáim, szedd össze magad! Másodszor is próbálkozott. Elmondta a főnökének, hogy neki most tényleg nagyon nehéz, bajban van, segítséget kér! Erre a főnök azt válaszolta, hogy oldja meg saját maga. „Most mitévő legyek — kezdett könnyezni az illető —, teljesen kiszolgáltatott vagyok, számomra nincs kiút ebből a helyzetből.” A csoport már épp elkezdett volna belecsúszni egy mély, együtt érző ellehetetlenülésbe, amikor a vezető a következő kérdést tette fel: „Ahogy hallom, kétszer próbálkoztál valakinél, és kiderült, hogy nem tud segíteni. Valaki más esetleg tud?”

Gyakran aggaldmaskodik a jövővel kapcsolatban.

Persze ezt nem vallja be, mert nem hangzik túl szépen, ezért aztán azt mondja inkább: „Felelősségteljes vagyok. Előrelátó és gondos. Nagyon szeretlek téged. Én csak vigyázok rád! Nekem az a dolgom, hogy gondolkodjam helyetted is! Én legalább körültekintő vagyok.” A gyöngeségeinket szeretjük valami erénybe csomagolni, mert a hiányosságainkat rendszerint szégyelljük.

Retteg, hogy a szerettei közül elveszíthet valakit.

Állandóan ebben a visszatérő félelemben él. Hányszor hallottam a haverjaim édesanyjától, amikor elmentünk bulizni, hogy „Azért hívjál ám föl! Aztán el ne késsél! Tudod, hogy anyád hogy izgul, míg meg nem jössz!” Hát, ha izgul, akkor izgul — de legalább ne mondaná! Hadd menjen már a fia! Most éppen az elengedés nagyvonalúságára lenne szüksége! Nem egy olyan embert ismerek, aki ha elmegy a számára fontos hozzátartozója, akkor abban a pillanatban leül a tévé elé, bekapcsolja a rádiót, és az összes hírt meghallgatja, hogy volt-e valahol valamilyen baleset. Mivel pedig természetesen mindig van, ilyenkor beléhasít a rettenet, hogy biztos ő az! Az ilyen embernek nagyobb szabadságra lenne szüksége, hogy több szabadságot adhasson.

Ha valaki nem szereti, egészen elbizonytalanodik, és szinte világvége hangulata lesz.

Képzeljétek el, sok évvel ezelőtt egy családkonferencián tartottam előadást. Az egyik, utánam következő előadót annyira felbosszantottam, hogy a saját előadásába többször beleszólt, hogy mivel nem értett egyet abból, amit mondtam. A helyzet nehézségét csak tetézte, hogy én nagyon felnéztem akkor erre a valakire. Lehet, hogy engem nagyon sokan szeretnek, de ott volt ez a számomra fontos valaki, aki miszlikbe kritizált. Képzeljétek, mi történt! Begyulladt a szemem. Amikor kitisztult a szemem, begyulladt a torkom. Kitisztult a torkom, begyulladt a homlok-és az arcüregem. Amikor ezeken túl voltam, begyulladt a fogam, végül pedig elrontottam a gyomromat. Szerethet téged akármilyen sok ember, ha valaki szól egy rossz mondatot, három napig rosszul vagy — ez nem függőség, ugye? Á, dehogy.

Birtoklásra irányuló magatartását szívesen leplezi, tagadja, vagy pedig mentegetőzik miatta.

Erről Sámson jut az eszembe. Sámson ugyanis nem meghitt kapcsolatban volt a bizonyos Delilával, hanem — most már tudjuk — függőségben volt tőle. Ismeritek a történetet, ugye? A Bírák Könyvében olvasható. Delila addig zaklatta és gyötörte praktikáival Sámson, míg az halálosan belefáradt, és feltárta előtte a szívét, elárulta neki a titkát, hogy miben rejlik lebírhatalatlan ereje. Az álságos Delila ekkor hívatta a filiszteusok városfejedelmét, akinek a titkot elárulta. Elaltatta Sámson a térdén, és levágott hét hajfürtöt a fejéről. Mire Sámson felébredt, már elhagyta az ereje. A filiszteusok megragadták, kiszúrták a szemét, és elvitték Gázába. Bilincsbe verték, és malmot kellett hajtania a foglyok házában. A történet zseniális, ugyanis Sámson valójában nem akkor vakul meg, amikor kiszúróják a szemét. Nem akkor lesz rab, amikor malomkövet kell görgetnie a filiszteusok örömeire. Hanem akkor, amikor Delilával függőségbe kerül. Ami már régen megtörtént köztük, később csak nyilvánvalóvá válik.

Javai egy részét, bizonyos tevékenységeit szívesen rejtegeti, esetleg csak beavatottaknak tesz róluk említést.

Valami olyasmiről van itt szó, hogy az illetőnek, ki tudja miért, büntudata van, vagy szégyenkezik. Volt már olyan ismerősötök, akivel, mondjuk, 15-20 éve jó barátságban voltatok, amikor egyszer csak kiderült, hogy van egy nyaralója, amiről sosem tett említést? Vajon mit gondolhat ő erről a nyaralóról? Milyen viszonyban van vele? Vannak-e olyan kapcsolataitok, amelyekről nem szívesen számoltok be? Tárgyak? Élőlények? Emberek? Olyan tevékenységek, amelyeket titkoltok, amelyekben nem vagytok elég szabadok? Amelyek ha kiderülnének, szégyenkeznétek miattuk, mégsem hagytok fel velük?

Jelszava: először a biztonság, csak utána a többi.

Itt a nagy nehézség az, hogy a biztonságot észrevétlenül hozzá szoktuk rendelni néhány dologhoz. Például, amíg nem vagyunk teljesen egészségesek, addig nem is vagyunk biztonságban, hiszen bármikor bekövetkezhet valami. Ezért aztán görcsösen mindent megteszünk, hogy egészségesek legyünk. Ha csak ezt az egyetlen dolgot kötjük a biztonsághoz, könnyen az egész életünket az egészség utáni hajszában tölthetjük.

Kedves ismerősöm a hatodik gyereke születése után jött el hozzám, és beszélt a szorongásáról, bizonytalanságáról. Képzeld, Feri, mondta, egy furcsa dologra jöttem rá. Akkor érzem magam biztonságban, ha van kétmillió forint megtakarításom. Ez még talán nem olyan meglepő, de azt is fölfedeztem, hogy ha kétmillió százezrem van, akkor teljesen jól vagyok, ha csak egymillió kilencszázötvenezrem, akkor szorongok, és erőt vesz rajtam az aggodalom. Ez biztos nem csak a pénzről szól, ugye? Egyetértettünk. Ebben az esetben egy konkrét összeghez kötődött a biztonságérzet.

Anyagi javak, hatalom-befolyás, kapcsolatok. A legtöbb ember ennek a háromnak a bűvkörében éli az életét, mert ezektől remél biztonságot. Sokan úgy próbálják biztonságba helyezni az életüket, hogy mindent előre meghatároznak. Végkimerülésig dolgoznak, de közben arra gondolnak, hogy ha majd nyugdíjba mennek, akkor azt a telket, a telken azt a házat, a ház mellett a szalonnasütőt, és a szalonnasütőnél azt a boroskát hogy fogják élvezni! Ismerős ez? Most igazából semmit sem élveznek, mert nem érnek rá, hiszen még elő kell teremteni azt, amit majd élvezhetnek, ha majd nyugdíjba mennek. De nagyon megtervezik, hogy ha majd elég szabadok lesznek, hogyan élvezhetik majd azt, amit most nem élveznek. Mi szokott ilyenkor történni? Valahogy mindig kitolódik az az idő, amikor az életet önfeledten el lehet kezdeni élvezni, valójában pedig arról van szó, hogy az élet afféle élvezetéhez, amely a javunkat szolgálja, nem élvezetekre, hanem önfeledtségre van szükségünk. Az emberi kapcsolataink világában ez azt jelenti, hogy éveket, évtizedeket, akár egy egész életet eltékozolhatunk arra, hogy a társunkat az álmaink vagy elvárásaink szerint meg akarjuk változtatni. Egy bensőséges kapcsolatban azonban előbb-utóbb azzal a kihívással nézünk szembe, hogy merünk-e az önátadás révén önfeledtté válni? A meghitt kapcsolathoz bátorságot is kell gyűjtenünk.

Az élet élvezetéhez tehát nem birtoklásra, hanem elengedésre van szükség. A legtöbb ember abban az illúzióban él, hogy ha majd megveszi, megszerzi, birtokolja vágyainak tárgyát, akkor

élvezhet valamit az életből. De ami után így epekedik és vágyakozik valaki, azzal kapcsolatban máris függő helyzetbe kerül, amikor pedig hozzájut a vágy tárgyához, már nem is tudja élvezni, hiszen a szabadságát adta oda érte. Ha azt, ami most megadatik, képes vagyok elengedni, akkor tudom élvezni is, hiszen nem akarom megtartani, nem kívánom birtokolni, ezért nem kell félnem az elvesztésétől sem. Ezért nem is a birtoklás az élvezetnek a kulcsa, hanem az elengedés képessége.

Amikor hétévesen elkezdtem atletizálni, akkor édesanyámmal megegyeztünk, hogy minden győzelemért kapok egy kis plüssállatot ajándékba. Ezek aztán ott sorakoztak a polcomon, egy idő után rengeteg lett belőlük, édesanyámnak meg fogyott a pénze. Ezért szép lassan leszoktunk erről, és édesanyám megtanított arra, hogy a győzelem önmagában is jutalommal jár. Egy meghitt kapcsolat önmagában és önmagáért nagyszerű. Később pedig arra is rájöttem, hogy a győzelem felé vezető út fontosabbá válhat, mint maga a győzelem, mert ahogyan oda eljutok, az éppenséggel az életem.

Jöjjön ismét egy kis Ken Wilber.

„Ebben a pillanatban a templomban, a diszkrét homályban pislákoló gyertyák tömege előtt térdelve az egyetlen dolog, amiről azt tudom gondolni, hogy értelmet ad az életnek: mások segítése. Egyszóval: a szolgálat. Az olyasmik, mint a spirituális fejlődés vagy a megvilágosodás nem tűntek többnek pusztá fogalmaknál. Az egyén tökéletes kiteljesedése szinte banálisnak és egocentrikusnak tűnt, hacsak nem vezet (de gyakran vezet) olyan gondolatokhoz vagy alkotásokhoz, melyek segítenek megszüntetni a szenvedést. Mi van a szépséggel, a művészeti munkámmal, a kreativitással? Nos, legalábbis ma, nem tűnt túl fontosnak, kivéve talán azt a művészetet, mely a szent helyeket díszíti, mint például ezt a katedrális. Az emberi viszonyok, az emberi kapcsolatok, a valóban gyengéden szerető kapcsolat az élet minden formájával és minden teremtménnyel — ez tűnt csak fontosnak. Nyitva tartani a szívem, mindig ez a legnagyobb kihívás a számomra, elengedni a védekezést, nyitottnak lenni a fájdalomra, hogy az öröm is beléphessen a szívembe. Ez azt jelenti, hogy kevesebbet fogok foglalkozni a művészettel, és többet azzal, hogy rákos emberekkel dolgozzam? Nem tudom. Pillanatnyilag a könyv, amelyet írok, azokkal az információkkal, melyek segíthetnek olyanoknak, akik szintén ezzel a kihívással kerültek szembe, értékesebbnek tűnik a festett üvegtábláknál. Bár úgy képezem, eljutok majd egy kiegyensúlyozottabb állapotba, ahol lesz helye az örömelem és a szépségnek, mikor a felhők eloszlanak, és a hangulatom felderül...” [19]

Annyira ragaszkodik valakihez vagy valamihez, hogy ha felmerül az elveszíthetőség gondolata, szinte halálfélelme támad.

Úgy érzi, belehal vagy belebolondul. Ezt kicsiben, bizonyos dolgokkal kapcsolatban akkor is át tudjuk élni, ha egyébként nem vagyunk szenvedélybetegek. Például rászokunk valamire, mondjuk arra, hogy reggel kávé vagy teát iszunk, elolvassuk az újságot, ha pedig egy alkalom kimarad, kifejezetten feszültek leszünk. Nem jól kezdődik ez a nap! Ilyenkor beindul egy öngerjesztő folyamat, mert eleve feszülten indulunk el otthonról, és jobban felbosszant bennünket a többi ember, akik közül néhányan véletlenül ugyanúgy nem tudtak kávé vagy teát inni — és láncreakciószerűen az egész napot tönkretesz egy hiányérzetünk. Nem ittuk meg reggel a megszokott teánkat, így szokott kezdődni. Egy elmaradt puszi, ölelés vagy virág, egy mindhiába várt dicsérő szó vagy elismerés, egy elfelejtett ígélet, szívesség, nem kellő odafigyelés, a várt megértés vagy együttérzés hiánya milyen könnyen képes megrendíteni az egyensúlyunkat! Máris távolságot teremt közöttünk, és megakadályozza, hogy azt adjuk, amit valóban szeretnénk, amire a társunknak szüksége lenne. Egy bensőséges kapcsolatban ezért nagyfokú stabilitásra és rugalmasságra van szükségünk, különben a hétköznapiok észrevétlenül elszakítanak minket egymástól.

A halálfélelem érzése nyilván a társunk elvesztése kapcsán szokott elemi erővel ránk törni. Ha végiggondoljuk, milyen lenne az élet a szerelmünk nélkül, akkor kezd elragadni a rettenet. „Az lehetetlen, nem hagyhatod el!” De sajnos igen, ezért sokan ezt az elviselhetetlen feszültséget úgy oldják fel, hogy inkább ők hagyják el a társukat. Akkor legalább annyi nyereségük van, hogy nem éri őket sokszerű meglepetés, és legalább az irányítás az ő kezükben marad. Rosszabb esetben pedig az elképzelt veszteségek és csalódások még a kapcsolat kialakulását is ellehetetlenítik.

Egy kedves ismerősöm férjfüggő volt. A férjnek ez sok volt, igyekezett is egy kis távolságot tartani, és egyre később ment haza a munkából. Ezért a feleségnek, aki előbb ért haza, mint a férje, az lett a szokása, hogy a verandán ülve várta őt. Egy idő után aztán szép lassan kikerült a verandára a kis asztal, a kis tálca, az olvasólámpa a könyvekkel és a szúnyogriasztó berendezés is. Később a verandát téliesítették, így már az időjárás sem állta útját a függőségnek. Csakhogy a gyerekek felnőttek, a szülők pedig segíteni akartak nekik, ezért eladták a házat, és egy kisebb lakásba költöztek. Itt nemhogy veranda, de még erkély sem volt. A feleség életében ekkor erősödtek fel a szorongások, és jelent meg az alvászavar. Orvoshoz kellett fordulnia, és hónapok nehéz munkájába került, míg visszanyerte lelki egyensúlyát. Erről az időszakról egyszerűen így nyilatkozott: „Mindennap legalább egyszer eszembe jutott, hogy bele fogok pusztulni.” Ha életben maradunk, az nem a szeretetünk elárulása!

Nehezére esik egyedül, csendben befelé figyelni.

Látszólag mi köze van ennek a függőséghez? Nagyon is sok, ugyanis ahhoz, hogy a függőségemet fönntartsam, önmagamat sokszorosan be kell csapnom azzal, hogy nem vagyok függő, csupán intimitás után vágyakozom.

Egyszer eljött hozzám egy gyermekeitől függő helyzetben élő anya. Azt kértem tőle, hogy egyetlen, konkrét kérdést gondoljon át a következő alkalomig. Eltelt egy hét, visszajött, és azt mondta: „Feri, ne haragudj, de olyan iszonyatosan sok dolgom volt, és a gyerekeim annyira lefoglaltak, hogy egyszerűen nem volt időm, hogy átgondoljam ezt a kérdést.” Na, ekkor már a témánál voltunk.

Azt gondolja, hogy bármit el tud engedni vagy kézben tud tartani.

Ez a klasszikus önámításaink egyike. „Én autonóm vagyok, szabad vagyok, független vagyok! Dehogyan függök bármitől is!” Ha valaki erőből bizonygatja, hogy szabad, akkor gondolkodhatunk, hogy máris az önámítás körébe került. A krónikus alkoholbetegek szokták azt mondani — miközben már félig ittasak —, hogy bármikor le tudok állni! Egyszer meghívott valaki egy bulira, amelynek keretében azt ünnepeltük meg, hogy leszokott az alkoholról. Ez még hagyján is lett volna, csakhogy ő ünnepélyesen pezsgőt bontott, és azt mondta: „Látjátok, már teljesen szabad vagyok az alkoholtól — ihatok, és már nem függök tőle!” Nem tudtam vele örülni.

Másik történet. Kedves férfi ismerősöm azt mondja a minap: „Te, Feri, annyira szabad és boldog vagyok, amióta nem iszom! És képzeled, olyan jót tesz nekem, hogy reggelként abból a bakonybéli likőrből felhörpintek egy kicsit, az egészségem miatt, amit a szerzetesek készítenek. Nagyon finom!” Értitek, ugye — az nem alkohol, hanem gyógyszer.

Milyen óriási lépés, amikor egy szenvedélybeteg ember elismeri a függőségét! Mekkora lépés ez önmaga felé, az önmagával való őszinte, elfogadó, jó viszony felé! Mély megbecsülés azé, aki ezt az ugrást megkockáztatja. Sokak számára a függőség a biztonságos, jól ismert világ, és az intimitás a rettenetes kockázat!

Vannak olyan elhatározásai, amelyeket nem tud betartani.

Ez úgy szokott kezdődni, hogy még a naiv korszakunkban szilveszterkor megfogadunk valamit. Ebből aztán kigyógyulunk, de pusztán azért, mert kiderül, hogy képtelenek vagyunk az elhatározásainkat betartani. Mit szoktunk ilyenkor mondani? „Micsoda hülyeség szilveszterkor bármit is megfogadni! Azonban azt elhatároztam mindenféle fogadalom nélkül, hogy...” Következő fázis: „Miért kellene egy elhatározást a szilveszterhez kötni? Szerintem ez hülyeség. Elhatározásokat bármikor máskor is hozhatok!” Vagyis képtelen bármit is megfogadni, mert pontosan tudja, hogy a legegyszerűbb dolgot sem képes megtartani.

Ennek a katolikus változata: „Feri, ez egyszerűen örület! Én tulajdonképpen tökéletesen jól elvagyok hús nélkül, de hamvazószerdán valamiért már reggel a csülkös bablevessel ébredek.” Hogyan szokott a tudatalatti segítségére sietni testvérünknek, aki képtelen egyetlen napot is kibírni hús nélkül? Egyszerűen elfelejti, hogy hamvazószerda van. Nehezen hiszem el, hogy egy hívő, vallásgyakorló katolikus embernek véletlenül zabálócsütörtökön jut eszébe, hogy tegnap volt hamvazószerda!

Gyakran vágyik más életre, aztán minden marad a régiben.

Mondjuk, öt éve rájöttél arra, hogy túl sokat vállalsz. Föl is derengett egy ötlet, hogy mi lenne, ha kevesebb igent mondanál, de elhessegetted, mert az élet még hosszú, és eddig is csak kibírtad valahogy! Ez aztán átcsaphat fantáziálásba, hogy bár minden marad a régiben, te elkezdesz álmodozni egy másik életről. (A papok, ha elég gyöngye a fantáziájuk, akkor szerzetesnek vágyakoznak. Ezt én is szoktam. Ó, ha még egyszer születhetnék, szerzetes lennék! Mert szerzetesnek lenni szép, szerzetesnek lenni jó!)

Ebben az esetben a fantáziálás az életben maradásunkat segíti, ezért semmi esetre sem szeretném lebecsülni, de a fejlődést gátolja. A tapasztalat azt mutatja, hogy erős stressz hatása alatt, hosszan tartó nyomást elszenvedve a képességeink — beleértve a képzelőerőt is — súlyosan beszűkülnek. Ezért egy párkapcsolati konfliktusról vagy egy hosszabb ideig fennálló problémáról, egy elviselhetetlennek érzett helyzetről pláne az a gondolatunk támadhat, hogy megoldhatatlan. Ilyenkor már el sem tudjuk képzelni, hogy mi segíthetne, vagy hogy egyáltalán van segítség! Egy házastársi veszekedés nagyon erős stresszhelyzetet jelenthet. Nem véletlen tehát, hogy nyomás alatt képtelenek lehetünk jó megoldásokat választani. Később pedig nemcsak hogy másképp emlékezünk, de nem is tudjuk felidézni, hogy min is veszünk össze valójában. Amikor egy rejtvényt vagy feladványt próbálunk időre megoldani, hamar eljuthatunk arra a következtetésre, hogy nincs is megoldása. Pedig van, csak az erős stressz miatti képességvesztés okán el sem tudjuk azt képzelni. Tovább is van, mondjam még? A most elmondottak jelentősége például a kommunikációra nézve az, hogy fejleszthetjük magunkat stresszhelyzetekben is a hiteles és építő kommunikáció irányába, de erősödhetünk és növekedhetünk abban a készségünkben is, hogy a másikat nem fenyegető, feleslegesen nem megterhelő módon vagyunk jelen egy kapcsolatban, konfliktusban.

Vágyai néha követelődző szükségletté, szinte kényszerré válnak.

Mondok egyszerű példákat. Veletek is előfordul néha, hogy ücsörögtök a számítógép előtt, és egyszer csak bekúszik a gondolat az agyatokba, hogy kéne enni valami édességet vagy rágcsálnivalót? Attól kezdve nincs nyugtotok — ha a gondolat megjelent, végetek van. Átkutatjátok a szekrényt, megpróbáltok kunyerálni a kollégától, kolléganőtől, kétpercenként megnézik, mikor lesz ebédidő. Jut eszembe, lehet, hogy én Nógrádi ropifüggő vagyok? Hosszan rágom, hogy egy-két sóbucira ráharapjak, és érzem, ahogy szétolvad a számban. Öreg pap is megnyalja a ropit, hát még a fiatalabb! Legalább hármásával veszem. Az első zacsi sitty-sutty eltűnik, a másodikat csak úgy elropogtatom, a harmadikat pedig eltolom, és azt mondom: nem függök tőled! Tényleg, ha megyek haza, veszek is egy ropit. Hármat. Biztos, ami biztos, legyen éjszaka, ha felébredek.

Akkor is nehezére esik figyelni, amikor pedig szeretne.

Ez azt jelenti, hogy nem szabad a figyelme. Miért nem szabad? Nem azért, mert nem figyel semmire sem, hanem mert valami másra figyel, mint amire szeretne. Nem valamire figyel, hanem valami leköti a figyelmét. Sokszor eszembe jut, hogy vajon életünk hány százalékában figyelünk másra, mint amire valójában szeretnénk? Gondolhatunk most arra is, amikor egy kapcsolatban az „itt és most” helyzet, feladat vagy probléma megoldása helyett a figyelmünket a múlt sérelmei, hiányaink követelő mivolta, az önigazolás kényszere, a hibázástól való félelem, a túlzott önmegfigyelés és elemzés vagy az összpontosításra való képtelenségünk akadályozzák. A meghittség megkívánja, hogy képesek legyünk a jelenben, belső önmagunknál lenni, és ellazultan figyelni a társunkra.

Egyes embereket képtelen elviselni.

Ugyanis nemcsak pozitív függés létezik ám, hanem averzív függés is! Ha valami rossz érzést kelt bennem, azt nem bírom elviselni. Ha valaki ellenszenves nekem, őt nem bírom látni. Ha valamit gyűlölök, akkor attól próbálok elmenekülni. Amikor főbiáim és félelmeim vannak, akkor azoktól is függök. Függök például a csótányoktól, de nem azért, mert szeretem őket simogatni, hanem azért, mert undorodom tőlük. Ha félek az utazástól, akkor függő helyzetben vagyok ezzel kapcsolatban. Az averzív függés legalább annyira meghatároz bennünket, mint amikor a hétköznapi szóhasználatban valóban függünk valamitől. Sőt, van, akinek az életét sokkal jobban kitölti a

valamivel szemben való függőség, mint a valamitől való függőség, csak hogy erre ritkán szoktunk gondolni. Ebbe a világba tartozhatnak a főbiák, a félelmek, a kényszerek, az undor, az ellenállás, az előítéletek, a rettegés és a bigottság, hogy csak néhányat említsek. Minden olyan jelenség, amikor a figyelmünk és az energiánk nagy része arra irányul, hogyan tudunk valamit elkerülni. Nektek is volt az életetekben olyan időszak, amikor valamivel szemben nagy-nagy ellenállás, félelem alakult ki bennetek, és ez kezdte az életeteket meghatározni? Mondjuk, szerelmi csalódás vagy szakítás után nem bírtatok azokra a helyekre elmenni, ahol együtt voltatok. Pech, ha a turistaegyesület keretében ismertétek meg egymást!

A jót és rosszat nehezen látja meg együtt önmagában és másban is.

Ez is a függőség tünete lehet. Sokan végletesen ítélik meg saját magukat és másokat is: vagy jók vagyunk, vagy rosszak. A minket érzelmileg felkavaró helyzetekben rendszerint nem látjuk be: az lehetetlen, hogy csak én vagyok a hibás, mint ahogy az is lehetetlen, hogy minden a másik ember felelőssége. Ha úgy látok egy kapcsolatot, hogy én jó vagyok és a másik a rossz, akkor ebből mi következik? El kell kezdenem benne keresni a rosszat, hogy igazolhassam a magam föltevését, miszerint én jó vagyok, ő pedig rossz — ez pedig egyáltalán nem szokott használni a kapcsolatoknak. Ha viszont én rossznak tartom magam, akkor meg arra van szükségem, hogy legyen valaki mellettem, aki jó, aki engem fölemel, szeret, megsimogat, értékkel, és aki kihoz ebből a lehetetlen helyzetből. Vagyis akár csak jónak tartom magam, akár csak rossznak, akár a kettőt egymás után, felváltva művelem, mindenképpen pórul járok, meg a kapcsolat is. Akkor járok jól, ha egyszerre tudom jónak és rossznak látni magamat még egy nehéz helyzetben is. Még akkor is, amikor súlyos bünt követek el. Ilyenkor is képes vagyok azt mondani, hogy igen, ez nagy gazemberség volt — de kicsit sem érintette azt, hogy én az Isten által jónak teremtett lény vagyok. És fordítva: attól még, hogy Isten értékesnek álmódott meg, és ilyenek is lát, még súlyosan árthatok másoknak és magamnak is. Feketén-fehéren látni és gondolkodni egyfajta ragaszkodást jelent a gyermeki világhoz és világképhez. Vagyis eljutottunk arra a felismerésre, hogy a tartós, hosszú távú intimitásra csak a személyiség megfelelő érettsége esetén van lehetőség. Ez nagy erőfeszítésbe kerül, mert vissza kell vonni a projekcióinkat: a másik nem lehet többé örökös bűnbak vagy idealizált személy, mi pedig nem sajnáltathatjuk és nem is szidhatjuk többé magunkat folyton-folyvást, az önimádatunkról már nem is beszélve.

Térjünk vissza ismét Ken Wilberékhez! Most a férfi ír.

„Hiszen hamar ráébredsz, hogy vannak dolgok, amit egyszerűen nem szabad megvitatnod a kedveseddel, és fordítva, a kedvesednek sem szabad bizonyos dolgokat megbeszélnie veled. Az én generációm legtöbb tagja úgy tartja, hogy »őszinteséget mindenekfelett«, s hogy a házastársaknak minden őket foglalkoztató dolgot meg kell beszélniük egymással. Rossz stratégia! A nyitottság fontos és üdvös dolog, de csak bizonyos mértékig, azon túl már fegyverré válhat, amellyel valakit rosszindulatúan megbánthatunk — »De hát én csak az igazat mondtam el«. Bennem sok harag és neheztelés gyülemlett fel azzal a helyzettel kapcsolatban, amit Treya rákbetegsége rótt ránk, de egy bizonyos ponton túl nincs értelme ezt folyamatosan Treyra háritani. Ő legalább annyira utálja ezt a helyzetet, mint én, és különben sem az ő hibája. De ettől még dühös, sértett és megbántott vagyok. Mindezt azonban nem a kedveseddel »osztod« meg, nem zúdítod a nyakába.» [20] „Az én esetemben ez a »segítőkéz« hozzáállás akkor került elő a talonból, amikor nem voltam hajlandó foglalkozni Treya érzéseivel, illetve a sajátjaimmal, amikor nem egyszerűen és közvetlenül kapcsolatba akartam kerülni velük, hanem el akartam üzni őket. Nem szivacs, hanem HŐS akartam lenni, meg akartam oldani a helyzetet. Nem voltam hajlandó beismerni az ismeretlennel szembeni tehetetlenségemet. Ugyanúgy rettegtem, mint Treya.” [21] „Az én esetemben mindez egy egyszerű felismerés formájában jelentkezett: e nehéz folyamat bármely pontján kísétálhattam volna az egészből. Senki sem láncolt engem a kórteremhez, senki se fenyegetett meg életveszélyesen, hogy megöl, ha elhagyom Treját. Valahol lényem legmélyén eldöntöttem, hogy ennek a nőnek az oldalán maradok, jóban és rosszban, mindörökre; hogy végigcsinálom vele azt, ami rá vár. Azonban a megpróbáltatások második évében megfeledkeztem a döntésemről, bár ez az elhatározásom jottányit sem változott, hiszen akkor egyszerűen olajra léptem volna. Rosszhiszemű lettem,

hittelemmé váltam, látszatéletem. Rosszhiszeműségemben elfeledtem saját döntésemet, szinte azonnal mást tettem meg bűnbaknak, és ebből táplálkozott az önsajnálatom. Valahogyan ezután ez teljesen világos lett előttem.” [22]

Hajlamos egyre többet elvárni, követelni a partnerétől.

Elvárni, követelni... Mi is történik ilyenkor valójában? Minden párkapcsolat tudatos és nem tudatos készletések, igények, szükségletek alapján születik és formálódik. A párválasztás döntő motívumai tudattalanok! A kutatások feltárták, hogy az egyik legerőteljesebb, általában nem tudatos vágyunk a társunkkal szemben, hogy megkapjuk tőle, általa azokat a javakat, értékeket, amiket otthon, az eredeti családjában is megkaptunk egykor.

Jött hozzám egy pár, akik nagyon rombolóan veszekedtek egymással, és nem értették, miért csúszik ki annyira a talaj a lábuk alól, hogy a tettelegességig is képesek eljutni. Beszélgettünk egy konkrét konfliktusról, és megkérdeztem a feleségtől, hogy mire lett volna leginkább szüksége ebben a helyzetben. Mire vágyott a szíve mélyén? Gondolkodott, és végül azt mondta: „Arra, hogy szavak nélkül is megérts engem, hogy találd ki, mire van szükségem, hogy nagyon legyél velem, és lehessen teljes biztonságban melletted.” Nem esett nehezemre megérteni a vágyait, nagyszerűnek tartottam, hogy meg tudja fogalmazni, és képes volt a férjének is elmondani ezeket. Csakhogy ezek a vágyak egy kisbaba vágyai az édesanyja, édesapja felé! „Szavak nélkül találd ki”, „teljes biztonság” — ezek a kifejezések egy nagyon korai életszakasz világát tárják fel. Mindenesetre a megjegyzésem alaposan megdöbbenetett a feleséget. A beszélgetés végén odafordult a férjéhez, és azt mondta neki: „A mai alkalommal rájöttem, hogy te nem vagy az apám!”

Egy másik nagyon erős és tudattalan szükségletünk lehet, amivel egy társkapcsolatba érkezünk, hogy te majd megadod nekem mindazt, amit otthon nem kaptam meg, a hiányaimat te fogod kitölteni, mert te vagy az, aki azt mondod nekem, hogy szeretlek. Akkor ez az ember te kell hogy legyél! A szerelemben szintén tudattalanul képessé válunk arra, hogy ráhangolódjunk egymás szükségleteire. Ezért a kezdeti időszak általában megerősít abban, hogy a hiányaim általad betölthetők. Csakhogy, amint a kapcsolat halad előre, társunk hiányainak betöltésére egyre kevesebb energiát és készletést érzünk. A csalódás elkerülhetetlen, és gyakran elvárásokban, követelésekben jut napvilágra. Milyen óriási felismerés az, amikor valaki megérti, hogy a gyerekkori hiányok nem tölthetők be, mert olyanok, mint a feneketlen kút, amibe napestig tölthetjük a vizet, sohasem telik meg.

Egy harmadik, mély, de általában tudattalan igényünk, hogy a gyermekkori és később szerzett sebeink gyógyuljanak meg a társunk révén. Gyógyíts meg engem a szeretetteddel! Melyikünk ne akarna ép és egészséges lenni, hogy ezáltal teljesnek élhesse meg magát? Csakhogy nem minden seb gyógyul be! Ahogy nő az élettapasztalatunk, megértjük, hogy vannak gyógyuló sebeink, amelyek azonban lehet, hogy sohasem gyógyulnak meg teljesen, de megtanulhatunk együtt élni velük, sőt érzékennyé és együtt érzővé válni általuk.

Abraham Maslow ezt úgy fogalmazta meg, hogy élhetünk hiánymotivált vagy növekedésmotivált életet. Egy hiánymotivált élet tünetei a követelőzés, zsarolás, elvárások, fenyegetések és a többi. A hiánymotiváltságból fakadó tetteink tönkreteszik a meghitt kapcsolatot, mert a hiányaink, szükségleteink, sebeink kínzó volta előbb-utóbb elszemélyteleníti a társunkat, már nem is őt látjuk, csak azt, amit szerintünk általa meg kellene kapnunk. Amikor az a feleség azt mondta, hogy rájöttem, nem vagy az apám, azzal kifejezte, hogy nem érdemes elvárnia a férjétől, hogy úgy szeresse, mint amit ő átélt kicsi korában az apjával való kapcsolatában. Így mindketten szabadabbak lettek, és ez teremt lehetőséget arra, hogy másfajta tapasztalataik legyenek egymással egy bensőséges kapcsolatban. Amikor elválunk, nemegyszer — persze tudattalanul — a gyermekkori hiányaink, sebeink, vágyaink, szükségleteink mellett döntünk, a társunk ellenében.

Az elutasítást és a kritikát nagyon nehezen viseli, fokozott stresszként éli meg.

Ha valaki megbírálja, teljesen összetörik, nem bír elaludni, ha mégis elalszik, ezzel álmodik, s amikor másnap felkel, az előző napi epizód még mindig ugyanolyan elevenen él benne. Ha egy negatív megjegyzés komolyan és alapvetően kikezdi az önbecsülésünket, akkor szívesen keresünk olyan társat magunk mellé, akitől azt reméljük, hogy majd ő pótolja és képviseli a mi hiányzó

önértékelésünket. A társválasztás tudattalan motívuma lehet az is, hogy hozzájuthatunk olyan értékekhez, amelyek belőlünk hiányoznak, de a társunk révén megszerezhetjük ezeket anélkül, hogy mi megdolgoznánk érte, és kiteljesítenénk magunkban.

Önmagáról vagy a másíkról alkotott képét nehezen adja föl.

Ha egyszer elhatározta, hogy ő egy béna, szerencsétlen csávó, akkor történhet akármi, szeretheti egy nő szívvel-lélekkel egy életen át, amikor érzelmileg egy kicsit is megterhelő helyzetbe kerül, rögtön azt mondja: „Én még mindig az a szerencsétlen, nyomorult, béna csávó vagyok!” De lehet fordítva is. Valaki mondhatja azt is, hogy én vagyok a legmenőbb ürge a világon, hozzám képest mindenki csak most tanulja a focit. Ha pedig még el is jut addig a fejlődésben, hogy valamennyire sikerül reálistan látnia önmagát, egy érzelmileg felkavaró helyzetben megint úgy vélekedik, hogy mindenki más ostoba, csak ő tudja az igazságot!

Eszembe jut egy kedves ismerősöm, aki egyszer őszinte vallomással lepett meg. Éppen a Ferenciek terén sétálgattunk, fagyizgattunk, amikor egyszer csak azt mondta: „Tudod, Feri, egyvalamit nem értek! Miért is hallgatlak én téged? Minek járok el az előadásaidra? Mert végül is nem vagy túl okos!”

Felőlem itt is abba hagyhatta volna, de folytatta.

„Különösebben művelt se vagy! De mondok még valamit, nem sokra vitted idáig az életben! Meg hát hozzám képest nem is vagy egy nagy spíler.”

Ez kissé szíven ütött, de olyan öt-hat év múlva magamhoz tértem, mert ennyire egészséges személyiség vagyok! Sőt, arra is rájöttem, hogy igen hasznos, amit hallottam tőle, mert ebből az következik, hogy ha különösebben nem vagyok okos, művelt és a többi, akkor nem kell körülményeskednem, hogy miként adjam át a mondanivalómat, mert nem kell attól tartanom, hogy mások majd nem fogják fel, amit én fölismertem. Úgyhogy azóta, amit megértek, bátran el merem mondani! Látjátok, milyen egyszerű az élet?

Folyamatosan ámitjuk magunkat, hogy nem vagyunk függők.

A folyamat valahogy úgy néz ki, hogy először tagadjuk vagy elfojtjuk a gondolatát is a függőségünknek. Aztán racionalizálunk, vagyis megmagyarázzuk, mi miért is történik pontosan úgy. Én például nem vagyok ropifüggő, sóbucikat nem nyalogatok, és ha véletlenül mégis nyalogatnék, jó okkal teszem. Tehát okoskodunk, racionalizálunk, és ezt a végtelenségig tudjuk folytatni. Mi nem függőségben vagyunk, hanem mély intimitásban! Na persze. Aztán ezt az egész rendszert igyekszünk takargatni, mindig egy kicsit kamuzunk, egy kicsit kevesebbet ismerünk be. Ugyanennek a folyamatnak része a halogatás is. Mert végül is mindig kitüremkedik valahogy a függőség, és ha ezt észre vesszük, akkor azt mondjuk: „Jó, jó, tényleg függök egy kicsit a ropitól, de le tudok szokni, holnap már el is kezdem.”

A múltkoriban eljött hozzám valaki, akivel épp élete nagy témájáról kezdtünk volna beszélgetni, de én butus, elől hagytam a csokit, amit az előző látogatóm hozott nekem, és nyitva maradt a doboz. Képzeljétek el, ez a valaki, aki azért jött el hozzám, hogy élete nagy problémáját megossza velem, képtelen volt leszállni a csokiról! „Vehetek?” „Persze hogy vehetsz.” Vett egyet, de láttam, hogy továbbra sincs jelen, hogy az ő és a köztem lévő távolság már túl hosszú, mert köztünk van a csoki. Egyszerűen az élettere a közte és a csokoládé közötti távolságra zsugorodott, és meg kellett ennie négy-öt szeletet, mire vissza tudott térni a saját életéhez!

A látszólagos fordulópont az, ha valaki beismeri magának, hogy az adott helyzetet nem bírja kézben tartani. Akkor — kultúrkeresztény verzióban — az illető még azt mondja, hogy ezt az egészet most rögtön átadom a Jóistennek, ő majd megszabadít engem a kegyelmével..., de addig is ezt a két sört még megiszom! Ha a Jóisten mindenható, akkor engem két sörrel is meg tud váltani, nem? Ezért átadom magam úgy, ahogy vagyok, sörrel, borral, nádi hegedűvel.

Ezután jön az összeomlás, az önbecsülés szétesése, a realitás vesztes. Néha, amikor ez már nagyon súlyos körre válik, egyetlen dologban reménykedhetünk: hogy az illető tényleg összeomlik. Hogy előbb omlik össze, mint mondjuk, a mája. Vagy előbb látja be egy párkapcsolatban, hogy valamit következetesen elszúrt, mint hogy a kapcsolat gyógyíthatatlanul tönkremegy. Az összeomlás olykor az egyetlen lehetőség, hogy valaki fölébredjen, és azt mondja, hogy ha én most a

saját döntésemmel meg az Isten erejével nem teszek magammal valamit, akkor ebből nagy baj lesz! Ezért néha, amikor valaki megosztja velem a problémáit és nehézségeit, arra gondolok, hogy bárcsak lenne még egy kicsit rosszabbul! Az a baj, hogy még elég jól van ahhoz, hogy hazudjon magának, még futja a köroket, még engem is próbál átejteni. Bárcsak összeomlana! Akkor történhetne valami más, mint eddig. Akkor — engedjétek meg, hogy így mondjam — hatékonyan be tudna lépni Isten életet növelő ereje is az életébe.

Akkor most a feleség soraival befejezzük Ken Wilber és Treya történetét. A nő már a rák utolsó stádiumában van.

„Ami Kent illeti, már majdnem mindent megcsinál nekem, én vedig kis öreg hölgy módjára élek. Mindenféleképpen a rendelkezésemre áll. Zavarba jön, de folyton »bajnokomnak« hívom. Főzz rám, gondoskodik rólam, ügyel a diétámra, elvisz az orvoshoz, segít beadni az inzulint, még megfürdetni is segít, ha fáradt vagyok. Minden reggel ötkor kel, hogy tudjon meditálni, mielőtt a napja többi részét arra áldozza, hogy nekem segítsen. Időnként valami igazán csodálatos történik a meditációjában. Azt mondta nekem, hogy megtanulta, mit jelent a szolgálát, és a tettei felségesen bizonyítják ezt! Amikor kifejezem neki sajnálatomat amiatt, hogy a rák »tönkretette« a karrierjét, rám néz a nagy barna szemével, és azt mondja: »Én vagyok a legszerencsésebb fickó a világon«. Annyira édes! S hogy érzi magát a testem többi része?» [23] „Egy nagyon híres zen kóan jutott az eszembe, amikor a hozzáállásról beszélgettünk. Egy tanítvány megkérdezi a zen mestert:

— *Mi a végső igazság?*

A zen mester mindössze ennyit válaszol:

— *Csak sétálj tovább!» [24]*

A tárgykapcsolat-elmélet és az intimitás

A továbbiakban a tárgykapcsolat-elmélet keretein belül szeretnék az intimitással foglalkozni, mert ez a lélektani modell segíthet, hogy az eddigi kijelentéseink háttérét meg tudjuk világítani. Miért él valaki függőségben? Mi az, ami miatt valaki kevésbé képes az intimitásra? Valaki más miért képes rá? És főleg mit tehetünk azért, hogy mi is képesek legyünk a meghittség irányába elmozdulni? Mindent a lehető legegyszerűbben fogok elmondani, még szakszavakat sem kívánok használni. A tárgykapcsolat-elmélet szerint a belső világunk meghatározza, miként tudunk kapcsolatba kerülni és kapcsolatban lenni egy másik emberrel. Sőt, azt is meghatározza, hogy egyáltalán hogyan vagyunk képesek látni a másikat. Tehát, ha tartós, bensőséges kapcsolatban szeretnénk lenni valakivel, akkor nem elég csak a kapcsolatra figyelni, mert a kapcsolatot az is meghatározza, hogy a mi saját pszichés struktúránk milyen. Tehát muszáj valamiképpen önmagunk felé is nézni, és nemcsak jelenszinten látni magunkat, hanem reflektálni arra, hogy valójában mit tartunk magunkról, milyen hiedelmeink, előítéleteink vannak egy férfi–nő kapcsolatról, és mi miért válhatott meggyőződéssé bennünk. Itt ugyanis az alapokról van szó: mire felnövünk, és vágyakozunk egy meghitt kapcsolatra, bennünk mindez már adottságként adva van.

A meghittség belső stabilitást és erőt föltételez. Akkor vagyok képesek meghitt kapcsolatra, ha megfelelő belső erőforrások állnak a rendelkezésemre ahhoz, hogy egy kapcsolatban elém táruló nehézségekkel, kihívásokkal meg tudjak küzdeni, és képesek legyek a meghittségét megőrizni, megóvni. Nagyon fájdalmas, de a meghitt kapcsolatok általában felszínre hozzák a saját belső világunk és struktúránk gyöngeségeit. Vagyis egész normálisak vagyunk mindaddig, míg meghitt viszonyba nem kerülünk valakivel, akkor azonban egy másik arcunk is feltárul. Bizonyos értelemben egy bensőséges viszony előhozta, megmutatja, hogy valójában milyen sérültek vagyunk, hol vannak a gyöngeségeink. Nem a meghittség okozza a sérülést, a meghittség csak előhozta, de egyes esetekben még súlyosbítani is tudja. Mondjuk, egy férfinak az a meggyőződése, hogy a nők mind veszélyesek, előbb-utóbb rátelepszene az emberre és hatalmat gyakorolnak felette. Ha az illető nagy bátorsággal mégis belemerészkedik egy kapcsolatba, az intimitás természetesen előhozta belőle ezeket a sebzett struktúrájából, tapasztalataiból adódó, mélyen lévő félelmeket, szorongásokat. S mivel elképzelhető, hogy lesz egy olyan pillanat, amikor az a nő közelebb akar lenni hozzá, mint ami neki megfelelt volna, ez föleleveníti a kezdeti sérülést is, és emberünk azt mondja: megint kiderült, hogy tényleg jobb egyedül — de legalábbis biztonságosabb! Ezért sosem házasodik meg, mert az általa átélt, intimitásba hajló helyzetek csak megerősítették az eredeti sérülését és annak értelmezését. Tulajdonképpen elég abszurd azt gondolni, hogy a nők, vagyis több mint hárommilliárd ember súlyosan fenyegető rám nézve, és jobb távolságot tartani tőlük — mintsem, hogy van valaki, aki ezen a területen sebződött, aki történetesen én vagyok.

Egy meghitt kapcsolat mindenképpen felszínre szokta hozni a szüleinkkel való kapcsolatunk sajátosságait, tapasztalatainkat, és azok bennünk élő lenyomatát is. Volt egyszer egy kliensem, egy olyan hölgy, akiben az édesapjáról nagyon pozitív kép élt. Igaz, az apját csak ritkán látta, mert sokat dolgozott külföldön, de amikor hazament, mindig ajándékokkal halmozta el az egyetlen kicsi lányát. Az anya befelé forduló, depresszióra hajlamos személyiség volt, aki a szülőségnek minden gondját, baját, ügyét voltaképpen egyedül vitte — egy gyerek azonban keveset lát ebből. Kettejük közül ezért az apa tűnt vonzóbbnak, annál is inkább, mert a hölgynek az édesanyjáról való belső képe, reprezentációja igen-igen negatív volt.

Mi következett számára ebből? Az, hogy felnőttkorában elkezdett karriert építeni, természetesen ahhoz vonzódott, amit az apukájától látott, és azt a képet, amit az apukájáról magában őrzött — hogy dinamikus, életrevaló, sikeres — szépen beépítette az önmagáról alkotott képbe. Ezért aztán harmincvalahány évesen egy jó állású, jó pénzü, az üzleti életben sokat tapasztalt, rutinos középvezető volt. Csak a párkapcsolatainak terén volt teljes káosz. Ugyanis mindig, amikor az intimitás közelébe jutott, egyszer csak előhívódott az addig rejtve maradó, önmagáról alkotott negatív kép is, amit az anyukájáról alkotott tapasztalataiból hozott. Vagyis egyszer csak bizonytalan lett, egyszer csak tehetetlennek érezte magát, nevetségesnek, bénának, alkalmatlannak a boldogságra. Amikor pedig ez a kép fölerősödött, akkor visszamenekült a belső világának a másik részéhez, hogy ő mégiscsak vagány, jó fej, sikeres, és folytatta a férfias életét. Tehát az intimitás

állandóan előhozta azt, hogy valójában az önmagáról alkotott képnek a másik része, az anyukájáról alkotott kép is öhozzá tartozik. Ezt eléggé figyelmen kívül tudta hagyni, míg lazán és felszínesen élt, de amikor belépett volna az életébe az intimitás, akkor egyszer csak megmutatta magát, valamit kezdeni kellett vele.

Ez tehát azt jelenti, hogy nemegyszer az egymáshoz és önmagunkhoz való viszonyulás teljesen új módját kéne elsajátítani egy bensőséges kapcsolatban, ami azt föltételezi, hogy képes vagyok az eddigi hiedelmeimet, esetleges tapasztalataimból fakadó képzeletemet és általánosításaimat átgondolni, sőt megváltoztatni. Azt, ahogyan a világról gondolkodom, a „te”-ről, az „én”-ről, a „mi”-ről. Egy esetleges munkahipotézisként Buddhához is fordulhatok, és azt mondhatom: „Áldott Magasztos! Te nagyon nagyot mondtál, amikor azt mondtad, hogy nincs is »én«! Ez igen jól jön nekem, mert most, amikor egy nehéz helyzetben vagyok, azt föltételezem, hogy mindaz, amit rólad képzelek, csak egy illúzió. Mint egy álom. Az én belső világom szüleménye az elejétől a végéig. Mi lenne, ha fölébrednék, és észrevenném, hogy ki is vagy valójában?” Ezt magammal is meg tudom tenni, veled is, sőt még Istennel is. Amit eddig gondoltam, most lerakom, hátha kiderül rólad valami, ami inkább vagy, mint aminek eddig hittelek. Érdemes megkísérelni. Ha úgy érzed, hogy az édesanyád tönkretette az életedet, akkor ezt a meggyőződésedet úgy ahogy van leteheted, és hasznos munkahipotézisként állítsd azt, hogy valami miatt benned az édesanyádról egy olyan lenyomat alakult ki, amely azt mondhatja veled, hogy az édesanyád téged tönkretett. De mi történt valójában...? Látható-e, értelmezhető-e mindez másképpen?

A meghittség helyreállításához a belső és a külső kapcsolati mintákat is figyelembe kellene venni. Nem elég csak önmagamon vagy csak a kapcsolaton dolgozni, mind a kettővel foglalkozni kell. Gyakran ugyanis egy korábbi kapcsolat lenyomataként látjuk és értelmezzük magunkat, a másikat és a kapcsolatunkat. Kialakult bennünk egy struktúra, a tapasztalataink lenyomata, vagy ahogy a tárgykapcsolat-elmélet mondja, egy reprezentáció. A valóságnak egy reprezentációja él bennünk önmagunkról, a másikról, egy kapcsolatáról, házasságról. Sőt, még arról is, hogy mitől lesz jó egy kapcsolat, milyennek kell lennie egy férfinak vagy nőnek, mi az intimitás — ezek mind egy esetleges reprezentáció elemei.

Néha irracionális szerepekkel, jellemzőkkel ruházzuk fel egymást, amelyek valójában az eredeti családunk tapasztalatából származnak. Mondhatok papos történetet is. Ha jó élményeid voltak papokkal, akkor van benned egy ösztönös bizalom, amikor engem hallgatsz. Ha néha úgy is gondold, hogy nem jól mondtam valamit, fölmenthetsz engem, és azt mondod, ó, biztosan nehéz napja van! Ha azonban rossz élményeid voltak papokkal, akkor a nyilak már be vannak tárazva számomra, ha szabad így fogalmaznom — mondhatok akármit, az jó eséllyel nem fog neked tetszeni. Vagyis az eddigi tapasztalataink kialakítottak bennünk egy reprezentációt, és ez rengeteg előfeltevést és általánosítást jelent. Hétköznapijainkban mindennek nem vagyunk tudatában, közben mégis ezek alapján látunk, érzékelünk, gondolkodunk, tapasztalunk, sőt élünk.

Mondjuk, a vasárnapi mise után egy csomó ember odajön, és azt mondja: „Feri atya, ez annyira csodálatos, gyönyörű volt!” Ez tényleg így van? Dehogyan! Olyan volt, mint a többi. Egy picit jobb, egy picit rosszabb. Szavaik sokkal inkább szólnak róluk, mint rólam. Azután, ha most tíz ember odajön, és azt mondja, de nagyszerű volt, bennem máris beindulhat egy nem tudatos folyamat, hogy nekem ennek meg kell felelnem. Elkezdek még jobban mosolyogni, próbálok még normálisabb pap lenni. Vagyis azoknak az elvárásoknak, projekcióknak, amelyeket nem tudatosan folyamatosan viszünk a másik felé, megint csak nem tudatosan próbálunk megfelelni. Miért teszünk így? Azért, mert ha kölcsönösen képesek vagyunk ennek az, egyébként egyikünk számára sem tudatos, oda-vissza játéknak megfelelni, akkor kialakul egy kapcsolati egyensúly. Akkor biztonságban érezzük magunkat. Ez az egyensúly egyébként éppen azokhoz a reprezentációkhoz visz bennünket vissza, ahol elakadtunk. Mondjuk, te egy olyan nő vagy, akit az apukája kislányként elhanyagolt. Akkor keresel egy férfit, aki erős, aki megvéd, aki mellett biztonságban vagy, aki gyengéd, de közben macsó is, aki sokat keres, de közben mindig otthon van — és te felhőtlenül jól érzed magad. Most éppen hároméves vagy. A nehézség abból fakad, hogy harmincéves testben. Vagyis szükségszerűen csalódnod fogsz, mert amit egy hároméves kislány nem kapott meg az apukájától, azt egy harmincéves nő nem kaphatja meg a partnerétől. Nem azért, mert esetleg tényleg nem szeret, hanem

mert ő nem az apád, te pedig nem vagy a hároméves lánya. Mert egy bensőséges kapcsolatban nemcsak valamit kapunk valakitől, hanem én téged kaplak.

Gyermekkorunkban megtanuljuk és belsővé tesszük szüleink kapcsolati mintáit, családi konfliktusokat és egyebeket. Ezeket aztán felnőttként reprodukáljuk és újraéljük, miközben sajnos nagyon fontos belső lehetőségektől, kincsektől elszakadunk, mert mindent feláldozunk azért, hogy visszakérüljünk a bennünk kialakult ismerős világba. Természetesen nem akarjuk tudatosan megismételni azt, amitől gyerekként is szenvedtünk, ez nem ezért van így! A probléma abból adódik, hogy amiből egyáltalán kiindulunk, már az teljesen esetleges és szubjektív. Sok mindent felnagyítunk, más dolgokat kicsinyítünk, esetleg teljesen figyelmen kívül is hagyhatjuk a valóság egyes elemeit. Egy reprezentációs világot alakítunk ki önmagunkról és a másikról, vagyis a belső sémáink által látjuk a világot. Minél korábbi reprezentációink vannak, azok annál erősebben határoznak meg bennünket. Egyrészt, mert a személyiségfejlődésünk elején történnek, és ezekre tud minden más ráépülni, másrészt ekkor vagyunk a legképlékenyebbek, a legkiszolgáltatottabbak, naná, hogy ezek sülnek belénk a legjobban! A legkorábbiak ráadásul — mert nagyon korán történnek — tudattalanná válnak, tudattalanul hatnak a személyiségünkre, az életünkre. Másfelől ezek a minták teszik egyáltalán lehetővé, hogy valamit tudjunk mondani magunkról meg a másikról, de éppen ezek lehetetlenítik el azt, hogy a valósághoz közelítően lássuk magunkat meg a másikat.

Ez azt jelenti, hogy tulajdonképpen folyamatos munkahipotézisekben, munkamodellekben élünk. A probléma ott kezdődik, ha nem hipotetikusan vesszük azt, ahogyan látunk, hanem mert átéljük, és mert tapasztalunk valamit, az egyetlen valóságnak gondoljuk. Hadd hozzak egy nagyon egyszerű példát. Ülünk egy csoportban, valaki azt mondja a másoknak: „Te, amit az előbb mondtál, az úgy szíven ütött, hogy nem tudtam megszólalni.” Erre az illető azt válaszolja: „De hát én semmi rosszat nem akartam! Nem mondhatom meg a véleményemet?! Én is csak elmondhatom, amit gondolok!” Később pedig azt mondja: „Bocsáss meg, hogy megbántottalak!” Először sértve érezte magát, aztán dühös lett, aztán kikérte magának, végül előntötte a büntudat, akkor bocsánatot kért, szabadkozott. És ezt mind egymaga hozta össze ebben a formában. Sokszor a legegyszerűbb mondatokat sem vagyunk képesek helyi érteken meghallani. Ezt a szöveget is pontosan annyiféleképpen értelmezzük, ahányan vagyunk. Ezek a hipotéziseink a világról, amelyek teljesen esetlegesek, és mindenképpen torzok valamennyire, mégis meggyőződéssé válnak. Az illető azt gondolta először, hogy a másikat megbántotta, ami nem volt igaz. Utána azt gondolta, hogy ennek ő az oka, ami szintén nem volt igaz. Ezután dühös lett, mert azt gondolta, hogy őt megtámadták, és neki nincsen joga szólni — ez sem volt igaz. Majd büntudata lett, mert azt hitte, hogy valami rosszat csinált. Ez sem volt igaz. Majd bocsánatot kért egy bűnért, amit nem követett el. Vagyis azt tette, amit teljesen felesleges volt tennie, miközben, mert átélte mindezt, valóságnak hihette. Mindannyian folyamatosan így teszünk, és néha van egy-egy világosabb pillanatunk is.

A gyerek belsővé teszi a külső tárgyak képzeteit. (A tárgykapcsolat-elméletben a fontos személyeket is tárgynak hívják.) A saját életemből mondok példát. Jómagam rengeteget nyúglódtam az édesanyámmal való kapcsolatomban miatt, és hatalmas, megvilágosodás erejű fölismerés volt számomra az, amikor már harminc fölött rájöttem, hogy miért van bennem egy negatív reprezentációja az édesanyámnak, vagyis hogy a vele kapcsolatos tapasztalataim miért élnek negatív lenyomatokként bennem. Nagyon kis súllyal, két kilóval születtem, ezért több hétre inkubátorba kerültem. Mi tehát az én képem arról, hogy valaki szeret engem? Fekszem egy dobozban, csövek között — ez az én születés utáni tapasztalatom a „te”-ről, a világról, a szeretetről, az anyukámról. Több hét inkubátor, s ahelyett, hogy az anyukám melléből táplálkoznék, injekciókat kapok. Ha csak ez történik velem, akkor is — az édesanyámtól teljesen függetlenül — kialakulhat bennem egy negatív tárgyreprezentáció. Persze az egészről fogalmam sincs, még szavak sem állnak a rendelkezésemre, még nem is tudok gondolkodni. Anyukám sem tud minderről. Ilyen értelemben az anyukámnak nem sok esélye volt. Ha mindent jól tett volna, akkor is nagyon nehéz helyzetbe kerül, hiszen nekem már a sejtjeimben volt egy kezdeti tapasztalás — amire ő legfeljebb rátesz majd néhány lapáttal. Már eleve arra voltam érzékeny, hogy jön-e az anyamell vagy nem. A testvérem egy kilóval nehezebben született. Döntő különbség, hiába vagyunk ikrek! Döntő

különbség a tárgyrepresentációban. Két egészen más élet, és ez még csak egyetlen szempont volt! Később, ha a tesómat nem szoptatja meg az anyukám, mert ezer dolga van, akkor ő azt gondolhatja, hogy az anyukám engem ettől még nagyon szeret, mert háromnaposan megszoztatott, egyhetesen is megszoztatott, kéthetesen is, meg háromhetesen is, majd megszoztat most is, csak talán várni kell valamennyit. Egy kicsit sírok, egy kicsit bömbölök, de majd jön. Mit gondolok ugyanerről a helyzetről én? Már megint nincs cici!!! Ebből aztán kialakul bennem egy kép, hogy az anyám nem szeret (ez a tárgyrepresentáció) — akkor hát én nyilván nem is vagyok szeretetre méltó (ez pedig a selfrepresentáció). Arról nem is beszélve, hogy amikor hetekre elszakítanak az édesanyámtól, elveszítem az ikertestvéreimet is, akivel kilenc hónapig voltam együtt jóban-rosszban. Dupla veszteség! Vagyis kialakul egy téves kép önmagamról, a másikról és a fontos kapcsolatokról, és mindaz, ami ezután történik, az egész helyzetet könnyen elmélyíti. A tapasztalatainkból fakadó szorongásainkat és hiedelmeinket pedig később éppen a bensőséges helyzetek hozzák elő és mutatják meg.

A saját mintámmal a pszichoterápia alatt több mint egy éven keresztül dolgoztam. Az én szülői mintámnak az egyik alapmotívuma az, hogy apukám és anyukám elváltak, nincsenek jóban, harcolnak egymással, nincs közöttük meghitt kapcsolat. Nekem meg döntenem kell, kinek van igaza... Ezért én abban a nehéz helyzetben vagyok, hogy ha az apukámat választom, akkor le kell mondanom az anyukámról. Ha az anyukámat választom, le kell mondanom az apukámról. Ez a mélyen fekvő representáció, hogy a világ úgyis úgy néz ki, hogy „vagy a férfi, vagy a nő”, pszichológiai értelemben nagyon is alkalmassá tett engem a papságra. Mivel legbelül számomra az volt az „igazság”, hogy úgyse lehet a kettőt egyszerre, ezért amikor azt mondtam, hogy jó, akkor legyen a férfi, tudtam, mi következik ebből — hogy a nő nem lesz. Gondoltam én, hogy ez ilyen egyszerű. Persze nem az, mert hiába volt a fejemben és minden sejtemben egy ilyen képzet, azért annyira voltam egészséges, hogy a valóság áttört ezen a modellen, és elemi erővel rákérdezett, hogy a nő és a férfi tényleg nem lehet együtt? Már harmincéves elmúltam, amikor rájöttem, hogy ez az alapvető mintázat meghatározta a hivatásválasztásomat is. Tudjátok, most könnyen beszélek ám erről, de rettenetesen nehéz volt, amikor egyszer csak tudatosult bennem: azt, hogy papnak mentem, az is segítette, ahogyan bennem megkonstruálódott ez a struktúra, a világnak egy esetleges lenyomata. Ez aztán arra készítetett, hogy Istennel ismét megbeszéljem, hol is a helyem. Örömmel jelentem: most ott vagyok. Ebből a modellből, hogy „vagy a férfi, vagy a nő”, egyébként még egy dolog következik: egy párkapcsolatban vagy én, vagy ő. Vagy úgy lesz, ahogy te akarsz, vagy úgy lesz, ahogy én akarom. Sose lehet az, hogy úgy legyen, ahogy mind a kettőnknek jó — mert erről még minta sincs! Amikor valami ilyesmire rájövünk saját magunkkal kapcsolatban, az hatalmas fájdalommal szokott ám járni! Akkor jön a halálfélelem, hogy te jó ég, elrontottam az életemet! Hogyan éltem eddig? Egyébként ez a struktúra, amit felvázoltam nektek, hogy „vagy az apa, vagy az anya”, „vagy a férfi, vagy a nő”, „vagy én, vagy te”, még csak nem is a legmélyebb struktúra, és nem is a legnehezebb. Aztán, ahogy átdolgozzuk magunkat a téveszméinken, egyszer csak jobban leszünk.

Hadd mondjak még egy példát, az életemnek egy másik területéről. Nem kell különösen nagy fantázia ahhoz, hogy belássuk: az apánkhoz fűződő viszony alapvetően meghatároz számunkra egy representációt, egy mintát a hatalommal, tekintéllyel való kapcsolatból. Én például elég könnyen tudok konfrontálódni fölfelé. Van, akinek ez megy, van, akinek nem. Nekem megy. Ez egyfelől tűnhet úgy, hogy micsoda bátorság, nem félek a tekintélyszemélyektől! Ez aztán a szabadság! Ez, ugye, egy nagyon pozitív értelmezés. Most azonban nézzük meg a másik oldalt is! Mi van, ha ezt az egész helyzetet úgy nézzük, hogy valójában nincsen benne semmi bátorság? Egyszerűen a sejtjeimben van egy nagyon mélyen megalapozott minta, ami arról szól, hogy az apa úgyis messze van.

Az én apám pilóta volt, túl sokat nem láttam, ha mégis, akkor aludt. Az apától túl sokat úgysem lehet kapni. Az élet nem az apán múlik. Akkor miért ne mernék ütközni vele?

Itt hadd menjek egy lépéssel még tovább. Nagyon szeretünk ragaszkodni a rólunk kialakult pozitív képhez, mint például ahhoz, hogy bátrak vagyunk, és nagyon utáljuk belátni, hogy a dolog egy másik megközelítésből nézve kicsit sem a bátorságról, hanem a sérültségről szól. Az ilyesmit

nem szívesen engedjük magunkhoz közel. Holott ahhoz, hogy meghitt kapcsolatban tudjunk lenni, szükségünk van bizonyos készségekre és képességekre — például arra, hogy ennyire ellentétes képeket és értelmezéseket is képesek legyünk önmagunkkal kapcsolatban meglátni és elfogadni.

Volt egy hölgy kliensem, akinek a férjével való kapcsolata egy tapodtat sem mozdult el a holtpontról. Ezért arra kértem, hogy mondjon el egy olyan családi történetet, amiben a család minden tagja érintett volt, és amit valami miatt nagy nehézségként élt meg. Gondolja végig, hogy pontosan mi történt, és mondja el, hogy ki mit csinált. Rövid töprengés után azt mondta: „Az osztályfőnököm látogatott el hozzánk, mert gyakran zúr volt velem.” Mi történik ilyenkor? „Az apám elmegy otthonról, hogy ne találkozzon vele, mi meg az anyámmal próbálunk jó képet vágni az egészhez. Tehát azt láttam otthon, hogy amikor ki kell állni valamiért vagy megoldani egy problémát, akkor én meg az anyám összefogunk, az apám pedig lelép.” Te mit gondolsz akkor a férfiakra? — kérdeztem tőle. A szája megvetően lebiggyedt. „Férfiak! Impotens az egész bagázs!” Ebben a nőben tehát kislánykorától kezdve kialakult egy tapasztalatokból táplálkozó képzet: az, hogy a férfiak tehetetlen alakok. Ez aztán óriási nehézségeket okozott a férjével való kapcsolatában.

Egy másik példa. Ti, akik ismeritek a Szentírást, emlékeztek, hogy Jézus milyen történetet mesél el a bárányról? Egyáltalán milyen bárányról is beszél? Azt mondjátok, hogy elveszett bárányról? Nagyon köszönöm, pontosan azt a választ kaptam, amire számítottam. Máté evangéliumában ugyanis Jézus azt mondja: mit gondoltok, ha egy embernek száz juha van, és eltéved közülük egy, nem hagyja ott a kilencvenkilencet a hegyekben, és nem megy-e el megkeresni azt, amelyik elcsatangolt? Ha megtalálja, bizony mondom nektek, jobban örül neki, mint annak a kilencvenkilencnek, amelyik nem tévedt el. Ugyanígy a ti mennyei atyátok sem akarja, hogy egy is elvesszen a kicsinyek közül. Ez a történet az én adventemben egy igazi fölismerést hozott. Ugyanis Máté evangéliumában valójában nem veszik el a bárány! A példabeszédnek éppen abban van a veleje, hogy elcsatangol, eltéved, de Jézus nem hagyja, hogy elvesszen. Ez a történet úgy kapcsolódik ide, hogy ha felteszem ezt a kérdést, tizből kilenc ember azt mondja, hogy elveszett. Pedig nem vészett el — csak eltévedt. Na, ez a reprezentáció: a fejekben van egy kialakult kép erről a bárányról, holott ez a kép nem felel meg a valóságnak.

A legkorábbi minták nagyobb hatást gyakorolnak ránk, és nehéz változtatni rajtuk, bár bővíthetnek és módosulhatnak. Ezért is lehet és érdemes velük foglalkozni. Eddig inkább csak a negatív oldalát fejtegettem ezeknek a struktúráknak, de tudnunk kell: ha nincsen struktúra, akkor sehogyan se tudjuk a valóságot látni. Hadd hozzak erre példaként egy történetet. Valamelyik nyáron a Genovai-öbölben nyaraltam, és nemegyszer volt medúzarajzás. A medúzákat a víz kisodorja a partra, és addig hevernek ott, míg meg nem döglenek, vagy egy hullám vissza nem viszi őket. A legkisebb gyerekek, akikben még nincsen a medúzáról semmiféle képzet, ilyenkor mit tesznek? Odamennek a medúzához, megtapogatják, megsimogatják. Utána persze sírás, kétségbeesés, mentő. Szóval nem rossz az, ha van valamiféle reprezentációnk a dolgokról. Valamire szükség van. Éppen ezért, amikor a gyerekek másodjára nyaralnak ott, már nem mernek hozzáérni a medúzához. Idén azonban tanúja voltam annak, amint egy apa fogott a gyerekének vödörben egy medúzát. Ezután kiöntötte a homokra: az állat leplottyadt, és meg lehetett fogni a kis buciját, ahol viszont nem csíp. Persze a gyerek, akinek már volt egy képze a medúzáról, félt és bömbölt, ám az apa megfogta a csuklóját, és a kezét odanyomta a medúza fejéhez. A módszer kicsit brutálisnak tűnt, de ez ugye már a második fázis, amikor megtanulja, hogy a medúza nem is annyira veszélyes, felül lehet a kis buckóját simizni. Föladhat egy általánosítást a realitás kedvéért. Tehát bővíthetnek a képzeink, és szerencsére bővíthetnek is, ha hagyjuk.

A legmélyebb képzeink, struktúráink önmagunkról, a másiktól és kapcsolatról tudattalanok. Nem vagyunk képesek hozzájuk férni, mert amikor kialakultak, még túl picik voltunk, még alig tudtunk gondolkodni, talán még szavaink sem voltak. Ezek tehát tudattalanná váltak, de alapvetően meghatároznak bennünket, és határhelyzetekben, nagy kiborulások, érzelmi katasztrófák idején, vagy a bensőséges kapcsolatokban hirtelen megmutatkoznak. Éppen ezért ezek a nagy konfliktusaink, nehézségeink tulajdonképpen hasznosak is, mert általuk tudunk ráébredni a saját struktúráinkra, amelyek nappali fényben nem látszanak, amelyekre nem is szoktunk reflektálni, mert magától értetődőnek tekintjük őket.

Mondok egy ilyen, nagyon mélyen lévő struktúrát, ami nem tudatos, hacsak valaki nem teszi tudatossá, mert a gyerek még nincs egyéves, amikor kezd kialakulni. Például éhes vagyok, ezért óbégatok, sírok, szeretnék szopni. Jön anyukám. Eszem. Utána eltűnik, és nem jön. Néha nem jön, sokszor nem jön. Sírok utána, mégsem jön. Milyen struktúra alakulhat ki ebben a pici gyerekben? Például az, hogy én a szeretetemmel, a vonzalmammal, a vágyammal, a ragaszkodásommal elpusztítom az anyukámat. A szeretet tárgyát elpusztítom. Eszem belőle, jóllakom, de utána ő eltűnik, és nem érhető el. Ha pedig a gyerkőc már kifejezi a haragját az anyukájával kapcsolatban, az anyuka pedig megsértődik, mert a gyerek haragját sem képes elviselni, és megint eltűnik, akkor milyen képzet alakul ki a gyerekben erről a helyzetről? Akár az is, hogy a haragommal is el tudom pusztítani az anyukámat. Mi lesz azzal a valakivel, akinek a személyisége így strukturálódik pici korában, ilyen banálisnak tűnő történetek kapcsán? Félni fog szeretni. Félni fog az intimitás irányába mozdulni, félni fog közel menni a másikkhoz. Mert van egy nagyon mély, nem tudatos tapasztalata, hogy amikor táplálkozott valakiből, amikor közel volt valakihez, annak sose lett jó vége. Utána nem kapott megerősítést, támogatást, becézgetést, nem maradt vele az anyukája, nem jött, amikor hívta. Pedig ő csak egy dolgot csinált, evett, amikor éhes volt — akkor nyilván ezzel van összefüggésben, nem? Ha egy édesanya a pici gyerekének a haragját se bírta, mi történik? Akkor az érzelmeiktől is igyekszik majd magát távol tartani, mert azokkal is nagy bajt lehet okozni. Amikor tehát megházasodik, felszínes kapcsolata lesz, mert fél attól, hogy a szeretetét kifejezze, de közben konfliktust sem mer vállalni, mert attól is fél. Az így megsebződött emberek folyamatos elszigetelődéstől szenvednek akkor is, ha házasságban élnek. Erre a struktúrára rá lehet találni, ha valaki konkrétan foglalkozik vele, de csak úgy véletlenül aligha, miközben pedig ez adja az alapvető dinamikáját az illető összes komoly kapcsolatának.

A gyerek belsővé teszi a külső tárgyak képzeit, amelyek aztán nagyon könnyen torzulnak, úgy, hogy végül már nem sok közül van ahhoz, akiről gondolunk valamit. A gyerek szubjektív élménye, benyomása akár még csak nem is a valódi kapcsolatból fakad.

Amikor picik vagyunk, magzati kortól kezdve az első életévekig, olyasvalakire van szükségünk, aki pozitívan tükröz bennünket vissza önmagunk számára. Hiszen ilyenkor még hihetetlenül képlékeny és gyöngye az a valaki, aki még csak tanulja azt mondani vagy gondolni, hogy „én”! Ezért olyasvalakire van szükségünk, aki a szükségleteinket kielégíti, aki ránk mosolyog, aki visszatükröz bennünket, hogy önmagunkról kialakulhasson bennünk egy kép, hogy jók vagyunk, jó, hogy vagyunk. Olyan valakire, aki a mi negatív és néha hatalmas erővel, kezelhetetlenül feltörő érzelmeinket elviseli, magába fogadja, és biztonságot adóan visszatekint ránk. Így tanuljuk meg, hogy a legerőteljesebben jelentkező késztetéseinket és érzelmeinket is meg lehet szelídíteni. Mert láttuk, ahogyan anya vagy apa magába fogadta őket, és azok átalakultak bennük. Erre a kezdetek kezdetén alapvető szükségünk van, s ha mégsem kapjuk meg, egy életre szólóan sérülhetünk.

Hogyan is néz ki ez a folyamat? A kisbabának fogalma sincs arról, hogy például az éhséggel, a fájdalommal vagy a hideggel mit lehet kezdeni. Nem tud önállóan enni, betakarózni, tisztába tenni saját magát. Még csak meg sem bír fordulni. Semmit sem tud tenni saját magáért, noha ezek az ő szükségletei, az élete múlik rajtuk. Arra van tehát szüksége, hogy valaki tegyen érte, amikor ő nem tud tenni önmagáért, és utána azt képviselje felé, hogy ezzel semmi baj sincsen. Nem baj, hogy bekakilt, nem baj, hogy fáj a hasa! Ez mind teljesen rendben van. Vagyis legyen valaki, aki képes őt megnyugtatni. Hol történik a fordulat? Ott, hogy ha az anyuka folyamatosan ezt képviseli a pici baba felé, akkor egy megnyugtató anyukának a képe bekerül a gyerek belső világába, még a sejtjeibe is. Ha aztán kicsit nagyobb korában kénytelen néha távol lenni az anyukájától, mert, mondjuk, beadják az oviba, akkor nemcsak a babáját vagy a maciját viszi magával, hanem ennek a megnyugtató anyukának a képét is. Ha ez a kép még tovább tud mélyülni, és az élet ezt megerősíti, akkor a megnyugtató anyának a képe részévé válik a saját magáról alkotott képnek is. Vagyis azt fogja magáról gondolni, hogy bizony képes önmagát is megnyugtatni egy szorongást keltő helyzetben. Nagyon sokan, akik korán sérültek meg, éppen azért élnek függőségben, mert úgy szorulnak rá valakire, mint a kisgyerek a szüleire, akiről azt hiszik, hogy ő fogja a biztonságot (vagy legalábbis a biztonságérzetet) és a boldogságot megadni. Mert azt gondolják, és tapasztalatuk is van róla, hogy magukat nem tudják megnyugtatni. Itt jutunk el az intimitás témájához. Aki ugyanis nem

tudott egészségesen végigmenni a fejlődés folyamatán, az nincs tisztában azzal, hogy önmagát is képes lehet megnyugtatni. Neki az a képzete, hogy önmagában nem tud boldog lenni — ezért alig képes egy meghitt kapcsolatra, csak függeni tud. Nyugodtan ki merhetjük mondani: teljes mértékben téves az a hipotézis, hogy a gyereket akkor készítjük fel jól az életre, ha keményen neveljük. Ez akkora tévedés, mint ide Ravalpindi! Éppen akkor lesz belőle erős, önálló felnőtt, ha gyerekként átmehetett ezeken a szakaszokon. Ha bennünket a szüleink nem tükröztek vissza önmagunk számára úgy, hogy mi értékesek vagyunk, akkor felnőttként állandóan rászorulhatunk arra, hogy mások visszatükrözzenek minket. Amikor például ki kell állni, előadásokat kell tartani, ahogy nekem, és utána kapunk harminc aranyos cetlit, akkor megnyugszunk, hogy mégsem vagyunk reménytelenek. (Ha egyszer már nem tartok több előadást, abból tudhatjátok, hogy teljesen meggyógyultam.)

Mi történik az emberrel, amikor felnőtt lesz, és kapcsolatba kerül valakivel? Szép lassan a kiválasztott nőre vagy férfira ruházza rá azt az érzelmi lehetőséget, hogy ő nyugtassa meg, ő mondja őt értékesnek, ő lássa őt klassz embernek. Ez a bizalom. Megengedem azt, hogy te is olyan valaki legyél, aki által önmagamot látom. Egy meghitt kapcsolatban az történik, hogy én képes vagyok boldog lenni nélküled is, ám a bizalmam révén olyan személlyé teszek, akivel való kapcsolat által te is megadhatod nekem azt, hogy én értékesnek éljem meg magam. Te is képes vagy rá, meg én is — de neked én adtam a bizalmam által ezt a pszichés funkciót, ezt a lehetőséget! Ez természetesen azt jelenti, hogy sebezhető leszek, bizonyos mértékig kiszolgáltatott. Valójában a kapcsolatainkban természetesen fölruházzuk a másikat olyan funkciókkal, amelyeket ő aztán képes majd a mi irányukban használni, képviselni. Egy nő például azt mondja: e mellett a férfi mellett biztonságban vagyok! Vajon biztonságban lehetne nélküle is? Nyilván. Sőt, az is lehet, hogy se emellett a férfi mellett, se egyedül nincs biztonságban. Vagy egy tetszőleges másik férfi mellett is nagyjából ugyanolyan biztonságban lehetne. Vagyis bizonyos szempontból ő ruházta fel a partnerét azzal a képességgel, hogy mellette magát biztonságban érezhesse. Ennek a nyitja, hogy a benne meglévő kép és a külvilág találkozik. Adott egy élő férfi, meg benne a kép arról, hogy őt valaki megnyugtatja, és a kettő találkozik.

Hogy ez mennyire fontos nekünk, arra hadd mondjak egy példát. Egy kicsi gyerek elesik, bevágja a térdét, lejön a glazúr, és vérezik. A kis hároméves Petike bög, és elkiáltja magát: „Anyaaa!” Vajon, mi történik, ha a szülő erre így válaszol: „Nem történt semmi, Pistike, hozzám hiába jössz! Ez csak néhány csepp vér — tudod, hány liter véred van?! Mi ez ahhoz képest? Ne gyerekeskedj!” Lehet így is, és akkor Petike megszokja, hogy a szülőhöz nem érdemes fordulni. Ez azonban baj. Nagy baj, ha megszokja, hogy nem érdemes! Mi ezzel szemben a kívánatos? Ha az anyuci átöleli, megpuszilgatja, megerősíti. Miért, képes ezzel meggyógyítani őt? Dehogyan képes! De ha átöleli és megnyugtatja, akkor sajátos módon egyszer csak eltűnik a fájdalom, s a gyerek őt másodperc múlva, sajtó, vérző térdel mégiscsak visszamegy játszani. Miért? Mert az, hogy van egy személy, aki képes megnyugtatni, sokkal fontosabb, mint az, hogy ne fájjon! Ha ez megtörténik, akkor felnőttkorában már nem kell folyton másoktól koldulnia valamennyi erőt a túléléshez, mert belül rögzült az őt megnyugtató anya képe, s ha valami fáj, az egyrészt elviselhető, másrészt nem rekeszt ki minden más lehetőséget, beleértve azt is, hogy az élet nemsokára hozhat egy jó fordulatot.

Egyszer eljött hozzám valaki, aki különösen kemény szavakkal ecsetelte, hogy miként rontotta el az életét. Gyanút fogtam, s megkérdeztem tőle, hogy mit szokott tenni, amikor valamit rosszul tesz. Erre ösztönösen így válaszolt: „Akkor ostromozom magam!” Itt meg is álltunk, mert ezzel szinte mindent elmondott. Képzeld el magad, mondtam neki, hogy ott vagy négyévesen, futsz és elesel, tehát elrontod a futást, ezért azt a négyéves kislányt elkezded ostromozni! Nem vagy egy kicsit durva? Olyan brutálisak tudunk magunkkal lenni, hogy a könnyünk kicsordulna, ha látnánk, hogy azt valaki másokkal teszi! Pedig mi nap mint nap ezt tesszük magunkkal — naná, hogy rosszul vagyunk!

Ha tehát kicsi korunkban nem élhettük át azt például, hogy mi vagyunk a világ közepe, mert odaadó figyelemben részesültünk, akkor felnőttként teljesen irreális igényekkel, elvárásokkal fordulhatunk a másik felé, miközben mindezeket reálisnak érezzük, hiszen a hiányaink nagyon is valódiak. Ez egyrészt azt jelenti, hogy túl nagy felelősséget akarunk a másokra tenni, másrészt

nemcsak az elvárásaink lesznek túl nagyok, hanem lemondunk a saját kompetenciánkról is. Arról, hogy mi is képesek vagyunk különböző pszichés funkciókra saját magunk javára. Ezeket átruházzuk a másokra, hogy ő tegye meg helyettünk, vagy értünk, vagy nekünk. Tudjátok, ebben van egy nagyon furcsa csavar, ez ugyanis tulajdonképpen azt fejezi ki, hogy nem bízunk a másokban. Ha bízánk benne, akkor ezekkel az irreális elvárásokkal, követelésekkel, ellenőrzésekkel nem terhelnénk őt, mert azokat a bizalom által el tudnánk engedni. Ha én állandóan arra vágyom, hogy te erősíts meg engem, nyugtass meg engem, biztosíts arról, hogy tényleg értékes ember vagyok, tényleg én vagyok az egyetlen számodra — ez a bizalmatlanság jele. Mert nem hiszem el, hogy ha nem mondod, akkor is így van. Ha állandóan erre vágyom, az egy nagyon korai bizalomvesztésre utal, sajnos.

Amikor Teréz anya átvette a Béke Nobel-díjat, a következő, gyönyörű mondatot mondta: „Végül is megteesszük azt a keveset, amit ránk bíztak, aztán távozzunk.” Az a szép ebben a mondatban, hogy eljuthatunk oda, hogy a másik embert, a világot, az Istent meg önmagunkat se terheljük túl elvárásokkal. Már nem gondoljuk, hogy a világnak vagy a társunknak mindent meg kell nekünk adnia, és hogy az lenne a dolga, hogy a mi törékeny boldogságunkat vigyázza.

A meghittség tárgyát igényel. De csúnyán hangzik ez, pedig milyen sok igazság van benne! Néhány évvel ezelőtt, amikor elkezdtem ezzel a témával komolyabban foglalkozni, rájöttem arra, hogy egy csomó érzés meg érzelem bennem már készen van, csak még tárgyak nincsenek. Vagyis nem csak úgy működik ez, mint gondoljuk, hogy például megismerünk egy nőt vagy férfit, és jön a szerelem! A szerelem már készen van bennünk, és keresi, hogy kire áradhatna ki. A tudattalan dolgozik. Egyszer egy nő sebészi pontossággal fejezte ki ezt. Azt mondta: „Most keresem azt a valakit, akibe szerelmes tudnék lenni.” Szomorú, ciki vagy gáz? Egyik sem. Emberek vagyunk, és így vagyunk azok. A szerelem nemegyszer kész van bennünk, és a szabadságunk abban áll, hogy megválaszthatjuk a tárgyát.

Visszatérek oda, hogy kiválasztunk valakit, akit kitüntetünk azzal, hogy ő majd meg tud bennünket nyugtatni, ő majd boldoggá tud bennünket tenni, neki elhisszük azt, hogy értékesek vagyunk. Senkinek nem hisszük el, de a Rozinak igen! Ha a Rozi mondja, akkor igen! Mi köze van ennek a realitáshoz? Nem sok, mégis így teszünk. A nehézség abban rejlik, hogy amikor kitüntetünk valakit azzal, hogy egy ilyen szerepet adunk neki, akkor tudattalanul a negatív képzeleteinket is ráruházzuk, és aztán azokkal küszködünk és harcolunk. A gyerekkori sebek, hiányok és elvárások tükrében látjuk egymást, és ezekkel terheljük a másikat. Ha valamit nem kaptunk meg az anyukánktól, akkor most muszáj megkapnunk a társától, akinek aztán önfeledten, feltétel nélkül kell minket szeretnie! Abszurdum, amit a férfiak és a nők egy párkapcsolatban elvárnak egymástól — de nagyon is érthető, hogy miért teszik. Hiszen láttuk, hogy a gyerekkori fontos kapcsolataink tartalmi s hiányai által létrejött elvárások tükrében látjuk az új kapcsolatainkat is, magunkat és a másikat egyaránt. A fájdalmas igazság azonban az, hogy vannak bizonyos dolgok, amiket ha nem kaptunk meg gyerekkorunkban a szüleinktől, akkor a legbölcsebb, ha felírjuk azokat a veszteséglistára, és elgyászoljuk, hogy utána szabadabban élhessünk. A társunk meg hadd legyen egyszerűen csak feleség vagy férj, akinek néha jó napja van, néha pedig nem.

Amikor kicsik voltunk, akkor tényleg szükségünk volt arra, hogy az anyukánkat meg az apukánkat idealizáljuk. Egy kisbaba valódi függőségben él a szüleitől, ezért az ő idealizálásuk biztonságérzetet és megnyugvást ad, hiszen az idealizálás révén biztosak lehetünk abban, hogy amire szükségünk van, azt meg tudják adni nekünk. Aztán egy időben önmagunkat is idealizáltuk, és úgy éreztük, mindenre képesek vagyunk. Egy kis gyerkőcnek vannak ilyen élményei. Vágyik arra, hogy ehessen — és jön az anya. Vágyik arra, hogy tisztában legyen — és tisztába tesz. Vágyik arra, hogy megsimogassák — és megsimogatják. A vágyaival teremt egy világot. A vágyai elegendők, ki sem kell őket mondani. A gyereknek ezért vannak olyan fantáziái, hogy vágyik valamire, és az magától megvalósul. Erre bizonyos életkorban szükségünk van, de sok nehézséget hoz, ha felnőttkorban próbálunk egy ilyen világot kialakítani magunk körül. Ha önmagunkat, a másikat vagy egy kapcsolatot idealizálunk, és irreális mértékben felruházunk valakit vagy valamit ezekkel az érzelmi, pszichés funkciókkal és képességekkel, annál nagyobb lesz a függőségünk tőle, annál kiszolgáltatottabbak leszünk, és annál inkább akarhatunk uralkodni felette, és birtokba venni.

Harci leírásokban számomra nagyon megrendítő, hogy amikor valakit meglőnek, és röviddel a halála előtt módosult tudatállapotba kerül, a kemény százhusz kilós harcosok az anyukájukat hívják. Erről nem egy beszámolóban olvashatunk. Mennyire érdekes, hogy krízishelyzetekben képesek vagyunk regrediálódni, vagyis annyira visszacsúszni a belső szervezetségünkben, hogy abban a pillanatban úgy gondoljuk, nekünk senki más nem segíthet, csak az anyukánk. Az is mindig megrendít, amikor idős emberekkel beszélek, akik átélték a két világháborút, a gazdasági világválságot, a kemény és a puha diktatúrát, 56-ot és utána a megtorlást, ám az életből kifelé haladva egyre inkább az foglalkoztatja őket, hogy mi hogy volt az anyukájukkal! Döbbenetes, amikor valaki, mondjuk kilencven fölött, beszámol az életéről, és kiderül, hogy katonaként megölt öt embert a második világháborúban, mostanában azonban főként az zavarja, hogy megbántotta az édesanyját tízévesen. „Most már látom, milyen rossz voltam, amikor 12 éves koromban elloptam a spájzból a buktát, szegény anyám, hogy kereste!” Gazdasági világválság. Meg az egyetlen bukta. Ilyenek jönnek elő.

Például akkor lehet nekem megfelelő az önbizalmam és az önértékelésem, akkor nem szorulok rá a függőségre, arra, hogy ellenőrizzelek, birtokoljalak és manipuláljalak, vagy behódoljak neked, ha életem első éveiben átélhettem azt, hogy én vagyok anyukámnak a világ közepe. Többek között erre van szükség. Ha valaki csecsemőkorában nem élhette át azt, hogy ő a világ közepe, akkor ennek a természetes életszakasznak az átéléséről nagyon nehezen tud lemondani. Az intimitás megjelenésével együtt fellobban bennünk a hiánya, és a vágy, hogy szinte csak mi létezzünk a társunk számára. Lemondani róla? Hát most kaphatom meg ezt a rendkívüli odafigyelést és értékelést! Itt van ez a nő, akitől megkapom! Csak én! Utálom az addigi életét, míg nem én voltam neki a nagy ő! Minden percét gyűlölöm, amikor ismert másokat! Ezzel aztán borítékolhatóan megterheljük a kapcsolatainkat, mert az igényeink, a vágyaink, az elvárásaink, a képzelt szükségleteink a gyerekkori első struktúráinknak és hiányainknak felelnek meg. Vagyis ténylegesen arra vágyunk, hogy ebben az esetben a társunk minket mindig megerősítsen. Ha pedig a másik egy kicsit fáradt, és nem kapunk tőle megfelelő visszajelzéseket, máris ránk tör a rettegés, hogy egyedül vagyunk, elhagyatottan — holott a társunk ott van, csak éppen más is létezhet számára, mint mi és a vágyaink.

Ha tehát bennünket kicsi korunkban nem értek azok a jó behatások, benyomások, amelyekre szükségünk lett volna, akkor teljesen irreális igényekkel, elvárásokkal fordulunk majd a másik felé, miközben mindezeket reálisnak érezzük. Így egyrészt túl nagy felelősséget akarunk a másikra tenni, másrészt nemcsak az elvárásaink lesznek túlzóak, hanem közben lemondunk a saját kompetenciáinkról is — arról, hogy mi képesek legyünk hatékonyan önmagunkért cselekedni, ahogyan erről már beszéltünk.

A gyerekkori hiányainkból fakadó szükségleteinket szeretnénk akár az életünk árán is megélni, megvalósítani, vagy kipasszírozni a másiktól. Egy csecsemőnek az a normális, hogy ha ő kinyitja a szemét, akkor az anyukája legyen elérhető. Ha éhes, kapjon enni. Ez azt jelenti, hogy megbízható, szoros közelséget igénylünk és vágyunk — és ez ekkor teljesen reális is. Ha a szülő egy órára elmegy, és a kisbaba közben felébred, az az egyedül töltött óra számára felfoghatatlanul hosszú idő lehet. Amennyiben gyakran kell átélnie ilyesmit, megerősödhet benne a számára legfontosabb személy elvesztésének, elveszíthetőségének félelme. Felnőttként is ezt a rettegést éli át, amikor a társa el akar menni a haverokkal sörözni vagy a barátnőjével bulizni. Hiába mondja a másik, hogy csak három órára megyek el, vissza fogok jönni! Benne ott van a mély szorongás, hogy talán mégsem jön vissza. Lehetsz te a világ legszebb nője, akkor sem azt fogod gondolni, hogy hol vannak a haverok meg a sör hozzád képest, hanem azt, hogy most van vége a világnak.

A párkapcsolatokban ezért lehet újból és újból szükség külső segítségre, nem azért, mert a partnerek képtelenek megérteni a kommunikáció alapszabályait! Megértik őket — azért gyötrik agyon egymást, mert realitásvesztésben vannak. Fogalmuk sincs, hogy tulajdonképpen mi történik bennük, a társukban és közöttük. A visszatérő veszekedések gyakran arra utalnak, hogy a szereplők valami játszmában, illúzióban vannak benne, aminek az eredetéről talán semmit sem tudnak.

Mi az, amire szükségünk van a tárgykapcsolat-elmélet szerint, azért is, hogy meghitt kapcsolatban lehessünk? Az én-te állandóságra. Vagyis, ha te nem erősítesz meg engem, én

akkor is tudom, hogy nincs semmi baj, értékes vagyok, jó, hogy megszülettem, jó, hogy élek, és hogy érdemes bíznom benned.

A tárgykapcsolat-elmélet a „te” állandóságát tárgyállandóságnak, az önmagam állandóságát pedig selfállandóságnak nevezi. Ha nincs ott a „te”, akkor is szilárd az „én”. Mint ahogy távollétedben a „te” is szilárd. Ha elutaztál egy hétre, akkor a napok multával a féltékenységem nem növekszik. Ha azt mondod, hogy kilencre jössz, akkor tízpercenként nem kezdek megőrülni. Ha azt mondtad tizenhárom évvel ezelőtt, hogy holtomiglan, holtodiglan téged el nem hagylok, akkor ez számomra a bennem élő „te” állandóságának a része. Még amikor azzal a szemtelenül csinos titkárnőddel vagy együtt nyolc órán keresztül, akkor is békésen tudom élni az életem, mert számomra ott van a te állandósága, megbízhatósága.

A tárgyállandóság gyökerei picit korba, csecsemőkorba visznek vissza. Ezért, amikor valakiből eszeveszett féltékenység robban ki a másik távollétében, az arra utal, hogy valami komoly sérülés történt gyerekkorában. A bizalomnak azonban van egy párja. Nem elég azt mondani, hogy bízzatok, higgyetek — a bizalom választ vár, ez pedig a megbízható magatartás. Ha embereket meggyőzünk arról, hogy bízzanak, és nem hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy ennek arányában el kéne sajátítaniuk a megbízható magatartást is, akkor becsapjuk, naivitásra, elővigyázatlanságra serkentjük őket, s végül pórul járnak! Nem elég azt kérni a szerelmünktől, hogy bízz bennem — nekem is megbízhatónak kell lennem! A mai világunk az erkölcsben, az erkölcsösségben elsősorban korlátokat, sőt korlátoltságot lát. A megbízhatóság, mint egy erkölcsös életvitel része a kapcsolataink összefüggésében a bizalmat élhetővé és reálissá teszi, véd a felesleges sebződésektől és csalódásoktól. Az erkölcs a kapcsolatainkban egyszerűen élet-halál kérdés. Könnyen elpusztulunk nélküle, és belepusztulunk valamibe. Az más lapra tartozik, hogy moralizálni sem volna szabad, mert az is nagyon kártékony. A moralizálás azt jelenti, hogy egy erkölcsi normát nem tudunk hitelesen visszavezetni annak az eredetéhez, a gyökeréhez, emberi kapcsolatainkat éltető voltához, hanem azt mondjuk, hogy azért csináld meg ezt vagy azt Petike, mert apád így akarja, és kész!

A tárgyállandósághoz hozzátartozik az is, hogy képes vagyok benned egyszerre látni a jót és a rosszat.

Nincs rá szükségem, hogy kettősszam a világot, és vagy csak idealizáljalak, vagy ha teszel valami olyasmit, ami az akár irreális elképzeléseimnek nem felel meg, akkor gonosznak lássalak, és gyűlöljelek. Amikor nincs tárgyállandóság, akkor mindig vagy ilyen vagy, vagy olyan, képtelen vagyok téged egyben, egységben látni.

A tárgyállandósághoz az is hozzátartozik, hogy tudom: néha jó vagy hozzám, néha rossz, de e mögött van valaki, aki több a pillanatnyi viselkedésénél, akinek a puszta léte érték számomra, attól függetlenül, hogy egy helyzetben éppen mit tesz.

A tárgyállandóság része, hogy képes vagyok így rád nézni, és így látni téged. Nem könnyű, hiszen sokszor egy sérelem miatt le tudunk írni embereket. Ha egyszer mondtok nekünk valaki egy olyan mondatot, amit épp akkor érzékenyen vettünk, utána tíz évig alig bírunk vele normális kapcsolatban lenni. A tárgyállandóság az, hogy tudom: a másik jó is meg rossz is egyszerre, mind e mögött pedig olyasvalaki, aki számomra is érték.

Szintén része a tárgyállandóságnak, hogy képes vagyok akkor is kötődni hozzád, akkor is fenn tudom tartani veled a szoros kapcsolatodat, ha nem vagy jelen.

Ellenpélda erre a férfi, aki reggel szerelmes csókkal búcsúzik a feleségétől, és két óra múlva azt is elfelejti, hogy nő. Ha ott van a hitvese, akkor nagyon szereti, de ha nincs ott, akkor olyan, mintha nem is létezne. Ez a tárgyállandóságnak a hiányát jelenti.

A tárgyállandóságnak az is része, hogy akkor sem esem kétségbe, ha a másik éppen nem elégíti ki a szükségleteimet, aktuálisan nem járul hozzá a testi vagy érzelmi jólétemhez.

Ezt is képes vagyok elfogadni, és azt gondolni, hogy semmi baj nincs, csak a Lacinak ma fáj a feje a munkahelye miatt, vagy hogy Pannit a gyerekek betegsége nyugtalanítja. Ezért például képes vagyok a szükségleteim kielégítését késleltetni, miközben nem indul el a gondolatoknak egy negatív köre bennem, ami egyensúlyvesztéshez vezet.

A tárgyállandóság egyik legfontosabb része, hogy téged is, magamat is, a kapcsolatot is folyamatosan képes vagyok értékesnek látni.

Eljött hozzám egyszer egy házaspár, és elmondott egy óra alatt legalább három-négy megoldhatatlan konfliktust, krónikus problémát a kapcsolatukból, amiből sokaknak egy is elég volna a váláshoz. Leginkább arra lettem kíváncsi, hogy miért ragaszkodnak egymáshoz. Azt válaszolták, hogy akármilyen is történik köztük vagy velük, azt mindig tudják, hogy fontosak egymásnak, és hogy a családjuk nagyon értékes számukra. A tárgyállandóságból következik, hogy pozitív meggyőződéseim alakulnak ki és szilárdulnak meg.

A tárgyállandósághoz tartozik az is, hogy a társamra ráruházott pszichés funkciókat képes vagyok a tárgy hiányában visszavonni, és saját magamnak megadni azt, amire szükségem van.

Egyetlen férfi és egyetlen nő sincs, aki napról napra, mindig meg tudná adni azt a társának, amire neki szüksége van. A meghitt kapcsolatnak ez nem is feltétele! Az már sokkal inkább, hogy én tudjak bánni a hiányaimmal, vágyaimmal, sebeimmel.

Önmagam állandóságához hozzátartozik önmagam reális, valósághű érzékelése, illetve annak a biztonsága is, hogy a belső erőforrások elérhetők.

Nem csak akkor, amikor te ott vagy! Látok egy szép nőt — kihúdom magam, férfi vagyok. Eltűnik a nő... pap vagyok. Nem, én nő nélkül is férfi vagyok, és egy nő mellett is pap maradok! A belső erőforrásaink kimunkálása sokéves, évtizedes feladat lehet, mert folyamatok és gyakorlás révén és eredményeként juthatok hozzájuk.

Önmagam állandóságához az is hozzátartozik, hogy elfogadom magam minden tulajdonságommal és adottságommal együtt, és a negatív tulajdonságaim nem vezetnek önmagam leértékeléséhez, megvetéséhez.

Azért nélkülözhetetlen önmagam elfogadása és az együttérzés megtalálása magamra vonatkozóan is, mert az szabadságot ad. Nem azért nem szeretjük jobban a társunkat, mert rosszak vagyunk, hanem mert nem vagyunk elég szabadok hozzá. A nagyobb belső szabadság teszi azután lehetővé, hogy hatékonyabban, megfelelőbben tudjunk szeretni.

Most arra kérek benneteket, hogy kövessük végig együtt egy meghitt kapcsolat fejlődését!

Első szakasz: elemi szükséglet a másik jelenlétének tapasztalata, nagy vágy a testi kapcsolatra, erős, ösztönös szükséglet a kötődés kialakítására és megszilárdítására.

Második szakasz: Egységélmény a másikkal. Az „én” és a „nem én” határok elmosódnak. Teljes érzelmi átadásra való törekvés. Átélik a kielégülést. Vágyakozunk az után, aki a kielégüléshez juttatott, és közben szinte mindenhatónak érezzük magunkat. Azt akarjuk, hogy a másik szavak nélkül is ismerje fel a szükségleteinket, és alkalmazkodjon ezekhez később is úgy, mint most. Illuzórikus világ épül fel bennünk, azt hisszük és reméljük, hogy ez örökké fog tartani.

Harmadik szakasz: kezdjük elveszíteni az illúzióinkat, a realitás kezd megjelenni. Egyre többet kell késleltetnünk a vágyaink beteljesülését. Megjelennek a határok, amelyeket eddig nem érzékeltünk. Fontos tárgyaink lesznek, amelyek a másokra, a kapcsolatra emlékeztetnek. Néha gyengéd érzelmeket, máskor viszont haragot érzünk a fontos másik iránt. Átélik annak a fájdalmát, hogy nem tudunk teljesen egyek lenni. Hosszasan tudjuk nézni a másikat, rácsodálkozunk az arcára meg az alakjára. Idegenekben is vágyakozva a másikat látjuk, és amikor kiderül, hogy nem ő az, csalódottak leszünk. A másik hiányát nehezen viseljük. Szeretünk szemezni.

Negyedik szakasz: Természetes, hogy a külvilág is érdekel, de nem szeretünk hosszan a másik nélkül lenni. Olyan szavakat alkotunk, amelyeket csak mi értünk. Jó tapasztalatunk, élményünk alapján túlértékeljük magunkat. Néha már terhesnek érezzük a másik közelségét. Az önállóságunkat néha fenyegetve érezzük, viszont élvezzük a gyakori találkozást.

Ötödik szakasz: autonómiánkat, önállóságunkat kezdjük labilisnak megélni. Egyszerre akarjuk is a kapcsolatot, meg nem is. Fölismerjük, hogy a másik nem azért van, hogy mindig megtegye, amit kérünk. Továbbra is igényt tartunk a másik figyelmére, de nem akarunk függeni tőle. Fontos, hogy a

másik elérhető legyen, és meg tudjuk vele beszélni a dolgainkat. A kapcsolat maga válik fontossá az érzelmi nyereségek miatt is. Már merünk veszekedni és nemet mondani. Kezdünk dolgokat megtanulni a másiktól. Átéljük, mit jelent férfinak és nőnek lenni. Egyre reálisabbak leszünk, meg tud rendülni a hitünk önmagunkban és a kapcsolatban. Sok elvárást támasztunk a másikkal szemben, ami konfliktust okoz. Arra vágyunk, hogy az ütközések ellenére, és annak dacára, hogy kiderült, nem vagyunk tökéletesek, továbbra is szeressenek.

Hatodik szakasz: megértjük és elfogadjuk, hogy a másik szabad és önálló ember. Elfogadjuk, hogy bár néha jó, néha rossz, de egy és ugyanaz az ember. Megszilárdul a bizalmunk és az önbizalmunk. Már nem szorulunk rá a másik állandó megerősítésére.

Most már bevallhatom nektek, hogy nem a szerelem leírását olvastátok, ha erre gondoltatok volna, hanem a születéstől körülbelül hároméves korig tartó személyiségfejlődést írtam le a szakirodalom alapján. Nem tettem hozzá, nem vettem el belőle semmit, csak a speciális, életkorra utaló kifejezéseket egyszerűsítettem le. Ezt azért akartam így megosztani veletek, hogy legyen egy benyomástok arról is, hogy a szerelemben újra végigéljük a személyiségfejlődés első éveit. Ezért is van az, hogy éppen akkor derül fény a sérüléseinkre, amikor például a szerelemtől ihletetten az intimitás felé haladunk, vagy abban vagyunk benne.

Ha a kezdeti életszakasz és a szerelem állapotának párhuzamait felismerjük, akkor néhány következtetést levonhatunk a meghitt kapcsolatokra vonatkozóan is.

Ahogy a csecsemő realitásérzéke nő, úgy csökken a függőség is. A felnőtteknek is ajánlhatjuk ezt: a függőség elkerüléséhez az érzelmi intelligencia fejlesztésére volna szükség. Saját érzelmeinknek kiszolgáltatottan mindig is függő helyzetekbe fogunk kerülni. A leválni tudásnak és az újraközeledés képességének gyakorlása teremtik meg annak a lehetőségét, hogy egyre szilárdabb önazonosságra jussunk. Azt mondják a kutatók, hogy akkor tudunk fejlődni, ha a számunkra fontos személyek által az lesz az élményünk, hogy a képességeink és a világ elég jó megfeleltethetőségben vannak egymással. Hogy a világ olyan, ami megfelel a mi képességeinknek és adottságainknak.

Ez mit jelent? Egy csecsemő mit tud, mi az ő képessége? Tud sírni. Ekkor az anyuka jön, és kielégíti a szükségletét. Vagyis olyan tapasztalata lesz, hogy a képességei megfelelnek a világnak. Ha hároméves korában az édesanyja megengedi neki, hogy a homokozóban egyedül játsszon, de néha visszaszaladhat hozzá, akkor az ő képességei megfelelnek a világnak és így tovább.

A szerelmes embernek is vannak átmeneti tárgyai: hasonlóan ragaszkodhat az ajándékba kapott macihoz, mint egy pici gyerek. Amilyen jó gyerekként a párna csücske, olyan jó felnőttként a szerelmem füle. Idegenekben is a másikat látjuk, és amikor kiderül, hogy mégsem ő érkezik, csalódottak leszünk. Ugyanez történik akkor is, amikor ott állunk a Moszkva téren az óra alatt, és minden nőről, aki leszáll az 56-os villamosról, és csak egy kicsit is hasonlít rá, úgy látjuk, hogy ő az. Persze, amikor a nő közelebb jön, akkor kiderül, hogy mégsem, és végtelen a csalódásunk. Késik! Szörnyű érzés.

Egyszer eljött hozzám egy harmincéves hölgy, aki teljesen össze volt törve, mert véget ért egy féléves kapcsolata. Nem érti, mi történik vele, mondta: mindennap epekedve várja, hogy a férfi, akivel kölcsönösen szakítottak, ír-e egy SMS-t. Reggel az első útja a számítógép elé vezet, hogy jött-e tőle e-mail, és amikor látja, hogy nem jött, mérhetetlen csalódást, katasztrofális elhagyottságérzést, teljes kilátástalanságot él át, mintha az egész élete nem volna értelmes. Pedig csak fél évet voltak együtt. Elemi erővel égtek bele a lelkébe a közösen átélt pillanatok, valami olyan hihetetlenül szép történt vele, amiről most úgy érzi, hogy lehetetlen elengedni. Látszólag banális történet — egy kívülálló könnyen azt válaszolná, hogy megőrültél, hiszen csak fél évet jártatok együtt, ettől nem bírsz elszakadni? A nő azonban úgy érzi, képtelen erre, iszonyatosan szenved. Tudjátok, mi vetett véget ennek a kapcsolatnak? Amikor öt hónapja voltak együtt, a nő egy, még a megismerkedésük előtt elvállalt munka miatt külföldre utazott egy hónapra. Miért volt ez baj? Mert lélekben a barátja is és ő is körülbelül a hat hónapos csecsemő érzelmi világában éltek. Mi történik akkor, ha féléves csecsemő vagyok, és az anyám egy hónapra elmegy? Akkora bizalomvesztés, mint ide Honolulu! Ezért, amikor hazaérkezett, a hölgy hiába mutatkozott ismét teljes bájában a barátja előtt, a férfi elutasító volt. Mi történt vele egy hónap alatt? Átélté azt, hogy a

nő életében történhetnek olyan dolgok, amikor ő nem kell, nem fontos, nélküle is megy tovább az élete, és hiába mondta, hogy szeretlek, el tudta őt hagyni. Ez az élmény, ahogy félévesen átértékelt azt az egy hónapot, ellehetetlenítette a kapcsolatukat. Miért olyan nehéz kijönni egy ilyen helyzetből? Azért, mert amikor féléves vagyok, elsősorban önmagam felől tudom csak látni az életet. Ez a nő és ez a férfi azonban harmincévesen is szinte kizárólag önmaga felől volt képes látni. A nő mit élt meg? Azt, hogy ő mindent megtett ezért a férfiert öt hónapig, és a férfi ebből semmit nem értékelt, mindent elfelejtett! A férfi pedig mit érzett? Ugyanezt. Azt, hogy ő ezt a nőt annyira szerette, amennyire csak tudta, de a nő elutasította, eltaszította, képes volt elmenni, pedig ő mindennap ott lett volna vele! Szóval, amit ebben a kapcsolatban a pár átért, az a féléves csecsemő érzelmi fejlődésének megfelelő tapasztalat volt, ami ráadásul felszínre hozta a tárgy- és selfállandóság hiányát. Ha nem látjuk a párhuzamot, szinte értelmetlen, hogy mi történt kettejük között és bennük.

Nézzünk meg most még néhány jellemző párhuzamot! Olyan szavakat alkotunk, amelyeket csak mi értünk. Mi például az ikertesómmal egy külön nyelvet találtunk ki. Nagyon későn — és egyszerre — tanultunk meg beszélni, de egymást tökéletesen jól megértettük, megvoltak a saját szavaink, remekül eldumáltunk. A szüleink meg már jártak a gyerekpszichológushoz, hogy most mit lehetne tenni. Tehát olyan szavakat, nyelvet alakítunk ki, amit csak mi értünk. Így lesz például a mackóból „mac”. Ki ne ismerné azt, ahogyan a szerelmesek az élményeik kapcsán neveket adnak, becézik egymást, olyan belső tartalmakat kifejezve, amelyeket csak ők értenek. A beszélgetéseik nyomán pedig egyes közismert kifejezések egészen sajátos üzenettel gazdagodnak, amiről csak ők tudnak, ezzel is egy belső világot teremtve kettejük kapcsolatában.

Autonómiánkat labilisnak éljük meg. Egyszerre akarjuk is a kapcsolatot, meg nem is. Ez már egy tipikus időszak, amikor a jegyesek eljönnek, hogy házasságot szeretnének kötni — együtt járásuk tizennyolcadik hónapja és a harmadik éve között. Leülnek, és sugárzó arccal mondják, hogy nagyon szeretik egymást, aztán, ahogy egyre mélyebbre megyünk, egyszer csak kiderül, hogy mind a kettőnek sötét gondolatok terhelik az agyát. „Jó, jó, tényleg szeretem őt, és az a menyasszonyi ruha is elragadó, amit kistíróltam a körúton, de azért néha azt gondolom, hogy mégse kéne összeházasodni. Valóban akarom én ezt?” Ha valaki egy két és fél éves kapcsolatban van, akkor nagyon is természetes, ha ilyen gondolatai támadhatnak! Érthető, hogy amint közeledik a házasságkötés időpontja, megjelenik az elbizonytalanodás is. Ezt úgy is megfogalmazhatnánk, hogy időre és belső erőfeszítésre van szüksége az individuális énünknek, hogy a társas énünk mellé álljon, és ne féljen önmaga megsemmisülésétől vagy ellehetetlenülésétől egy tartós kapcsolatban.

Felismerjük, hogy a másik nem azért van, hogy mindig megtegye, amit kérünk. Elvileg erről tapasztalati tudásunk alakul ki hároméves korunkra. Elvileg! Mert gyakorlatban a párkapcsolatok zömében és egymásutánjában is holtig tartó elégedetlenség, követelőzés, csalódás, kiábrándulás, aztán újabb elvárások, fájdalmak, neheztelések, veszekedések sora következik. Megismerkedések és szakítások hullámmása végeláthatatlanul. Mintha a párkapcsolatban hároméves gyerekek vennék kezükbe az irányítást, és néha megfőkezhetetlennek tűnő tombolással adnák egymás tudtára: „Az a dolgod, hogy velem törődj, és velem játsszál, amikor nekem arra szükségem van!” Egy hároméves gyerek kezd megtanulni, hogy a szülei nem képesek minden szükségletére megfelelően válaszolni, azzal együtt sem, hogy szeretik őt. Vagyis, hogy egyetlen szülő sem tudja minden helyzetben úgy szeretni a gyereket, ahogyan arra szüksége volna, hanem minden anya és apa úgy szereti a gyereket, ahogy képes rá. Ennek a tapasztalatnak az elmélyítése azzal a következménnyel jár, hogy elfogadhatóvá válik egy párkapcsolatban, hogy a társunk nem képes megadni mindent, amire pedig valójában szükségünk lenne, a szesztségünkből fakadó, irreális igényeinkről, vágyainkról és hiányainkról már nem is beszélve.

A kutatók mondanak egy nagyon érdekes dolgot. Bár naivan azt hisszük, hogy mindig abban vagyunk érdekeltek, hogy ne legyenek konfliktusaink, valójában számtalan esetben igenis abban vagyunk érdekeltek, hogy legyenek. Ha valaki úgy sérült kicsi korában, hogy emiatt függőséget okozó helyzetekre van ráhangolódva, akkor ösztönösen — vagy akár tudatosan is — félhet attól, hogy a másiktól függőségbe fog kerülni. Ebben az esetben például érdekében fog állni konfliktusokat kiobbantani, veszekedéseket előidézni, mert éppen a folyamatos konfrontáció óvja

meg őt attól, hogy azt élje meg: túlzottan függ a másiktól, és teljesen alárendelte magát neki. Ezért számos kapcsolatban — természetesen az intimitással fordított arányban — igenis megéri a partnereknek a veszekedés, mert ezáltal van olyan benyomásuk, hogy nincsenek függőségben egymástól. Ha pedig ez így van, akkor hiába járnak a paphoz, a pszichológushoz, a pszichiáterhez, a kineziológushoz, a cigányasszonyhoz, és mondják neki azt, hogy úgy szeretnék egy kis békét, egy kis szeretetet! Mert közben legbelül nekik az nem is éri meg, hiszen legalább akkor nem érzik úgy, hogy teljesen függenek a társuktól, amikor veszekednek. Ezek persze, ahogy mondani szokták, inkább csak játszmányereségek, nem jutunk velük előbbre, miközben az intimitás ellehetetlenül, a kapcsolat tönkremegy az állandósult konfliktusokban. Persze a veszekedés nem óv meg a függőségtől, hiszen egy egész életet végig lehet veszekedni a szabadság morzsái után kutatva.

A féltékenység is jól megérthető ezen megfontolásaink után. A féltékenység azt jelenti, hogy sérült a tárgyállandóság és a selfállandóság. Amikor te távol vagy tőlem, már bizonytalan vagyok abban, hogy kitartasz mellettem, hogy hűséges vagy hozzám, hogy szeretsz. Amikor a kisgyereket rendszeresen otthagyja az anyukája, az a rettenet foghatja el, hogy egyszer majd nem jön vissza, hogy nem is szereti őt igazán. Egy féltékeny ember újból és újból ennek a mintázatnak a nyomán éli át a maga kínzó érzéseit, miközben eljuthat odáig is, hogy magát értéktelennek, szeretetre és elfogadottságra képtelennek, alkalmatlannak, vagyis minden nehézség nélkül elhagyhatónak, megcsalhatónak gondolja.

Konszolidáció, érzelmi tárgyállandóság: hároméves kor fölött már ilyet is tudunk. Megéltük és elfogadtuk, hogy a másik önálló, szabad ember. Elfogadjuk, hogy bár néha jó, néha rossz, egy és ugyanaz. Megszilárdul a bizalmunk és az önbizalmunk. Nem szorulunk rá a másik állandó megerősítésére. Megfelelő személyiségfejlődés esetén hároméves kor után erre már képesek vagyunk. Miközben sajnos számtalanszor azt látjuk, hogy felnőttként meg nem vagyunk rá képesek. A meghitt kapcsolathoz tehát szükségünk volna egy bennünk élő, szabad és többé-kevésbé egészséges gyerekre, aki képes bízni, játszani, felfedezni a világot, kreatívnak, önfelédtnak lenni. Egy bennünk élő felnőttre, aki tud mérlegelni, önmagára és a környezetére reflektálni, és dönteni. Végül pedig egy bennünk élő, gondoskodó szülőre, akinek van teherbíró képessége és érzékenysége mások szükségletei iránt, valamint önátadó cselekvőképessége.

Kötődési elmélet

Érdemes most már felnőtt tapasztalatainkra figyelve észrevennünk, hogy tulajdonképpen milyen meghatározottak tudunk lenni, mennyire torzan látunk, és már az észlelésünket is milyen nagymértékben meghatározza az a minta, ami bennünk él. Mindennek alapvető következményei vannak a kötődési jellemzőinkre, az intimitásra való készségünkre.

A kötődési modell szerint négyféleképpen érzékelhetjük a világot, magunkat, a másikat és kapcsolatainkat. 1945 után észrevették, hogy azok a gyerekek, akiket a II. világháború alatti bombázások miatt vidékre küldtek a szüleik, később nagyon hasonló problémákkal jelentkeztek a szakembereknél, például sérültek az intimitásra való készségükben. Ennek kapcsán elkezdtek azt vizsgálni, hogy milyen életutat futnak be azok az emberek, akik kicsi korukban valami miatt elszakadtak a szüleiktől. Például kórházba kerültek csecsemőkorban, kis inkubátorszökevények, mint én magam is. Nagyon egyszerű összefüggéseket állapítottak meg, amelyek később igazolást nyertek. Az egyik, hogy általában azok az emberek tudtak boldog, kielégítő, hatékony életet élni és jól kötődni, meghittsége jutni, akik ha sírtak, jött az anyuci, vagyis szükségletüknek megfelelő gondoskodást kaptak. Ők azok, akik később biztosan tudnak kötődni másokhoz. De megfigyelték azt is, hogy mi történt, ha a gyerekek rögtön valami műtetre kellett mennie, ezért születése után, mondjuk, három hétig benn feküdt a kórházban. Hogyan alakult ezeknek a gyerekeknek a külvilághoz való viszonyuk? Először sírtak — nem jött senki. Egy kicsit elhallgattak, hiszen meg voltak győződve arról, hogy majd jön valaki. Szép lassan azonban kezdtek elveszíteni a reményt. Mit lehetett tapasztalni ezeknél a csecsemőknél? Időnként ordítottak, máskor meg hosszan elhallgattak, és reményvesztettek voltak. Aztán megint ordítottak, tele torokból. Ilyen hullámzást figyeltek meg náluk, azzal egyenes arányban, hogy néha azért kaptak gondoskodást a kórházi személyzettől, vagy az őket meglátogató szüleiktől. Ők azok, akikről később azt mondja a kötődési elmélet, hogy bizonytalanul kötődők. Egy kicsi csecsemő esetében egy hónap magány bőven elég a sérüléshez, ennyi idő alatt rezignálttá válhatunk. Tehát hozzávetőleg a negyedik hétre lenyugodott kisbabák lettek: már nem kiabáltak, nem sírtak, nem üvöltöttek. Ez látszólag jó jel az anyukának, aki megkapja három hónaposan a csecsemőt, és azt látja, hogy milyen aranyos ez a kisbaba, alig sír, olyan békés, egyedül lehet hagyni! Miközben meg nagyon nagy baj történt: már lemondott arról, hogy kötődni akarjon, vagy legalábbis a kötődés szorongással tölti el, és ezért kerüli.

Az Egyesült Államokban a kötődési stílusokra vonatkozóan végeztek egy nagyon érdekes kísérletsorozatot. Nőket egy szorongás előidézésére alkalmas helyzetbe sodortak, azután magukra hagytak. Ekkor egy férfinak be kellett mennie a nőhöz, de úgy, hogy nem tudta, előzőleg mi történt vele. Ez volt az alaphelyzet. Különböző tesztek által előzetesen nagyjából felmérték, hogy kire melyik kötődési stílus jellemző, és utána azt vizsgálták, hogy ez a kötődési stílus milyen magatartást fog előidézni az adott helyzetben. Mi derült ki?

Egy biztosan kötődő nő számára egyértelmű, hogy nem kell szégyellnie, takargatnia a félelmét, mert az elfogadható, mint ahogy az sem megalázó, ha egy férfi segít neki. Ezért a biztosan kötődő nők a legnagyobb százalékban segítséget kértek.

Mit tettek a biztosan kötődő férfiak ebben a kísérleti helyzetben? Kompetensnek élték meg magukat, és természetesen segítettek a nőnek. Ez a jó mintázat: a nő segítséget kér, ez számára nehézség nélkül megtehető, a férfi pedig segítséget ad, amit egészen természetesnek tart.

A bizonytalanul kötődő a bizonytalanul kötődővel már nehezebb eset. A nő néha kér segítséget, néha nem kér, a férfi néha ad segítséget, néha nem ad.

A legnehezebb a helyzet akkor, ha a nő elkerülő módon kötődik. Az elkerülően kötődő nőknek egy jól kimutatható százaléka el se árulta a férfinak, hogy mi történt vele, hanem úgy tett, mintha semmi baja sem volna, a férfi pedig vagy megérezte, hogy a segítségére volna szükség, vagy nem. De általában úgy nézett ki a dolog, hogy a nő nem szólt, nem kért — és nem is kapott segítséget.

Mi volt a helyzet az elkerülő módon kötődő férfiakkal? Ez talán még szomorúbb. Minél intenzívebben kért a nő segítséget, a férfi annál intenzívebben utasította el. Hát, ha egyszer elkerülő! Mit jelent ez egy párkapcsolatra nézve? Képzeljünk el egy elkerülő módon kötődő férfit, aki egyébként nagyon rendes ember, csak amikor a nőnek valami baja van, és szeretne segítséget kapni, az számára félelmetes, mert szorong a közelségtől, az intimitástól.

Most jön még egy lépés. A kötődési stílusokhoz alappozíciókat is társíthatunk. A pozíciók leírását azonban már nem a kötődési elmélet világából hozom, hanem Eric Berne-től és a tranzakcióanalízis megközelítéséből. E kettő nagyon jól egymásra vonatkoztatható, és sok érdekes fölismeréshez vezethet, bár a megfeleltethetőséget nem akarom túlfeszíteni.

A biztonságosan kötődő ember azt gondolja: „Én is oké vagyok, és te is oké vagy.”

A bizonytalanul kötődő, ha nehezen is, azért csak belemerészkedik a kapcsolati világba, és általában azt mondja: „Te oké vagy — legalábbis remélem —, velem viszont valami baj van, rajtam csak valaki más tud segíteni: ez vagy te. Vagyis én nem vagyok oké, te oké vagy.

Általad azonban én is elfogadható és szerethető lehetek, és ilyennek is láthatom magam.”

Az elkerülő módon kötődőnél két lehetőség is van. Az egyik az elkerülő, elutasító, akinek az alappozíciója és a világlátása ilyen: „Én oké vagyok, de te nem vagy oké.” Akkor pedig kapcsolódni is ezzel a hozzáállással fog, távolságot tartva és a függetlenségét védve. Sajnos nagyon sok segítőnek is ez az alapállása, hiszen a segítő kapcsolatokban a szerepek miatt egyébként is fennáll egy aszimmetria. Az elkerülő módon kötődő másik fajtája, aki bár vágyhat a kapcsolatok után, szorong is tőlük. Az ő kötődési mintája az elkerülő, szorongó. Az alappozíciója pedig: „Én sem vagyok oké, te sem vagy oké.”

Ez tehát röviden a négy kötődési stílus és a négy alapállás, alappozíció. Most nézzük meg ugyanezt egy kicsit jobban kifejtve, és közben eljátszhatunk azzal, hogy rájövünk-e, ránk vajon melyik a jellemző.

A biztosan kötődő jellemzői: „Én oké vagyok, és te is oké vagy.” Rokonszenvesnek tartja magát, örül, hogy él. Másokat általában jószívűnek tart. Meggyőződése, hogy a szerelem fenn tud maradni, de legalábbis a szeretet hosszú távon is lehetséges két ember között, érdemes megházasodni. Képes érzelmi támaszt kérni és adni. Ért ahhoz, amit csinál. Tud együttműködni. Tudomásul veszi a jó és a rossz örökös változását, s ezzel együtt el tudja fogadni a másikat meg a helyzeteit is. Van realitásérzéke. Az életét nem kerüli el a siker. Alapérzése: az öröm. Egyszerre létezhet számára az autonómia és az intimitás.

A bizonytalanul kötődő jellemzői: „Én nem vagyok oké, de te igen.” Sokszor kételkedik önmagában. Nehéz kiismerni. Úgy érzi, kevés olyan ember van, aki ugyanúgy hajlandó elköteleződni, mint ő. Könnyen szerelembe esik. Úgy véli, partnere nem szereti igazán. Közel akar lenni, de ez a másikat riaszthatja. Másokat rátermettebbnek tart önmagánál. Valahogy vesztes helyzetben érzi magát. Könnyen kapcsolódik olyan emberekhez, akik magukat okénak tartják, de őt nem. Alapérzése: a félelem, a lehangoltság, az aggodalom. A fájdalmat és a szomorúságot nem szívesen tudatosítja magában, ezeket próbálja elkerülni. Játzmája: „Ha megismertek, majd rájöttök, milyen értékes vagyok!” Fantáziája az életről: „Végül szeretni fogtok, és elismertek!” Áldozatokat hoz, olyasmit is ad másoknak, amit ő nem kapott meg. Azt éli meg, hogy vagy az autonómia, vagy az intimitás.

Az elkerülő, elutasító jellemzői: „Én oké vagyok, de te nem.” Önmagát másoknál jobbnak tartja. Fontos számára a verseny és a teljesítmény, mások rovására is. Ilyen sok mai férfi: a felszínen győztes, de belül nem igazán érzi jól magát. Hány bugyuta amerikai film szól arról, hogy a férfi már a karrierje csúcsán van, de valami hiányzik az életéből — és akkor jön a gyufaárus lány... Leereszkedően segít neki. Megveti vagy megmenti. Nehezen talál olyat, akibe érdemes beleszeretni, ezért is házasodik csak későn, vagy köt egymás után több sikertelen házasságot. Nehezen enged magához közel másokat, és nehezen bízik meg bárkiben is. Partnerei meghittebb kapcsolatot szeretnének vele, de az nem esik jól neki. Nehezen kér segítséget. Alapérzése: a harag. Hiedelme: „Én tudom, mi a jó, te viszont nem tudod, így én irányítalak téged.” Elnyomott érzése: a félelem, hogy kiderül, hogy ez még sincs így. Játzmája: „Na, most elkaptalak, ugye megmondtam, hogy mégiscsak én vagyok az okosabb!” Fantáziája az életről: „A végén úgyis nekem lesz igazam.” Autonómia intimitás nélkül.

Az elkerülő, szorongó jellemzői: „Sem én nem vagyok oké, sem te.” Minket nem lehet szeretni. A világ rossz, és elutasít bennünket. Magában és másokban is nehezen bízik. Elképzelem egy ilyen házaspár estéjét.

- Nézünk tévét?
- Minek, csupa baromság van benne!
- Akkor játszunk valamit!
- Játsszani, ugyan már, mind a ketten veszíteni fogunk!
- Éhes vagyok.
- Én is. De már késő van.
- Jó, akkor éhezzünk!
- Te, és mi lenne, ha rendelnénk pizzát?
- Jó, de múltkor is annyira rossz volt!
- Nem baj, már úgyis megszoktuk.

Mit mondjak... legalább együtt vannak. A testmeleg sokat számít ilyenkor, főleg, hogy egyre magasabb a gáz ára. Különböző is, kifogyhatatlanok a témákból, mert amikor hazaérnek, végigszidhatják az egész világot, és ebben nagyon egyet tudnak érteni. Öngyűlölő, önpusztító gondolataik is vannak. Kísértést jelent számukra az alkohol, a drog és a szekták. Jellemző rájuk a feleslegességérzés, a kiüttlanság. Alapérzésük: a szomorúság. Hiedelmük: „Senki sem tud segíteni rajtam, sem másokon.” Elnyomott érzésük: a kétségbeesés, a depresszió. Helyettesítő viselkedésük: „Inkább segítek másoknak, mert akkor valamennyire normálisnak érzem magam.” Játzmájuk: „Nézd, mennyire igyekszem! Csak sose sikerül.” Fantáziájuk: „Csak túléljük valahogy!” Sem autonómia, sem intimitás.

Mindezt azért mondtam el, hogy minél több rálátásunk lehessen elsősorban önmagunkra, és támpontjaink az önismeretünkhöz. Azt is megérthessük, hogyan torzul el bennünk a valóság, kezdve a tapasztalástól, érzékeléstől, folytatva az érzelmeinkkel, gondolatainkkal, egészen a cselekvésünkig. Talán az is kézzelfoghatóvá vált, hogy milyen mély előtörténete van bennünk az intimitás világának. Emellett azonban érdemes abban is megerősödnünk, hogy a fejlődés lehetősége egész életünkben adva van, hogy a jelenlegi adottságaink és meghatározottságaink nem megmásíthatatlanságot, hanem realitást fejeznek ki, ami az intimitásban való növekedésünk kiindulópontja lehet, nem pedig végállomása.

Összefoglalás

Az intimitás előfeltétele az intimitásra képes személyiség.

Úgy tűnik, az intimitás érdekében személyiségfejlődésre vagyunk ítélve — ezért érdemes inkább önként, szabadon nekilátni, mintsem önsorsrontó, boldogtalan, kiábrándult életet élni. Fontos lehet, hogy rálássunk a kötődési mintánkra és az alappozíciónkra, és megszilárduljunk az „én-te” állandóságban.

Az autonómia feltétele az intimitásnak.

Amíg nem vagyunk elég szabadok, alig van esélyünk arra, hogy tartós, bensőséges kapcsolatba kerüljünk egy másik emberrel. A legtöbb ember nem azért nem szereti jobban a társát, mert önző, és főleg nem azért, mert rossz, hanem mert nem elég autonóm, és főleg mert nem elég szabad önmagától. A meghitt kapcsolathoz tehát nem függetlenségünk megőrzésére, hanem a szabadság elmélyítésére van szükségünk.

Az intimitás a közelítés-távolítás művészete.

Az az ember tud meghitt kapcsolatban élni, aki képes nagyon közel és nagyon távol is lenni, és képes elviselni, hogy a másik néha nagyon közel, néha nagyon távol van. Közel engedni, távol hagyni — ha valaki ezt készségszinten tudja művelni, akkor képes az intimitásra. Ha valaki csak közel tud lenni, az függőségben van. Ha valaki csak arra képes, hogy távol legyen, az menekül az intimitás elől.

Aki az intimitás élményeit megszállottan keresi, aki mindig az élvezetben, az élményben akar lenni, az függőségre hajlamos ember. Ő szokik rá a piára, a narkóra, ő lesz társfüggő, szerelemfüggő vagy romantikafüggő. Ő az, aki úgy dönt, hogy inkább mindig jól akarja érezni magát, mintsem hogy jobb helyzetbe kerüljön az élete. Tucatszámra vehetjük a könyveket, hogy légy mindig boldog! Ezeket tudjátok, kiknek írják? Írni, olvasni tudó, háromdiplomás csecsemőknek. Ha valaki azt képzei, van arra mód, hogy mindig ugyanabban a lelki-, érzelmi állapotban legyen, az azt jelenti, hogy teljesen elszakadt a realitástól, vagy még inkább: még el sem érkezett oda.

A magam részéről azt tartom, hogy még az egészséges istenkapcsolathoz is hozzátartozik, hogy képes vagyok az istenélményeimtől távolságot tartani. Éppen akkor nőttem fel az Isten mellett, amikor azt tudtam mondani, hogy tudod mit, Uram, ha akarod, eltávolodhatsz tőlem, akár el is hagyhatsz, én nem hagyok el téged! A tárgyállandóság már megvan. Az Isten mintha állandóan próbálna minket ráébreszteni: szerinted vagyok akkor is, ha nem vagy az ölemben? Ha egy kicsit eltávolodom tőled, azért még látsz? Egy időre úgy teszek, mintha eltűntem volna — szerinted akkor is vagyok még? Ha nem tapasztalod a jelenlétem, máris elhagyatottnak érzed magad?

Valamikor rájöttem, hogy még az istenélményeimet is képesnek kell lennem magamtól eltávolítani — de a saját akaratomból, és véletlenül sem dühösen, csalódottan vagy keserűen! Akkor egyszer csak ezeknek az istentapasztalatoknak az ereje elkezdett állandó erőforrásként működni az életemben. Nem volt már az a hullámlás, hogy néha nagyon erősen kapaszkodtam beléjük, néha meg úgy éreztem, mindent elrontottam. Szóval az Istennel való kapcsolatomban az intimitás is függ attól, hogy tudok-e távolságot tartani — nem az Istentől, hanem az istentapasztalatomtól, az istenélményemtől. Az pont elég. Ugyanis az, hogy Isten mindig közel van, valójában kicsit sem nyomasztó, csakhogy az én fejlődésemmel hozzátartozik az is, hogy néha távol is tudjunk lenni egymástól. Amikor hároméves kisfiú voltam, és azt mondtam az anyukámnak, hogy „most hagyjál”, akkor az anyukámban nem volt semmi fenyegető, nekem mégis arra volt szükségem, hogy eltávolítsam őt magamtól. Ezt ugyanígy gondolom az Istennel való kapcsolatomban is. Nagyon jó, hogy mindig velem van, nem fenyegető, csak a köztünk lévő kapcsolat fejlődésének a távol lenni tudás is egy fontos eleme.

Vannak, akik félnek attól, hogy függő helyzetbe kerülnek Istentől. Ez persze teljes félreértés Istennek, meg a vele való kapcsolati lehetőségeknek is. Istennek egyáltalán nincs szüksége arra, hogy én függőségben legyek tőle. Ez neki semmilyen örömet nem okoz, ő ennél sokkal szabadabb, és minket is szívesen lát a tőle kapott szabadságunkban. Arról nem is beszélve, hogy meghitt kapcsolatra vagyunk képesek.

Meghiitt kapcsolatra az képes, aki az életének az irányát hosszú távú életcélok nyomán jelöli ki, nem pedig rövid távú érzelmi, fizikai szükségletek és kielégítésük alapján.

Az intimitáshoz szükségünk van a világról alkotott képzeink radiális megkérdőjelezésének képességére.

Tulajdonképpen arra lenne szükség, hogy kialakuljon egy olyan belső mintám, aminek alapján úgy látom, hogy végül is én is jó vagyok, te is jó vagy, a világ is jó, meg az Isten is jó, és érdemes kapcsolatban lenni. Erre a mintázatra kellene áttérni. A legtöbben ugyanis sajnos másfajta mintázat alapján látnak és élnek, miközben olyasmire ragaszkodnak, ami boldogtalanná teszi őket, és ellehetetleníti meghitt kapcsolataikat vagy azok lehetőségét.

A tárgykapcsolat-elméletnek van egy zseniális meghatározása az önismeretről. Szó szerint megtanultam. Önismeret: interperszonális térben megvalósuló hiedelem-rendszer. Gyönyörű! Majdnem olyan, mint egy hexameter. Ez azt jelenti, hogy a kapcsolatainktól függ az önismeret. Ezeket keresztül teremődik és erősítődik meg, tehát szabadságunkban áll, hogy ha szükséges, legalább új hiedelemrendszerre váltsunk. A valóságról most még nem is beszéltünk.

Az intimitás felé vezető úton szükségszerűen találkozunk önmagunk árnyékával.

Nem tudunk mélyebb intimitáskészségre jutni, ha nem merünk szembenézni a saját gyöngeségeinkkel, félelmeinkkel. Nagy bátorság szükségeltetik ehhez. Amikor valaki életpozíciót vált, vagy épp kötődési minta váltásban van, óriási szüksége lehet külső támaszra. Mert talán már rég rájött, hogy az ő pozíciója neki sok kárt okoz, csak hogy a személyiségének a folyamatosságát, állandóságát mégiscsak ez a pozíció is biztosította. Azt, hogy egyáltalán tudhatta, ki is ő, hogy valahogyan tájékozódni tudott a világban. Nem kell-e hallatlan bátorság ahhoz is, hogy például beletrüsszentsünk a nagy csöndbe, és ezzel merjük vállalni a rosszálló pillantásokat? Kilépni a névtelenségből, a biztonságos anonimitásból, és elviselni a ránk hulló rivaldafényt — ugye, nem könnyű? Ezért a legkatasztrofálisabb kötődési mintából való kilépés is az önmagam elvesztésétől való rettegést, körülbelül a halálfélelemhez hasonló érzést válthat ki. A racionalitás és az értelmi belátás ellenére is. Ezért nagyon sok ember inkább élethosszig ragaszkodik egy mintához és világlátáshoz, ami persze csupa szenvedéssel jár, mert retteg attól, hogy ha lemond róla, akkor szétesik, akkor nem fogja tudni, hogy ki is lehetne ő. Inkább maradjon a régi, szenvedést okozó pozíció, ami ugyanakkor valamiféle biztonságérzetet is ad.

Az intimitás érzelmi munkát igényel.

Ez is egy királyi út. Ha valaki megtanulja kezelni a saját és a társa haragját, félelmét, szomorúságát és örömet, az is nagyon jó következményekkel járhat. Ez se megy azonnal, de néhány év után már lehetnek látványos eredmények.

Járt hozzám egy klasszikus Hamupipőke, aki ha belenézett a tükörbe, egy rút békát látott. Ez nem volt igaz, mégis folyamatosan azt élte át, hogy ő értéktelen, hogy sose fog tetszeni senkinek, sose lesz férje. Másfél évvel ezelőtt azonban egyszer csak azt mondta, hogy neki ebből elege van, és személyiségfejlesztő önismereti munkába kezdett. Nemrégiben eljött hozzám — teljesen ki volt virulva! Tudjátok, olyan jó érzés, ha ránézek valakire, aki többeszerre jön, és egy pillantásra látni, hogy az egész ember kicserélődött! Teljesen más. Másfél évig dolgozott magán, kínok, szenvedések árán, és egyszer csak megtörtént a fordulat. Azt mondta: „Ha ronda vagyok, akkor is ez vagyok én, és kész!” Ezzel a lendülettel bement az első turkálóba, és kerített magának egy nőies topot. Azt mondta: „Rájöttem, hogy közöm van a mellemhez!” Micsoda fölismerés! „Kezdek jóban lenni a cicimmel.” Szinte sugárzott, és azt mondta nekem: „Most már el tudom hinni, hogy valaki belém szeret.” Vagyis egyszer csak hihetővé vált valami, ami addig teljesen hihetetlen volt. Rádásul ez teljesen reális — hiszen már miért is ne szerethetne belé valaki, amikor ő egy vonzó nő?

Intimitás és sebezhetőség együtt járnak.

Ezt már sokféleképp érintettük. Marie-Louise von Franz asszony azt mondja, manapság a nők is kezdenek az intimitástól távolságot tartani. Személyesség nélküli párkapcsolat, érzelm nélküli szex — ez a trend, ami persze a női természet totális tragédiájához vezet. Ha valami belülről tönkre tud tenni egy nőt, akkor ez a kettő biztos. Ezt pedig egy nő mondja, egy idős analitikus hölgy, akire érdemes figyelni!

Alapvetően fontos a képességfejlesztés a hiteles kommunikációra és önreflexióra.

Nagyon érdekes listát írtak kommunikációs szakemberek arról, hogy melyek a defektes kommunikáció ismérvei. Nem fogom ezeket mind felsorolni, csak egyet választottam ki a példa kedvéért. Ez pedig az, amikor a felek nem ismerik föl, hogy közöttük olyan kommunikáció zajlik, ami sehova se vezet. Ilyenkor biztos, hogy baj van! Vagyis, hogy amit a társam mondott nekem, azt valahogy értettem, de ez nem jelenti azt, hogy megértettem a társamat. Ez a kulcs. Ha valaki nem képes elválasztani azt, amit értett, attól, hogy a másik mit akart mondani, akkor hogyan lesz kettejük között meghittség? Carl Rogersnek volt egy zseniális módszere, amit akkor vetett be, amikor már teljesen reménytelennek tűnt a helyzet. Ha mondjuk a férfi azt mondta: „Jaj, drágám, de jó lenne, ha elmennénk együtt korizni!”, akkor a feleség erre nem reagálhatott, hanem először el kellett mondania, hogy szerinte a férfi mit akart mondani. „Te most azt mondtad nekem, hogy már nagyon utálok, hogy folyton visszautasítalak, amikor korizni hívsz.” Mire a férfi: „Nem ezt mondtam.” A nő: „Akkor azt akartad mondani, hogy a korizásnál nincsen jobb sport.” „Nem.” És addig kell próbálgatnia a nőnek, hogy szerinte a férfi mit akart mondani, míg a férfi azt nem mondja, hogy „Igen, ezt akartam mondani.” És a nő akkor válaszolhat. Tehát az volt a kérdés, hogy „Jössz-e velem korizni?” Igen! Erre a feleség azt válaszolja, hogy „Nem megyek.” A kommunikációs helyzet azonban itt megfordul. Most a férfi kérdezi: „Ezzel azt akartad mondani, hogy rosszul korizok?” „Nem.” „Azt akartad mondani, hogy nekem mindig hülye programjánlataim vannak, és nem vagyok elég jó férfi?” „Nem.” „Akkor talán azt akartad mondani, hogy tönkrement a koricipőd, és nem voltam elég figyelmes, hogy újat vegyek neked?” „Nem.” „Akkor azt akartad mondani, hogy ma nincs kedved?” „Igen.” Mindez mókásnak tűnhet, csak hogy kapcsolatokat menthet meg!

Az intimitás érdekében válasszunk kevésbé káros függőségeket.

Ha a lehető legréálisabb mondatot várjátok tőlem, akkor azt mondhatom: valamennyire mindannyian szabadok vagyunk, miközben kisebb-nagyobb mértékben jellemez minket a függőség. Akkor legalább legyünk annyira autonómok, amennyire tudunk — és amennyire lehet, válasszunk meg, hogy kitől, mitől és mennyire függünk. Szerintem ennyit tudunk tenni — és ez nem is kevés. A káros függőségeinket kevésbé rombolókra cserélni.

Az intimitásnak feltétele, hogy rátaláljak, és értékelni tudjam a társas-kapcsolati identitásomat, az individualitásom megbecsülése mellett.

Vagyis, hogy birtokában legyek annak a készségnek, amely alkalmassá tesz arra, hogy a társas-kapcsolati énemben és az individuális énemben is magamra találjak. Ebből következik az is, hogy a társas önazonosságom a legszemélyesebb életem részévé válik. Mindehhez szervesen kapcsolódik annak a belátása, hogy elsősorban az individualitáshoz kapcsolódó értékek — mint az élvezetek, a siker, a függetlenség, az egyéni ambíciók és életcélok — egy bizonyos szinten túli hangsúlyozása csak a társas-kapcsolati értékek rovására történhet. Ezek az értékek például a mértékletesség, az együttérzés, a szolidaritás, az önfegyelem, az áldozatkészség, a harmónia és így tovább. Érdemes tehát szembenéznünk annak a realitásával, hogy értékekkel szemben is értékek vannak, és egyes értékek megélése, megvalósítása következményekkel jár a többi értékre nézve, és ez a hatás súlyosan negatív is lehet. Emberi értékeink egyensúlyba, harmóniába kerülése nem történik meg magától, az külön megvalósításra váró feladatunk, főleg akkor, ha meghitt kapcsolatra vágyunk és törekszünk, miközben az egyediségünket is sokra becsüljük.

Az intimitás alapfeltételei a családban tudnak megfelelően kialakulni és megszilárdulni.

A fejlődéshez szükségünk van fizikailag és érzelmi értelemben is elérhető anyára és apára, akik kielégítően tudnak gondoskodni a szükségleteinkről, és akik egymással is bensőséges viszonyban tudnak élni. Családra, ahol az identitásunk, amely alapvetően társas természetű, formálódni tud, amelyben tapasztalatunk van arról, hogy igent mondanak az életünkre, ahol az érzelmi teherbírásunk és intelligenciánk megerősödhet. Az „én-te” állandóság kikristályosodásához (self- és tárgyállandóság) a szüleinkkel való tartós kapcsolatra van szükségünk. Annak hiányában felnőttkorunkban tudatos erőfeszítést igényel a hosszú távú, meghitt kapcsolat belső feltételeinek

kimunkálása. Fejlődni és növekedni egész életünk során van lehetőségünk, és mint tudjuk, ahogy az ember eljut a célig, az éppen maga az élet.

Felhasznált irodalom

- A családsegítés elmélete és gyakorlata — Szöveggyűjtemény* (Akadémiai Kiadó, Budapest, 2008.)
- Anne Wilson Schaefer: *Menekülés a meghittség elől — Hogyan függünk álkapcsolatoktól?* (Új Paradigma Kiadó, Szentendre, 2000.)
- Augustus Y. Napier: *A törékeny kapcsolat — Az egyenrangú, bensőséges és kitartó házasság nyomában* (Animula Kiadó)
- Böszörményi-Nagy Iván — Barbara R. Krasner: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa* (Coincidencia Kft., Budapest, 2001.)
- Carl R. Rogers: *Valakivé válni — A személyiség születése* (Edge 2000 Kft., Budapest, 2003.)
- Elliot Aronson: *A társas lény* (KJK-KERSZÖV Jogi és Üzleti Kiadó Kft., Budapest, 2003.)
- Eliot R. Smith — Diane M. Mackie: *Szociálpszichológia* (Osiris Kiadó, Budapest, 2004.)
- Elisabeth Lukas: *Spirituális lélektan — Az értelmes élet forrásai* (Új Ember Kiadó, 2002.)
- Elisabeth Lukas: *Szabadság és identitás — A függőség problémája logoterápiai megközelítésben* (JEL Könyvkiadó, Budapest, 2009.)
- Forgács P. József: *Az evolúció és a társas megismerés* (Kairosz Kiadó, Budapest, 2008.)
- Gerald G. May: *Függőség és kegyelem* (Harmat Kiadó, 2006.)
- Horváth-Szabó Katalin: *A házasság és a család belső világa* (Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, 2007.)
- Ian McDermott & Joseph O'Connor: *Az NLP és az egészség* (Bioenergetic Kft., 1998.)
- Judith Siegel: *A bizalom helyreállítása — Tárgykapcsolati családterápia* (Animula Kiadó, Családterápiás sorozat 11.)
- Joseph O'Connor & John Seymour: *NLP — Segítség egymás és önmagunk megértéséhez. Pszichológiai gyakorlatok* (Bioenergetic Kft., 1996.)
- Marie-Louise von Franz: *Női mesealakok* (Európa Könyvkiadó, Budapest, 1995.)
- Peter Fonagy — Mary Target: *Pszichoanalitikus elméletek a fejlődési pszichopatológia tükrében* (Gondolat Kiadó, Budapest, 2005.)
- Susan T. Fiske: *Társas alapmotívumok* (Osiris Kiadó, Budapest, 2006.)
- Dr. Székely Ilona, CSJ: *Tárgykapcsolat-elmélet családterápiában* (Animula Kiadó, Családterápiás sorozat 10.)
- Thomas Patrick Malone — Patrick Thomas Malone: *A bensőséges kapcsolatok művészete* (URSUS Libris Bt., 2004.)
- Verena Kast: *Engedd el őket és találj magadra — Leválás gyermekeinkről* (Európa Könyvkiadó, Budapest, 2007.)
- Verena Kast: *Kötés és oldás* (Európa Könyvkiadó, Budapest, 2000.)

Idézetek

A könyvben található idézetek Ken Wilber: *Áldás és állhatatosság — Spiritualitás és gyógyulás. Treya Killam Wilber élete és halála* (Ursus Libris Kiadó, 2005.) című könyvében olvashatóak, az alábbi helyeken:

- [1] 162. oldal, 25. sor–163. oldal, 30. sor
- [2] 167. oldal, 34. sor–168. oldal, 2. sor
- [3] 168. oldal, 25. sor–34. sor
- [4] 168. oldal, 35. sor–169. oldal, 17. sor
- [5] 170. oldal, 19. sor–32. sor
- [6] 172. oldal, 6. sor–23. sor
- [7] 173. oldal, 1. sor–14. sor
- [8] 178. oldal, 21. sor–27. sor
- [9] 178. oldal, 28. sor–179. oldal, 36. sor
- [10] 180. oldal, 16. sor–181. oldal, 2. sor
- [11] 182. oldal, 29. sor–183. oldal, 21. sor
- [12] 184. oldal, 4. sor–12. sor
- [13] 184. oldal, 13. sor–26. sor
- [14] 192. oldal, 30. sor–193. oldal, 9. sor
- [15] 194. oldal, 17. sor–195. oldal, 1. sor
- [16] 264. oldal, 9. sor–13. sor
- [17] 265. oldal, 19. sor–29. sor
- [18] 358. oldal, 12. sor–28. sor
- [19] 380. oldal, 23. sor–381. oldal, 9. sor
- [20] 412. oldal, 8. sor–21. sor
- [21] 413. oldal, 37. sor–414. oldal, 5. sor
- [22] 415. oldal, 9. sor–20. sor
- [23] 439. oldal, 9. sor–20. sor
- [24] 440. oldal, 28. sor–32. sor

Mitől válik egy találkozás meghitté, és egy kapcsolat bensőségesé? Miben különbözik egy meghitt kapcsolat a társfüggőségtől? Tényleg igaz, hogy az intimitásból valakinek több kell, másnak kevesebb is elég belőle? Hogyan lehetséges az, hogy egyszerre vágyhatunk utána, és félhetünk is tőle? A meghittség egy varázslat, amivel néha megajándékoz az élet, vagy tehetünk is azért, hogy az intimitás magával ragadó élményeiben gazdag, tartós, bensőséges kapcsolatunk legyen?

Minderre, és még sok más fontos kérdésre kaphatunk válaszokat ebből az izgalmas könyvből.

Pál Ferenc. Első sikereit válogatott atlétaként érte el: húszévesen, még juniorkorúként felnőtt magyar magasugróbajnok lett. Kalandos spirituális útkeresés után, teológiai tanulmányai befejeztével 1996-ban pappá szentelték Esztergomban. Tíz éve a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Állam és Jogtudományi Karának telt házas nagyelőadójában tart előadásokat hétről hétre lélektani és spirituális témákban, amiket ő maga egyszerűen csak „alkalmaknak” hív. A SOTE Mentálhigiéné Intézetének tanára, elsődleges szakterülete a segítő és lelki gondozói kapcsolat. Több mint egy évtizede vezet önismereti csoportokat, többek között a Magyar Pszichodráma Egyesület keretében. Az utóbbi években sokan fordultak hozzá mint szociális és családsegítő lelki gondozóhoz párkapcsolati problémákkal, ami nem hagyta nyugodni, mert az itt-ott fellelhető válaszok nem bizonyultak elégségesnek kliensei számára, Ezért először egy alapos kutatómunka után, a szakirodalom alapján és saját személyes, szakmai tapasztalataira támaszkodva előadásokat kezdett tartani a témában, majd azokat tovább gondolva és kiegészítve született ez az eredeti írás, megőrizve valamit a hallgatóságot megszólító stílusból.



Pál Ferenc