

# Hajduska Marianna

## Társfüggőség vagy elköteleződési válság?

A modern kor két párkapcsolati véglete: a társfüggőség és az elköteleződési probléma. Úgy tűnik, a modernizációban gyakran előfordul, hogy egy párkapcsolatban vagy túlzott függőségbe kerülünk a partnertől, vagy ellenkező esetben: nagyon félünk, nehogy valóban elköteleződjünk, nehogy igazi intim kapcsolatba bonyolódjunk a másik nemmel. De mi történt a világban, mi írta így át a párkapcsolatok forgatókönyvét az utóbbi ötven évben? Kitolódott a tanulmányi idő, kitolódott az ifjúkor, és az az időszak is, amikor a fiatal ugyan még nem folytat rendszeres kereső tevékenységet, de már felnőtt kialakult az úgynevezett elköteleződési válság nemcsak a párkapcsolatokat tekintve, hanem a karrierdöntést, a munkába állást illetően is, hiszen nagyon nagy dolog elköteleződni: dönteni és utána benne maradni egy olyan „világban”, amelyet azután már tartósan fel kell vállalnunk.

Korunkban nagyon széles skálán választhatunk a lehetőségek között. Egyrészt mindenki szeretne a lehető legjobban járni, mindenki szeretné a legjobbat választani, a legjobb lehetőségeket megragadni. Másrészt komoly értékévé vált a jól kontrollálhatóság, és a női-férfi szerepek is elkezdtek izgalmasan közeledni és egymásba fordulni. Nemcsak a rózsaszín ingek és lila nyakkendők jelzik ezt, hanem az attitűdök, a viszonyok, a kapcsolati próbálkozások átalakulása is. Egy egészen újfajta kapcsolatdinamikai stílus teremtődött meg az utóbbi években, amit a technika robbanásszerű fejlődése is támogat. Ma már akár a világhálón keresztül is megkereshetjük óvodáskori ismerősünket, lenyomozhatjuk és megnézhetjük, hogy aktuális barátunknak milyen külleműek voltak az előző barátnői, hogy néz ki az anyukája vagy hogy melyik a kedvenc állata. Ez meglehetősen különleges helyzetet teremt, hiszen úgy tudunk meg egymásról ezernyi információt, hogy a másiknak erről nincsen tudomása, nem mondta el nekünk, nem osztotta meg velünk azokat, mi mégis valamilyen módon le tudjuk tapogatni az őt körülvevő dolgokat.

Tehát egészen új tényezők alakítják a kapcsolatainkat. És ki kell mondani azt is, hogy a függőségek az életünk részévé váltak. Magam is nehezen bírom ki, hogy ne nézzem meg minden nap az e-mailjeimet, próbálok önuralmat gyakorolni, de nem könnyű. Nem nehéz észrevenni, hogy mennyi függőség lett a miénk! Ilyen kis finom könnyű függőségek, mint az Internet, az e-mail vagy a mobiltelefon. De vannak keményebb függőségek is, mint például a számítógépes játékok. Nemrég egy matematikus barátom összeszámolta, hogy az ötéves

gyereke hány ezer gyilkosságot hajt végre egy nap a számítógépes játékokon keresztül. Nem emlékszem pontosan, de több ezret. És megkérdezte tőlem, mint szakembertől, hogy ez árt-e? Én pedig azt kérdeztem tőle viccesen, hogy rövid vagy hosszú választ mondjak-e? Mondta, hogy rövidet. Árt! -mondtam. Nem tudom, hogy utána mi történt, lett-e terápia ezzel a gyerekekkel, de elgondolkodtató, hogy már óvodás korban mennyire kondicionálódunk a függőségre. Aztán itt az iwiw, az msn, az internet, a különböző tévésorozatok, amelyektől már nyugdíjas hölgyek is teljesen függővé válnak, no és a vásárlási szenvedély, a különböző játékszenvedélyek stb.

A felnőttek világában megjelent a munkafüggőség, ők azok, akik nagyon nehezen hagyják abba a munkát. Még a pszichoterápia is lehet függőség. Mostanában hallottam egy történetet, hogy egy pszichológus, akiről később kiderült, hogy nem is pszichológus, hetente ötször járatta a páciensét magához, és amikor vége lett a kezelésnek, akkor a páciens, mint az alkoholelvonásnál, megvonási tünetekben szenvedve hiányolta a pszichoterápiát. No és ott vannak még a klasszikus függőségek, mint az alkohol, a dohányzás, a drog. A mai világban az sem különleges dolog, hogy a kapcsolatoktól is függőek lehetünk.

Függők lehetünk attól, hogy valamihez kötődünk, de attól is, hogy valakihez kötődünk. De vajon megkapjuk-e tőle a viszonzást? És egyáltalán, miért is akarunk párkapcsolatot? Ez talán furcsa kérdésnek tűnhet, de érdemes elgondolkodni azon, hogy mitől támad az emberben arra igény, szükséglet, hogy el kellene köteleződni, hogy kellene valaki, akivel megoszthatja az érzéseit, akivel kitágíthatja az énhatárait, akivel „belekeveredhet” egy különleges intim folyamatba. Mindez elsősorban egy párkapcsolatban tapasztalható meg. Ehhez természetesen kell egyfajta érettség és kell az is, hogy elinduljon valamiféle párkapcsolati törekvés. Ez el is indul kamaszkorban, bár sajnos van, aki ott is ragad és csak egy motívum alapján keres a továbbiakban is. Ez leggyakrabban a külső, tehát, hogy a leendő társ ilyen vagy olyan küllemű legyen.

Nyilvánvaló, hogy aki differenciálódik a személyiségében, annak differenciálódnak a motívumai is, és egyre több mindenre lesz igénye a másikat illetően. Erre az ember vagy rájön, vagy nem. Akinek több kapcsolata volt már, annak érdemes azon elgondolkodnia, hogy mi is a közös a választásaiban, és itt nem a kék szemre, a barna hajra gondolok. Ennél sokkal bonyolultabb, rejtélyesebb hasonlóságok fedezhetők fel a párválasztást illetően. **Ha valaki egy kicsit odafigyel, akkor rájön, hogy olyan szükséglet alapján választ gyakran ugyanolyan vagy hasonlót a látszólag nem hasonlók közül, amely neki valamilyen nem megoldott problémája, küzdelme.** Például nagyon gyakori, hogy kimondottan rendes, jó kislányok vagy jó kisfiúk, akik mindig nagyon szabálykövetők voltak, kifejezetten szabályszegő partnert

választanak. Ez tulajdonképpen azt jelentheti, hogy **az illető keres egy szocializációs pótlékot - majd a függőségi kapcsolatokban is ez lesz az egyik kulcs -, hogy neveltetését mintegy befejeztesse a partnerrel.** *Tehát, hogy kapjon valami pluszt, valami adalékot, amely őt segíti.* Természetesen, az érett kapcsolatokban emellett megjelenik a szexualitás és az elköteleződés igénye is, vagyis az, hogy konkrétan valakihez tartozzon az illető.

Tulajdonképpen ugyanilyen erős motivációink vannak arra is, hogy elkerüljük a párkapcsolatot, hiszen nagyon sok bonyodalommal jár tartozni valakihez. Akinek volt már párkapcsolata és átélte a bonyodalmat, az tudja, hogy ez öröm és gond egyaránt. Egyrészt ugye meg kell felelni, nagyon sok mindenben kell alkalmazkodni, és le kell számolni azzal a gondolattal is - ha valaki korrekt és tisztességes -, hogy akár minden nő vagy minden férfi az enyém, nem sétálgathatok többé úgy az utcán, hogy az összes szembejövő nekem tetsző, korban hozzám illő nő vagy férfi egy lehetőség a számomra. Aki kerüli a párkapcsolatot, nyilvánvalóan éppen ezt az érzést szeretné tartósítani, hogy: ő még „kereső” állapotban van. Nagyon abszurd történetek léteznek ezzel kapcsolatban.

Egyik páciensem, egy ifjú jogász, nagyon céltudatos, rendkívüli energiákat tud belevinni a munkájába, megtalálta - egy kicsit függő kapcsolatban - azt a fiút, aki úgy tűnik, igazán fontos neki. Ám a fiú nem tudott elköteleződni egészen. Már két gyerekük van, de a fiú még nem mindig köteleződött el. Ezt úgy csinálja, hogy van egy külön fönntartott lakása, egy külön élete, néha elmegy oda úgy, mintha szabadságra menne. Egy héten legalább kétszer van erre szüksége. Ha nem is ilyen erősen, de igen sok kapcsolatban tetten érjük, hogy az egyik fél benne is van meg nem is, el is köteleződött meg nem is, és ez rengeteg bonyodalmat tud okozni. Ha nem vagyunk párkapcsolatban, nem vagyunk kiszolgáltatva, ügyesen vigyázhatunk az éhatárainkra, sokkal kevesebb a konfliktusunk, és a függetlenség illúzióját - mert az mindig illúzió - megőrizhetjük. De azért mégiscsak jobb, ha párkapcsolatban vagyunk, eredendően talán mindenki arra vágyódik, hogy legyen egy ideális párkapcsolata. No és - ez is egyfajta kihívás - az igazi párkapcsolat az, amit a szerelem köt össze, az ember ezt keresi, a szerelmet, a nagy érzést. Ma jellemzően ezeket a nagyon nagy érzéseket keressük akár a veszélyben is, mert az sem véletlen, hogy a veszélyes sportok ennyire elterjedtek, hogy ilyen népszerűvé váltak, hiszen nagy, extra érzéseket keltenek. A monoton munka, tanulás, a társadalom szorításai mellett szükségünk van ilyesfajta drogokra. A szerelem pedig a legjobb és legegészségesebb drog. Aki szerelmes, az nagyon védett mindentől, akár a betegségektől is. Mi kell ahhoz, hogy valaki erre képes legyen? Vannak emberek, akik bármennyire is azt gondolák, hogy milyen jó lenne, ha szerelmesek lehetnének, mégis, egész életükben sem sikerül megtapasztalniuk ezt az érzést.

**Mi kell a szerelemhez? Az, hogy valaki képes legyen intim kapcsolatba lépni a másikkal. És ez nem is olyan egyszerű! Ahhoz, hogy intimitásba lépjek valakivel, egy picit föl kell lazítani az énhatárait. Ahhoz, hogy föl tudjam lazítani az énhatárait, kell, hogy legyenek énhatárai. Mert akinek nem jók az énhatárai, az ugye belezuhan a másikba, és annál ijesztőbb nincs, mint amikor az ember azt tapasztalja, hogy a partner teljes mértékben beelépett az ő énjébe. Tehát olyan intimitást kell kialakítani, amelyben a határok föl is lazulnak, de azért megtartottak is egyben. Ahol az én a maga egységében, és a mi a maga vonzásában egyszerre megjelenik.** Ehhez persze kell egyfajta érzelmi érettség, és kell őszinteség és elfogadás. Tehát érett tulajdonságok kellenek a szerelemhez, éppen ezért nem tartja a pszichológia a reménytelen vagy plátói szerelmet szerelemnek. Nekem is volt egy olyan tizenhét éves páciensem, akinek egy poszterlány volt a szerelme, egy mulatt énekesnő fényképe, akii fantasztikus szenvedéllyel szeretett, de hát egy poszterlányt nagyon könnyű szenvedélyes szerelemmel szeretni: nyilván nem beszél vissza, nem akar semmit, és nincsenek különböző rossz szokásai. Tehát ezt talán ne nevezzük szerelemnek.

No és akkor kell még a szerelemhez szenvedély is. Ez nemcsak a szex szenvedélye, kell az *intellektuális szenvedély* is, valamint a *szenvedély érzelmi része* is. Valószínűleg akivel nem tudunk intellektuálisan jól rezonálni, azzal sosem lesz olyan teljes értékű, izgalmas a kapcsolatunk, amelyben fantasztikusan egy húron tudunk pendülni. És persze kell az is, hogy el tudjunk köteleződni, hogy valamilyen módon beszüntessük a párkereső tevékenységet. Nem mindenki alkalmas erre. Van, aki benne van egy kapcsolatban és nem szünteti be a párkereső tevékenységét és mondhatja ugyan magáról, hogy én poligám vagyok, de minden bizonnyal van valami problémája, mert hiszen ha az ember kapcsolatban van és elköteleződött, akkor ha igazi az a kapcsolat, az azt is jelenti, hogy abban a pillanatban ő nem keres mást. **Innen ered, hogy valószínűleg korunkban vagy túl jók az énhatáraink, vagy túl lazák, vagy belezuhanunk egy függő kapcsolatba, vagy túl felszínesen kötődünk.**

A kodependencia, a párfüggőség, a '80-as évek kifejezése. Kezdetben az alkoholisták partnereit, kapcsolódásuk sajátosságait vizsgálták, hiszen akkortájt már fontos szempont volt, hogy a partnert is kezelni kell. Ma inkább szimbolikus értelemben használjuk, abban a jelentésben, hogy valaki függő módon kötődik. Tehát mit is jelent a társfüggőség? Hogy valaki túlzottan egybeolvad a partnerével, tehát terhesen kötődik. Volt egy páciensem, egy negyven körüli férfi, aki partnerkereső próbálkozásait amolyan eszelősen üzte. Az összes társkereső rendszeren, internetes portáloktól a nyomtatott sajtóig felregisztrált, hirdetett. Ha talált valakit, aki igazinak tűnt, nem értette, hogy az igazinak tűnő jelölt a jól sikerült randevújuk után miért menekül el tőle. Kérdeztem a férfitől, hogy mégis mit csinált, hogy reagált a randevúra? Azt

mondta, hogy hagyott tíz üzenetet a hölgy üzenetrögzítőjén, és küldött neki körülbelül ugyanennyi sms-t is a randevú után. Ezek után a nő egyáltalán nem akart vele szóba állni többet.

Talán nem kell magyarázni, hogy milyen riasztó, mikor a megérintődés állapotában valaki függővé válik és túlzottan kötődni kezd. Még nem történik semmi, mégis az illető fölgyorsít egy folyamatot, nem érzi a dinamikát, ez pedig riasztóan hat a másikra, ettől el kell menekülnie. Egy jó párkapcsolathoz kell a jó dinamika is, hogy ne csak magamra figyeljek, hogy ne csak arra figyeljek, hogy nekem mi a szükségletem, például hogy minden pillanatban kommunikálni szeretnék, üzeneteket küldeni, kapcsolódni. Ezt a hibát főleg nők szokták elkövetni, de néha a férfiak is. Figyelni kell arra is, hogy a másiknak mi a jó. Kell tudni monitorozni, hogy a másiknak az nem jó, ha bombázzák őt az iránta való pozitív érzésekkel, mert megfullad vagy mert egyáltalán nem tudja megtapasztalni, hogy milyen a hiány, hogy milyen az, amikor ő szeretne írni egy sms-t vagy várja és nem érti, miért nem kapott telefonhívást.

A függő mindezt nem tudja kivárni. Aki függőségre hajlamos, az türelmetlen, és szinte megfojtja szeretetével a partnert. Ez úgy néz ki a párkapcsolati dinamikában, hogy próbálgatjuk egymás határait. Ha én tíz percet késhetek és megvárnak, akkor lehet, hogy legközelebb tizenötöt fogok késni. Ha tizenöt perc után is mosolyogva várnak, mert örülnek, hogy egyáltalán megérkeztem, akkor lehet, hogy legközelebb már húsz percet kések. Az ember próbálgatja, meddig mehet el. Mindannyian ezt tesszük a kapcsolatainkban. Ha a másiknak nincs énhatára és elmehetek bármeddig, le is mondhatom az utolsó pillanatban a randevút, késhetek másfél órát, azt csinálhatok, amit akarok, akkor a legjobb ember is elromlik egy kicsit. Tehát szükség van a határokra.

A függő elrontja a partnert. Persze nem akármilyen partnert lehet elrontani, mert vannak, akik nem is tudnak belemenni ilyenfajta kapcsolatba partnerként sem, mert riasztja őket a függőségi kötődés. Tehát mindig két ember kell ehhez a dinamikához. Egy ilyen kapcsolatban az ember feladja a saját egyéniségét, mindig az van, amit a másik akar, miközben ő ettől valamennyire rosszul érzi magát. Nem igazán passzív állapot ez, mert ebben a passzivitásban van egy nagy adag agresszió. A passzivitás mindig kettős dolog. Hiszen a passzív, aki áldozatot hoz, az mindig egy olyan tükröt mutat a partnernek - és ez egy agresszív üzenet -, hogy te önző vagy, narcisztikus vagy, rosszul bánysz velem, de én még ezt is elviselem. Ez egy olyan játék, amely nem egyértelműen csak a passzivitás játéka.

A függő megszünteti az összes egyéb érzelmi kapcsolatát, gyakran féltékeny, csak a partner létezik számára. (Sok esetben a féltékenység mögött ezt a függő kötődést találjuk.) Itt

nem arra a féltékenységre gondolok, amikor valakivel látványosan rosszul bánnak. Emiatt természetes a féltékenység. Hanem arra, amikor erre nincs semmi oka az illetőnek, mégis mindig minden helyzetre féltékenységgel reagál. Van egy kis provokáció is a féltékenység ezen eseteiben. Sokszor megjelenik az, hogy „bánts”, „bánj velem rosszul”, vagyis olyan üzeneteket kap a partner, hogy „még ezt is tedd meg velem”. Ez egy nagyon érdekes dinamika. Nem mond nemet, csak tűr, úgy csinál, mintha neki tényleg minden jó lenne, úgy tesz, mintha beleegyezne a dolgokba, habár ő a sárgát akarja, de azért vegyük meg a pirosat, ha a másiknak az a jó - láthatóan nem őszinte, tehát nagyfokú hamisság van az ilyen kapcsolatokban.

Azt lehet mondani, hogy nemcsak a függőségben szenvedők partnerei társfüggők, hanem az impulzus-kontroll-zavarban szenvedő, nagyon indulatos emberekre is igaz ez, akiknek nem lehet ellentmondani, akikhez nagyon nehéz alkalmazkodni, és akikkel nehéz konszenzust kötni. Ők is hajlamosak arra, hogy olyan társat válasszanak, aki függőségi kapcsolatba tud velük bonyolódni.

Minden kapcsolatnak van egyfajta játéka, a függőség is lehet ilyen. Tartósan nagyon terhes lehet az állandó gondoskodás, hogy akkor is „gyerek” lesz az egyik félből, amikor erre nincsen szüksége, meg tudná egyedül is oldani a dolgait. Ezt én férfiaknál tapasztalom, amikor mindent elmagyaráznak a nőknek, holott mi, nők is be tudunk kapcsolni egy számítógépet, és néha nehéz problémákat is megoldunk, amikor egyedül vagyunk. De ugyanígy a nők is óvodást tudnak csinálni a férfiakból. Bizony vannak férfiak is, akik nem tudják a mosógépet bekapcsolni, nem tudják, hogy kell beprogramozni stb.

Úgy tűnik, hogy ha egy kapcsolaton belül arányosan jelennek meg a függőségek, akkor az nem probléma. Azt gondolom, hogy mindenkinek szüksége van arra, hogy egy-két területen ő legyen kompetens, amikor a másik csodálja, mint szakértőt. De ha ez aránytalan, akkor már lehet gyanakodni. Nyilván a háttérben komoly önbizalom-probléma és nagy kontroll-igény is meghúzódik. A mártír és a passzív nagyon erősen kontrollálja a partnert indirekt, eszközökkel. Azzal kontrollál, hogy alárendelődik, miközben mindent ellenőriz, mindent eligazít, mindent megbocsát, mindenről tudni akar. Nagyon érdekes, én egyre inkább azt tapasztalom, hogy ha valakinek, akár férfi, akár nő az illető, epizodikusan van egy-egy ilyen kapcsolata - „enyhe” esetekről beszélünk -, általában tanul belőle és fejlődik, és utána már nem jellemző, hogy hasonló függőségi kapcsolatba keveredik.

Milyen hátterei lehetnek a társfüggőségnek?

Egyik fiatal páciensem, aki ma már teljesen rendezett kapcsolatban él, pár évvel ezelőtt egy külföldi fiúval került függő kapcsolatba. Amikor a fiú azt mondta a telefonba, hogy most gyere ide, akkor ő kért két szabadnapot a munkahelyén, repülőre ült, és ment. Amikor a fiú azt

mondta neki, hogy mégiscsak egy napot ér rá, nem kettőt, a lány nem szólt semmit, kicsit duzzogott és hazajött. Ez a lány egy bombázó külsejű, fantasztikusan dekoratív, okos nő, az ember nem is érti, hogy kerülhetett ilyen megalázó helyzetekbe. A kapcsolatnak aztán vége lett, valahogy kiheverte. Ha megnézzük közelebbről az említett lány életét, a háttérben megjelenik a szülei válása, egy elég rossz anya-leány kapcsolat, ahol ő sokat túrt. Tehát egy függőségi kapcsolatra szocializáló családi háttér és minta, és a veszteségélmény, ami az ő esetében az apahiány. Ezek azok az esetek, amikor az ember azt érzi jogosnak, ha rosszul bánnak vele, mintha nem tudná elfogadni azt, hogy jól bánjanak vele.

**A társfüggőség háttérben megtalálhatjuk azt a hamis ideológiát is, hogy az az értékes partner, aki nem könnyen fogad el minket, akiért nagyon meg kell küzdeni.** Ez sokunkban benne van enyhe mértékben: a könnyen elérhető partner nem értékes. Akiben ez súlyosan rögzült, az kishitű, mert azt gondolja, hogy ő nem eléggé szerethető, tehát aki hipp-hopp megszereti, úgy hogy nem is tett érte semmit, az nyilván értéktelen, mert ahhoz, hogy értékesnek gondolja, saját magát is értékesnek kellene gondolnia. Aki hajlamos a függőségi kapcsolatokra, az nagyon sokat tesz azért, hogy egy mosolyt, egy elismerést, egy jó estét elérjen a másiktól.

De megtaláljuk a kontrolligényt is és a mindenné lenni akarást is mint háttérrel, amely szintén korunk jellemző ideológiája, hiszen úgy tűnik: minden elérhető. *A média ma olyan hangulatot sugároz, mintha bizonyos életek, bizonyos tájak, bizonyos gazdagságok, bizonyos pályák nagyon közel lennének hozzánk. Mintha elérhető lenne, és feltehetően el is szeretnénk érni.* Ugyanígy a partner életében is szeretnénk mindenné lenni, és szeretnénk totálisan fontossá válni a számára.

**Sajnos azt kell mondanom, hogy a szerelemben vagy a jó párkapcsolatban mindenképpen van valami függőség. Tehát a függetlenség nem egy jó kapcsolat valódi jellemzője.** Képzeljük csak el, hogy mondjuk egy együtt élő párnál az egyik fél eltűnik három napra, és amikor hazajön, a másik így fogadja: „Hát megjöttél, szia!”. Nem valószínű, hogy ez egy szerelmi kapcsolat. Tehát valamilyen módon kontrollálni akarjuk a másikat, és egy igazi kapcsolat azt is jelenti, hogy valamilyen módon függünk a másiktól. Rossz kedvünk lesz, ha ő rosszkedvű, és hogyha ő nem úgy, nem annyira szeret, az különböző konfliktushelyzeteket generál. Ennek az arányát nagyon nehéz beállítani, hogy körülbelül annyi legyen, amennyi a másik számára még éppen elviselhető és valamilyen módon működőképes is a mindennapokban.

Itt egy kitekintést kell tennem. A társfüggőség vagy kodependencia a mi foglalkozásunknak is - a pszichológusokra gondolok - egyik nagy veszélye. Néha éppen azért

választódik a pszichológusszerep, mert maga ez a függőségi viszony jelenik meg egyfajta foglalkozási áruhába bújtatva. A helper-szindrómával jellemzett, emberi problémákkal foglalkozó segítőnél saját ingatag pszichés egyensúlyának fenntartásával függ össze a segítség szükséglete. Az ilyen segítő az életét rászánja arra, hogy segítsen másokon, és ezzel függőségben tartja a pácienseit vagy klienseit

Láttam ilyen szociális munkásnál. Már nem is tudom, hány család élete vált elképzelhetetlenné nélküle. Bármilyen történt a családban, megkeresték, és megkérdezték, hogy mit csináljanak, mire ő elmondta a megoldást. Ha levelet kaptak valamelyik hivataltól, elvitték, hogy olvassa el. mondja meg. hogyan kell reagálni rá stb., mintegy családtaggá vált, mindenható családtaggá, aki a család teljes életét irányítja. Ilyenkor ugyanaz történik, mint a párkapcsolatokban, maga a segítő a saját pszichés problémáival nem néz szembe, ingatag pszichés egyensúlyát próbába fenntartani azzal, hogy segít, hogy fontos, tehát állandó énerősítést kap a kliensektől. Visszajelzést arra, hogy ő jól tesz, értékes dolgot csinál, de közben teljesen kiürül a saját élete. Lehet látni olyan segítő is, aki rendkívül boldogtalan, nagyon üres, krízisekkel teli magánélettel küszködik, miközben mint segítő működik. Ennek a hátterében hasonló húzódik meg, mint a társfüggőség esetében. Sokszor a segítő foglalkozás éppen ezért kompenzációként választódik: az illető azonosul az altruista normákkal, de valójában nem segít, hanem inkább saját személyiségi problémáit próbálja megoldani. Ez azért is problematikus, mert az igazi segítő az, aki - legyen ez egy baráti beszélgetés vagy professzionális segítség - tud távolságot tartani a klienssel. Mint ahogy az a jó alany egy párkapcsolatban, aki valamilyen távolságot tud tartani a partnerével.

A másik oldal, a modern párkapcsolatok másik problémája a társfüggőség ellentéte, az elköteleződés kérdése. Sokszor találkozhatunk azzal, hogy valaki arról beszél, hogy sok párkapcsolata volt, de valahogy egyik sem volt az igazi, egyikben sem érezte igazán jól magát, hogy nem tud igazán szerelmes lenni. Nyilvánvalóan amikor az ember ezt diagnosztizálja magában, teljesen szubjektív kategóriái használ. Tehát ha valaki a csúcsok csúcsát várja, hogy állandóan még jobbat, még többet, még varázsoltabb érzést tapasztaljon meg, az minden megjelenő érzését devalválni fogja. Ez leginkább a fiúkra, férfiakra igaz, de már lányoknál, nőknél is megfigyelhető. Az ilyen embernek minden kevés, már majdnem az igazi, majdnem jó, majdnem azt érzi, majdnem tökéletes, de valahol mégsem éri el a várt szintet. Az ideológia az, hogy nem találom az igazit.

Az igazi elköteleződési válsággal küzdő amint benne van egy kapcsolatban, máris elkezd finoman távolodni, kereső tevékenységet folytatni, mert lehet még ennél is jobb. Maga a lezárás a gond. Az a gond, hogy ez már mindig így lesz. Nagyon nehéz azt mondani, hogy

vége, én most lezártam. Személy szerint ezt nagyon meg tudom érteni. Annyi fiú és lány van körülöttünk, óriási a választék, és ha egyszer elköteleződött valaki, akkor már nem lehet többé szerelmes másba? Sokkal egyszerűbb volt ez párszáz évvel ezelőtt egy kis faluban, ahol volt öt lány, öt fiú, valamilyen arányban elkeltek, és ugyanazokat az arcokat látták életük végéig. Túl nagy kísértés nem volt, és még így is előfordult, hogy másra vetettek szemet. Ma pedig elmehetek egy másik munkahelyre vagy iskolába, megannyi új arc, megannyi új lehetőség, ráadásul sokkal több időt töltünk a munkatársainkkal vagy a szaktársainkkal, mint a partnerünkkel. Borzasztó nagy a kísértés, és nagyon nehéz ellenállni. Ráadásul ott van a jól kell dönteni kényszere, hiszen egy olyan világban élünk, ahol már a karrierválasztásnál is jó döntést kell hozni, és egyébként is topon kell lenni, hát miért éppen a párkapcsolatban ne kéne a legjobb döntést hozni?

A félelmek között ott van a gyermekvállalás félelme is. Ez a harmincasoknál nem ritkán krízis. Nekem több olyan harmincas éveik végén járó nő páciensem van, aki azt mondja, hogy már gondolkodik a gyereken, jó a párkapcsolata, talán már érett lesz az anyaságra egy-két év múlva. Persze, hogy nagyon nagy a félelem, ez a legnagyobb elköteleződés, visszafordíthatatlan dolog. Benne rejlik a túlzott szorongás a konfliktusoktól, a kudarctól, a veszteségtől, és attól is, ez mai jelenség - **hogy az igazán jó párkapcsolatokban az ember nem úgy találkozik a másikkal, hogy ő rögtön mindenben az igazi, hanem egy kis munka is szükségeltetik hozzá, hogy tényleg igazivá legyen.**

Egy olyan világban élünk, ahol a tanulás és a munka nagyon sok lemondást követel tőlünk. Nemrég hallottam egy konferencián, hogy száz évvel ezelőtt kettő órával többet aludtunk naponta, a civilizált világban, mint most. Ez nyilván a munka és a magánélet egyensúlytalanságának a velejárója. Átlagban kilenc órát aludtak az emberek a '900-as évek elején, most hetet. Tulajdonképpen túl sokat dolgozunk, mert a nyolcórás munkaidő - szakszervezeti mozgalom ide vagy oda - már illúzió annak, aki sok pénzt akar keresni, ők tíz órát vagy még ennél is többet dolgoznak. Tehát nagyon kevés idő marad a magánéletre. Ha már a munka kapcsán annyi mindenről lemondtunk, nyilván nem akarunk a magánéletben is lemondani, hanem élni akarjuk az életet. Ebben nyilván benne vagy egyfajta szabadságvágy, függetlenség, annak az érzése, hogy még minden lehet, még mindent kipróbálhatunk.

**Egy ilyenfajta énes érzés, a narcisztikusság szintén korunk egyfajta reakciója arra, hogy napi 12-14-16 órát nagyon beszorított, nagyon beszabályozott, nagyon jól kontrollált állapotban töltünk.** Nem véletlen, hogy a fiatal menedzserek - nagyon riasztóan él egyik-másik -, akik hétfőtől péntek estig rendkívül fegyelmezett életet élnek, kiskosztümben, öltönyben, két mobiltelefonnal stb., pénteken este kiengednek. Nem is akárhogy, hanem

könnyű és nem könnyű drogok, hagyományos folyékony lazítószeres, és egyéb mindenféle extrém helyzet: ugrás, esés, zuhanás, veszélyes sportok által - csak az adrenalinszint egy kicsit megugorjon. Tehát nagyon durva kiélés, kilazítás jellemzi a hétvégét, hogy utána hétfő reggel egy kicsit fáradtan, álmosan, ismét a jól kontrolláltság állapotába kerüljenek. Tehát kontroll a kontrollátlanságban, az ez vagy az, a minden vagy semmi törvény mentén. Mi a háttere annak, hogy valaki egy párkapcsolatban elköteleződési problémával küzd? E mögött ott lehet az - szintén a modernizáció hozta -, hogy a pubertás kori tendenciák áthúzódnak a fiatal felnőtt korra, sőt néha még későbbre is. Miközben sokan intellektuálisan fantasztikusan érett és komoly, céltudatos fiatalok lesznek, az érzelmi érés nem következik be. De lehet a háttérben a szocializációs folyamat hiánya is. Egyik fiatal páciensem mondta, hogy ő a környezetében sem a szülei, sem pedig a kortársai körében nem látott egyetlen olyan párkapcsolatot sem, amelyik számára szimpatikus lenne. Tehát látnunk kellene a környezetünkben vonzó példát, legideálisabban a szüleinkét. Nagyon fontos, hogy látunk-e olyan modellt, olyan elkötelezett, tartós kapcsolati mintát, amelyre azt mondjuk, hogy ha nem is akarjuk megismételni, de valami hasonlót szeretnénk, vagy kis korrekcióval lehetne így is élni. Nagyon kevés ilyet látunk. Ez bizonyára rontja a párkapcsolatok értékét vagy az abba vetett bizalmat.

Volt nálam egy fiatal pár, két gyermekük van, együtt élnek már tizenkét éve, de nem házasodtak össze. Azt mondták, hogy közösen döntöttek így. Aztán két perc alatt kiderült - egy nő erről ritkán dönt közösen -, hogy a fiú döntése volt. Megkérdeztem tőle, hogy miért, mire azt a választ kaptam, hogy „mert nem fontos”. Azt gondolom, én eléggé liberális vagyok, és mondtam, hogy oké, de ha nem fontos, akkor ez azt jelenti, hogy akár meg is tehetnék, akár össze is házasodhatnának. Aztán kiderült, hogy mégis fontos, mert az ő fantáziájában az van, hogy a nők „elszabadulnak”, amikor az aláírás megtörténik, mert amint aláíratódik a dolog, abban a pillanatban megmutatják, hogy még nagyobb kontrollt szeretnének, és hogy a döntéseknek nagy százalékát a markukban szeretnék tartani. Tehát benne a házasság bizalomvesztést szül. Persze nem ez az egyetlen oka annak, hogy lecsökkent a házasságkötések száma, de jelentősen lecsökkent, míg az együttélések száma megnőtt. Szerencsére együtt akarunk élni férfiak és nők, és nem a szingli életmód lett az elvárt és divatos vagy épp a saját nem választása. Ráadásul ott van az illúzió, hogy óriási a választék, és még mindig történhet valami, még mindig találkozhatok az igazival, miközben egy kicsit szabad lehetek, stb.

Nagyon meghosszabbodtak az életkorok is. Ez egy nagyon érdekes tendencia. Eriksontól tudjuk - bár ezt elvileg már át kellene írni -, hogy huszonöt éves korig tart a fiatal felnőttkor. Ma most én egy huszonöt és fél évesnek azt mondanám, hogy ő már középkorú,

biztosan nagyon megsértődne, és igaza is lenne. **Valószínűleg az igazi fiatal felnőttkor ma már eltart harmincig**, de ugyanúgy az érett felnőttkor is kitolódott, mert ha csak a nyugdíj korhatárokat nézzük, most Németországban például hatvanhét évben állapodtak meg.

**Kitolódnak az életkorok, és ezzel egész trendek, dinamikák is megváltoznak.**

**A tökéletes megoldásra való törekvés is ott van az elköteleződési nem tudás mögött, és ott van az intimitástól való félelem is. Nem is az intimitástól, inkább az énfeladástól.**

Tehát attól, hogy ezt a nagyon hosszú, *a fiatal felnőttkorban megszokott állapotot, hogy az van, amit én akarok, azt csinálom, amit én akarok, fel kellene adni*. Ez olyannyira így van, hogy Belgiumban és Olaszországban a szülők elindítottak egy mozgalmat, hogy 30 éves gyerekeiket kitehessék otthonról. Mert a harmincas gyerekek otthon laknak gyerek módján, tehát az otthoni összes szolgáltatást elvárják anyukájuktól. Ez nagyon *én-es* állapot. Az *én-es* állapotnak egy nagyon hosszú kitolódása, és ez is az elköteleződési problémák mögöttes okai közé tartozik.

Ráadásul a munkahelyek is azt várják el, hogy az ember legyen független. A függetlennek a munkaerőpiacon sokkal nagyobb keletje van, legalábbis, aki függetlennek tudja mutatni magát. A nők bizonyos életkorban már gyanúsak a munkaerőpiacon, mert akár függetlenek, akár nem, esetleg gyereket akarnak vállalni. De a férfiaknál is fennáll ugyanez. Mert hogy működnek például a multinacionális cégek? Úgy próbálnak működni, mint egy család. Mintha akkor lehetne megtartani a munkatársakat, ha hétvégén együtt kirándulgatunk, adj király katonásat játszunk, és hasonlókat. Manapság már a nagyon gazdag és nagy cégek se hívják meg a partnert, még egy karácsonyi ünnepségre sem, mert rájöttek, hogy ők ott csapatot akarnak építeni, tehát ők egy család, és teljesen zavaróak a partnerek. Még a hangulata se legyen meg annak, hogy az illetőnek van egy másik hovatartozása, amely esetleg erősebben köti. A tendencia a Függetlenség felé tart, és ebben a lemondani nem tudás is benne van.

Végül szeretném egy kicsit összefoglalni, hogy miért bátorkodtam a társfüggőség mellé az elköteleződés problémát is belevenni előadásomba, mint a két végletet, amelyek valahol együtt jelentik korunk fő kapcsolati problémáját, a diszfunkcionális kapcsolatokat. Tehát azokat a párkapcsolatokat, amelyekből se így, se úgy, sem ezen az oldalon, sem a másikon harmónia nem lesz. Mindez pedig a csökkenő számú házasságkötések mellett megnöveli a válások számát, és újabb és újabb csalódásokat eredményeznek a párkapcsolatok és a házasság intézményében.

Az egyik ok, hogy a *mai társadalmakban nagy a munkamegosztás, nagy a specializáció, és emiatt nagyon hosszú időt töltünk tanulmányokkal, amíg az adott speciális dolgot kitanuljuk*. Tehát az az átmeneti korszak, amit a gyermekkor és felnőttkor között eltöltünk, egyre jobban kitolódik, és mind a média, mind a reklámpia ezt a fiatal korszakot célozza meg, hogy

bizonyos dolgokat eladjon és piacot találjon. Tehát az önállósodás késleltetett. Itt vannak a fiatal felnőttek, akik részben önállóak, hiszen intellektuálisan okosak, műveltek, képzettek, száz nyelven beszélnek stb., de a leválásban mégsem tartanak seholy. **Akár a szülőkről való leválásban, akár az énhatárok stabilizációjában nem tartanak előrefele.** Ez jól látható azoknál a fiataloknál, akik megpályáznak egy jó állást valahol külföldön. Meg is kapják, mert tudásban, tehetségben, nyelvismeretben érdemesek rá, és egyszerre csak kiderül, hogy nem tudnak jól boldogulni, mert nagyon magányosak. Nem váltak le a szüléikről, nem tudnak jól beilleszkedni egy teljesen önálló életformába. Azt hitték, hogy leváltak, hogy ehhez elég csupán tudáskellékekkel rendelkezni.

A másik ok a nyomasztó sikerkényszer. Az, hogy ránk van nyomva, hogy jól keressünk, hogy jó állásunk legyen, hogy sikeresek legyünk, hogy szép legyen a feleségünk, csinos és sikeres a férjünk. Tehát hogy ránk vannak nyomva bizonyos paraméterek, amelyekkel összehasonlítjuk magunkat. Nagyon konformista korban élünk. Azt gondolom, hogy ha ennyire össze akarjuk hasonlítani magunkat másokkal, az bizony egyfajta konformizmust jelent. Ráadásul ott van a nagy választék és a tökéletes megoldásra törekvés kényszere és illúziója. A sok kötöttség mellett félünk a plusz kötöttségektől. Talán úgy érezzük, hogy annyi kötöttség van, hogyha a kötöttségeket még egy kicsit megszorítanánk, az már egyenesen elviselhetetlen lenne. **Okként kell megneveznem azt is, hogy az intim kapcsolatokban úgy tűnik, hogy nem túl jók a konfliktusmegoldó stratégiáink.**

Amögött, hogy félünk az intimitástól, ott húzódik meg az is, hogy nagyon individualizálódtunk. Ez egyrészt jó, mert például az alkotásnak, a kreativitásnak az individualizálódás a feltétele, de a túlzott individualizálódás megakadályozza, hogy meleg, érzelmmel teli, számunkra megfelelő kapcsolatokba kerüljünk *Valamint nem utolsó sorban itt vannak az énhatár-problémák, hogy tudunk-e, merünk-e valóban őszinték lenni, kötődni, kicsit kiszolgáltatottá válni, elmondani a másoknak, amit gondolunk, érzünk. Vajon elfogadhatók vagyunk-e azzal a sok fantáziával, gondolattal, álommal, érzéssel, ami bennünk van vagy állandóan játszanunk kell valami trendi szerepet, amit valamelyik „életszerű” tévésorozatból sikerült megtanulnunk?* No és ott van természetesen a nagyon magas kontrolligény, tehát, hogy a kapcsolatunkat irányítsuk, kontrolláljuk, szabályozzuk. De a másokban is ott van, tehát ebből is remek problémák szülehetnek. Az önértékelésünk sem biztos, hogy megfelelő, bármilyen sok pénzt keresünk vagy bármilyen jó pozícióban vagyunk.

Nyilván a szimmetrikus kapcsolódásoknak is van sokfajta buktatója, tehát nagyon szélesek a lehetőségek, mi mindenben lehet fejlődni, hogyha nem akarunk e két végleten lenni. Az egyik: van ugyan intim kapcsolatunk, de az nagyon függő, nagyon kiszolgáltatott, és

krízisállapotba jutunk, ha a partnert elveszítjük, de a másik sem szerencsés megoldás, ha függetlenek vagyunk, ám nincs egy olyan mély intim kötődésünk, amely segít minket. Ez annyira igaz, hogy a **család feladatai között megjelent egy fontos és új funkció, az intimitás, amely azt jelentené, hogy van biztonságos környezetünk, van egy olyan partnerünk, aki az énerősítést adja nekünk. Megért, meghallgat, de nem úgy, hogy ha elmondok egy történetet, akkor fellengzősen megvilágítja, hogy milyen rosszul is csináltam... Vagyis az intimitás azt jelenti, hogy van egy olyan háttérünk, ahol meg tudunk mártózni a megértésben és az elismerésben, ahol elfogadnak és szeretnek minket, ahonnan erőt meríthetünk ahhoz, hogy az izgalmas, de akadályokkal teli külvilágban sikeresek lehessünk. Hát én ilyen kapcsolatot kívánok mindenkinek!**