

## Szakítás után

Érzelmileg jelentős, fontos kapcsolatok elvesztése, megszakadása, válság- és konfliktus helyzetek -- mindezek hozzátartoznak az élethez. Hozzátartoznak, de nagyon nem szeretjük őket. Az evolúció során kialakult és továbbadódott bennünk egy nagyon erős kötődési képesség, ragaszkodási igény, mert fennmaradásunkhoz, túlélésünkhöz jelentős mértékben hozzájárult. A biztonsági szükséglet kielégíthetlensége, visszautasítása súlyos érzelmi stresszhez vezet. Bár a mai kor felnőtt emberének a túlélését általában már nem fenyegeti az, ha fontos érzelmi kapcsolata megszakad, az évmilliók alatt kialakult idegrendszerünk egy ilyen súlyos stresszállapotban olyan hormonális helyzetbe kerül, amelynek az elviselése szubjektíve óriási lelki kínokkal jár, miközben az összes fizikai és mentális funkcióinkat kedvezőtlen módon befolyásolja. A pszichológiai vizsgálatok megállapították, hogy a kötődés általában hamar kialakul, de a szakítást, válást követően csak hosszabb idő elteltével múlik el. A kötelék felbomlása krízishelyzetet okoz. A krízis azonban normális lefolyású esetben csak átmeneti, noha soha nem nagyon gyors. Ennek az átmenetnek az elviselése nemcsak az elhagyott, hanem az elhagyó fél számára is rettenetesen nehéz szokott lenni, súlyosan traumatizáló élményt jelent, mert a veszteséggel, a csalódással, a kudarccal, az újrakezdés szorongásával, a bizonytalansággal, a kiszolgáltatottá válás, a becsapottság érzésével, ill. a másik iránti felelősségérzetből fakadó büntudattal csak keserves lelki munka árán tudunk megbirkózni.

Meg kell említenem, hogy ott, ahol a pszichológus kötődési szükségletről, ragaszkodási igényről beszél, ott a köznyelv a kötődés fogalmát sok ponton nem is fedő szeretet fogalmat használja. De mindenkinek saját, egyénileg színezett szeretet-fogalma van attól függően, hogy gyermekkorában milyen jellegzetes, sokszor ismétlődő érzelmi megnyilvánulások alakították azokat a családi kötelékeket, amelyekben felnőtt. Az újabb csecsemő megfigyeléses vizsgálatok pedig arra is rávilágítanak, hogy eleve különböző intenzitású kötődési szükséglettel születünk a világra. Én pszichoterapeutaként főleg olyan emberekkel találkozom, akiknek a kötődési mintája nem megnyugtatóan biztonságos, vagy mert nem ideális körülmények közé születtek, vagy/és mert a körülményeik időközben fordultak rosszra. Nem is az a kérdés, hogy miért kerülnek az emberek kapcsolati krízisekbe (erre a lelegején igyekeztem válaszolni), hanem az, hogy miképpen tudnak megbirkózni a törvényszerűen jelentkező érzelmi konfliktusokkal, veszteségekkel.

Természetesen ezer oka lehet a kapcsolati kríziseknek, de itt érdemes egy gyakori és ugyanakkor zavarba ejtően bonyolult képletet kissé leegyszerűsítve kiemelni. A fontos kapcsolatok megszakadásakor azok kerülnek a legdrámább helyzetbe, akik gyermekkorukban már átéltek, elszenvedtek jelentős érzelmi veszteségeket. Pl. mert meghalt, vagy kilépett, vagy akár akaratán kívül került ki valamelyik szülőjük a családból. Ez a veszteség-élmény ismétlődik meg az aktuális felnőttkori kapcsolatukban.

Akinek gyerekkori érzelmi vesztesége volt, mintegy kárpótlást keresve később igyekszik olyan társat választani, akinek a viselkedése mindenekelőtt biztonságot nyújt és kiszámítható. Ha olyan partnert talál, akiben meggyőző támaszt lát, sok esetben akkor is nagyon erős kötődés alakul ki benne iránta, ha az pl. szexuálisan nem vonzó a számára. Nem véletlenül hozom ezt a példát; a pszichoterápiás rendelésen ez a leggyakrabban előforduló "időzített bomba" az ilyen típusú kapcsolatokban. A megbízhatóság nagy súllyal esik latba, és ezzel párhuzamosan a biztonságot nyújtó fél személyiségének egyéb aspektusai háttérbe szorulnak a bizonytalan fél szemében, ami az idő múlásával egyre fokozódó hiányérzetet okoz az "erősebb" partnerben. Azt veszi ugyanis lassan-lassan észre, hogy az ő igényei, vágyai,

törekvései kielégítetlenül, egyéniségének egyéb értékei túlnyomórészt észrevétlenül maradnak.

Az az ember, aki a szeretet-deficitjét, bizonytalanságérzetét akarja egy felnőtt társ kapcsolatban "gyógyítani", nagyon kiszolgáltatottá válik. Csak szeretet-hiánya torzító szemüvegén keresztül látja a partnerét. Nem olyanak látja, amilyen, nem tudja magát a helyzetébe beleélni, nem tudja elképzelni, hogy a másinak más egyéb is fontos lehet, mint neki. Ha ad, olyat ad, amiről ő úgy véli, hogy a másinak jó. Ez pedig sokszor egyáltalán nem esik egybe azzal, ami a másinak valóban jó. És ezt a különbséget észre sem veszi. Az érzelmileg elhanyagolt gyerek felnőtt korában gyakran nem képes igazi intim, kölcsönös bizalmon, és egymás elfogadásán alapuló szeretet kapcsolatra. Természetesen kialakíthat látszatra ilyet, de valójában mégsem mer bízni a másiban. Eredendő bizonytalanságérzete miatt nem mer számolni azzal a lehetőséggel, hogy érzelmeit nem viszonzák, nem meri kitenni magát a frusztráció veszélyének, csak önmagában bíz, gyámoltalanságérzetét úgy próbálja meg enyhíteni, hogy a másik felett hatalmat, kontrollt igyekszik szerezni. Ez a nárcisztikus ember alapképlete.

Egészséges pszichéjű ember képes tartósan is nélkülözni, ha nem talál elfogadásra, méltánylásra, viszont-törődésre. De ha véletlenül találkozik valakivel, akitől mindezt megkaphatja, elemi erővel törhet föl benne az igény a kölcsönösségre, a valódi, felnőtt társ kapcsolatra. Szinte törvényszerű, hogy ekkor elkezd kihátrálni az addig is sok frusztrációt okozó kapcsolatból. Aztán bevallja, hogy mást szeret, és közli, hogy el akar menni. Párját villámcsapásként éri a közlés, annak sincs tudatában (sokszor később sem látja be), hogy neki ebben mekkora szerepe van. Az a biztonságérzése is elvész, amelyet a másik kontrollálása, rövid pórázon tartása még adhatott. Ez az a becsapottság érzés, ami ismerős a gyerekkorából, aminek a sebeit még mindig hordozza és éppen attól szenved el, akinek a segítségével gyógyítani akarta a szeretetét.

Aki egy ilyen ismételt, súlyos csalódást átél, annak a legnehezebb megbirkóznia a szakítás következményeivel. Az iskolázottság, érzelmi intelligencia, impulzivitás, önfegyelem, szociális háttér és sok minden egyéb tényezőtől függően a legextrémebb módokon viselkedhet. Gyötörheti, zaklathatja, fenyegetheti az őt elhagyó másikat, a szó szoros értelmében ön- és közveszélyessé is válhat. A legtöbb, féltékenységből elkövetett életellenes bűncselekmény okai között szerepel az ismételt veszteséggel való megbirkózás képtelensége. Bár meg kell jegyezni, hogy az ilyen bűnelkövetők gyakran egyébként is a halmozottan hátrányos helyzetű, többszörösen sérült személyek közül kerülnek ki.

Az általános pszichoterápiás gyakorlatban azért szerencsére ritkán jutnak ilyen messzire a dolgok. Leggyakoribb, hogy az elhagyott fél öngyilkossággal fenyegetőzik akár nyíltan, akár utalásokkal. Igyekszik keserűségében megnehezíteni a másik számára az életet, próbál büntudatot ébreszteni benne, hogy ezzel készítse őt maradásra, a kapcsolat folytatására. Nagyon elnyújtja a krízist, ha az elhagyó fél érzelmileg zsarolható, ha valami miatt szüksége volt a másik erős kontrolljára, ha büntudata van, vagy felelősségérzete miatt elbizonytalanodik, visszafordul, mégis folytatja. Sajnálataból, esetleg anyagi okok miatt is. De bármilyen apróság elég a szakítás újbóli kimondására, aztán jön az újra fogadkozás akár heti váltásokban is. Ez a kritikus periódus mindkét felet nagyon meg szokta viselni. Nem ritkán egy-két évig is eltart. Ez a szörnyű érzelmi hullámvasút lezáródhat, ha a kilépni szándékozó fél képessé válik egyértelműen, igazi belső eltökéltséggel viselkedni. Vagyis ha nem tesz mást, mint amit mond: a szavaival is ugyanazt fejezi ki, mint a cselekedeteivel. Ha a másiktól nem fogadja el a vádat, hogy egyedül ő a hibás, a kapcsolatuk tönkremenetele miatt. Ha a

saját felelősségét föl vállalja, de a másikat nem. Ha meg tudja fogalmazni, hogy neki mi a fontos és mi nem. Ha tudomásul meri venni a saját törekvései létjogosultságát is. Az elhagyott fél általában nem képes felismerni, hogy mivel járult hozzá, hogy a kapcsolat zsákutcába jutott. Többnyire még sebezhetőbbé válik, de néha az is előfordul, hogy a másik egyértelművé vált viselkedése igazi, mély önismereti változást indít el benne.

Nagyon fontos fejlemény az ilyenfajta krízisek kezelésében, hogy a folyamat biokémiai háttere megismerésének köszönhetően a legutóbbi időkben kifejlesztettek olyan depresszió ellenes gyógyszereket, melyek óriási segítséget nyújthatnak a krízist kísérő szenvedés enyhítésében. Ez nem jelenti azt, hogy a csőd elemzése, tanulságainak a levonása megtakarítható lenne, de az érintetteket megóvhatja azoktól a járulékos veszélyektől, amelyeknek a krízissel együttjáró túlságosan magas stressz kiteszi őket.