

## MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe:

### **A kötődés hálói - Személyiségműködés a mindennapokban**

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Erőforrás Minisztérium Oktatásért Felelős Államtitkársága támogatásával jelent meg Újvidéken 2014-ben az Árgus kiadásában. A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.

-----

## TANÍTÁSTAN

### **Társfüggőség**

Van-e kiút kötődéseink béklyóiból?

**Mi akadályoz meg bennünket abban, hogy kilépünk gyötrő, bennünket megnyomorító, boldogtalan kapcsolatainkból? Mi visz bennünket társfüggőségbe, és mi tart benne? Olyan kötődések ezek, amelyek megváltozhatatlanok - vagy mégis van kiút belőlük?**

Dr. SÁGI Zoltán

**Dr. SÁGI Zoltán:**

### **Társfüggőség**

#### **Van-e kiút kötődéseink béklyóiból?**

Alig találkozni olyan felmérésekkel, amelyek arról szólnak, hogy a rossz emberi kapcsolatoknak milyen komoly egészségkárosító hatásuk van. Egy rossz kapcsolat olyan romboló hatással van önértékelésünkre és önbizalmunkra, mint amennyire káros a dohányzás az egészségünkre. Amikor valaki arról panaszkodik, hogy a partnerkapcsolata megfojtja, akkor lehet, hogy nincs is nagyon messze a valóságtól. Az állandó stressz szervezetünkre gyakorolt hatásáról már sok mindent tudunk. De ha ettől el is tekintünk, a hosszú ideig elnyomó, frusztrációkkal, elfojtott haraggal, ürességgel és kétségbeesettséggel eltompító kapcsolat mindenképpen megkeseríti életünket. Sok értelmes és pragmatikus ember képtelen partnerkapcsolatából kilépni, annak ellenére, hogy teljeséggel világos számukra, hogy abban nagyon szenvednek. Elmondják és úgy is viselkednek, mintha valami akadályozná őket a kilépésben, mintha a kapcsolatuk valamilyen börtön lenne, amelyben fogolyként kell élniük. Barátaik arra hívják fel a figyelmüket, hogy tárva-nyitva áll ennek a „börtönnek” a kapuja, csak át kell lépni a küszöbét, ők mégis képtelenek megtenni ezt a lépést. Vannak ugyan, akik megpróbálkoznak a kilépéssel, de - tele megkönnyebbüléssel és kétségbeeséssel - nagyon hamar visszahúzódnak kalitkájuk biztonságába.

## **A függőségi viszony természete**

Mi akadályoz meg bennünket abban, hogy kilépjünk gyötrő, bennünket megnyomorító, boldogtalan kapcsolatainkból? Mi visz bennünket társfüggőségbe, és mi tart benne? Olyan kötődések ezek, amelyek megváltozhatatlanok - vagy mégis van kiút belőlük?

Alaposabban szemügyre véve a függőség állapotát láthatóvá válik, hogy annak lényege nem a függőség tárgyában, hanem magában a személyiségben van. A függőség fenntartásában nem a használt szer - alkohol, cigaretta, drog - a perdőntő, hanem a személyiségben lévő függőségi igény kielégülése. A társkapcsolatban - a szeretet-kapcsolatban - ennek az igénynek, vágnak a kielégülése kényszeres, ösztönszerű kötődéssel történik. A valódi szeretet magában hordozza a szabad választás mozzanatát, a függőség lényeges jellemzője viszont a kényszeres készletetés, amely jellegéből kifolyólag korlátozza a szabadságot. Az alkohol vagy drogfüggőt kontrollálhatatlan ösztönös készletetés hajtja a szer használatára, bár jól tudja, az mennyire káros. Az erősen függő társkapcsolatban ez az érzés így fogalmazódik meg: „szükségem van erre az emberre, és vele kell maradnom akkor is, ha árt nekem”.

A függőség másik jellemzője a félelem, amit a függőségben élő személy a szerhiány lehetősége miatt érez. Az alkoholistát gyakran félelem tölti el, ha nem látja, hogyan juthat a következő pohárhoz. A drogfüggő hasonló félelmet él át, amikor a tartalékai elfogynak. A szenvedélyes dohányost nyugtalanság keríti hatalmába, ha olyan helyen kell hosszabb ideig tartózkodni, ahol tilos a dohányzás. A függőségi kapcsolatban élőket is óriási félelem fogja el, ha a kapcsolatuk megszűnésére gondolnak. A félelem mellett megjelenik bennük a megvonási krízis - a függőség következő jellemzője -, ami ugyanolyan kifejezett lehet, mint amilyent a valódi szakítás okoz. A függőségi kapcsolat megszűnését követően ugyanúgy megjelennek a megvonás testi tünetei is, mint az alkohol- vagy drogfüggőség esetén: az émelygés, a mellkasi és hasi fájdalmak, az alvászavar, az ingerlékenység majd a céltalanság és a szenvedés megszüntetésének képtelensége - amely tünetek pedig csak akkor szűnnek meg, ha visszatérnek függőségi kapcsolatukba.

Végül igen jellegzetes a szakítást követő gyász időszaka, amelyre nem a veszítés fokozatos elfogadása és a gyógyulás a jellemző, mint az olyan emberek elvesztésénél, akikkel nem függőségi kapcsolatban voltunk. Ez az időszak meglehetősen uniformizált, legyen szó szer- vagy társvesztésről: a személyiséget elárasztja az üresség, a nem teljesség, a kétségbeesés, a mély szomorúság, az elveszettség érzése, és az a meggyőződése a csak függőségben élni tudó személyiségnek, hogy számára a segítség csak kívülről érkezhethet: ha valamihez, vagy valakihez kötődhet. Ez a valami vagy valaki válik létezésének központjává, és kész bármennyit ártani magának, csak hogy megtartsa ezt a kapcsolatot.

## **Kapcsolati szintek - a társfüggőség gyökerei**

Ha egy rossz kapcsolat mellett döntünk, mert úgy érezzük, hogy nem tudunk nélküle létezni, akkor nagyon hasznos lehet a számunkra, ha megismerjük a függőség gyökereit. Ellenkező esetben a helyzetet azzal súlyosbíthatjuk, hogy függőségünket saját gyengeségünknek, megalázó hiányosságunknak fogadjuk el, és ezért olyan döntést hozhatunk, hogy nem tehetünk semmit, mert a függőség erősebb nálunk.

De ha megismerjük a függőség kialakulását, lehetővé válik számunkra annak meglátása is, hogy fejlődésünk során mennyire logikus és érthető volt megjelenése, akkor az is könnyebben felismerhető, hogy mit tehetünk legyőzése érdekében.

Társkapcsolatainkban három szint különíthető el, amelyek meghatározzák abbéli döntéseinket, hogy megmaradjunk-e tovább olyan együttlétben, amelyről azt érezzük, jobb lenne kilépni belőle. A legfelsőbb szinten - amelyek a kapcsolat megszakítása ellen szólnak - a gyakorlati okok vannak. A legésszerűbbeknek tűnnek, ezért szinte automatikusan érvelünk velük. Ezek azok, amelyek az első látásra megoldhatatlan problémáknak tűnnek egy destruktív házasság felbontásakor, nevezetesen az, hogyan tovább a gyerekeket illetően, hogyan megoldani az anyagi

függőséget stb. Hányszor hallani a logikusnak tűnő érvelést: elválnék, de hogy tartsam el a gyerekeimet és magamat...

A következő szinten, a társadalmi előítéleteken alapuló meggyőződéseink húzódnak meg, amelyek ilyen sztereotípiákból állnak: „a szerelem mindent legyőz”; „a szerelem örök”; „a házasság megbonthatatlan szentség”; „legfontosabb a biztonság”; „a válás a sikertelenség jele”; „a magány megalázó”; „az ember egyedül fél ember”, stb. Itt vannak aztán a saját magunkra vonatkoztatott meggyőzések is: „nem vagyok elég vonzó”; „nem vagyok elég sikeres ahhoz, hogy valaki másnak kelljek, legjobb hát, ha maradok ott, ahol vagyok”; „nem vagyok alkalmas arra, hogy feltaláljam magam...”

A harmadik, legmélyebb szinten vannak azok a társfüggőséget fenntartó okok, amelyeknek az érzelmi erejük az előbbiektől lényegesen nagyobbak. Ez nem más, mint a mindnyájunkban meglévő kötődési, ragaszkodási szükséglet, amely társfüggőségünk alapja. Kötődési szükségleteink gyökereit nem nehéz megérteni. Egészen a közvetlen születésünk utáni időszakra nyúlnak vissza, arra az időre, amikor a fennmaradásunkhoz elengedhetetlen szükségleteinket nem tudtuk kielégíteni külső segítség nélkül. A vágyakozást a biztonságos kötöttség után - a méhen belüli állapot után - csak úgy tudtuk kielégíteni, ha jelen volt édesanyánk, aki képes volt három fontos dolgot biztosítani számunkra. Egyrészt életben tartani bennünket, másrészt jelenlétével a születés előtti biztonság illúzióját nyújtani, harmadrészt pedig a mindenható személlyel való szimbiózisban levésnek az illúzióját biztosítani, hogy máshoz kötődve, vele szorosan összefonódva végtelenül hatalmasak vagyunk.

Ez az a három szükséglet, amelyet elsődleges - a szülőkkel való - kapcsolatunkban megtanulunk, és következképpen meghatározza felnőttkori kapcsolatainkat is. Ha ebben a korban anya-gyermek kapcsolatunk meghittségét valami megzavarja - és erre számtalan alkalom kínálkozik: nem elfogadó, gyereket elengedni nem tudó anya, gyerektől távolságot tartó apa, stb. - kötődés iránti igényünk kielégítetlen marad, és felnőttkorunkban a folyamatos ragaszkodási, kötődési vágy határozza meg kapcsolatainkat. Társfüggővé válunk, azzal a nem tudatos igénnyel magunkban, hogy amit nem kaptunk meg az elsődleges kapcsolatunkban, azt felnőtt kapcsolatunkban majd megkapjuk - csak ki kell várnunk. Ez a függőségi igény különböző módon fogalmazódik meg bennünk: „Csak akkor érzem, hogy élek, ha bensőséges szerelemben élhetek”; „Nélküle nem érzem egésznek magam”; „Nélküle bizonytalan vagyok, és félek, amikor átölel, csak akkor érzem magam biztonságban”; „Ha elveszteném, az életem semmit sem érne”...

Felnőttkori társfüggőségünk tehát egy múltunkból magunkkal hozott illúzió alapszik, amelynek a tartalma az, hogy a szüleinktől várt - de meg nem kapott - biztonság és elégedettségérzés forrása abban a társban van meg, akihez kötődünk. Ha sikerül elnyerni és megtartani az ő kegyeit, akkor minden rendben lesz, és létezni tudunk.

## **Te vagy a tükröm, Te vagy a biztonságom**

A függőségi igény gyakran jár azzal az érzéssel, hogy egy kapcsolat folytatása vagy megszakítása élet vagy halál kérdése. Figyelembe véve a korábban elmondottakat ezen egyáltalán nem kell meglepődnünk. Valamikor elengedhetetlenül szükséges volt, hogy létezzen valaki a számunkra, aki biztosította a fennmaradásunkat, különben elvesztünk volna, és ez a tény mélyen a tudatalattinkba ivódott. Felnőttként ugyan képesek vagyunk a fennmaradásunkhoz szükséges feltételeket biztosítani, de annak az embernek a veszítése, akivel függőségi kapcsolatban élünk, aktivizálni tudja az ősi félelmeket, hogy nélküle életünk veszélybe kerül.

Vannak emberek, akik másokat tükörként használnak arra, hogy azok visszajelzéseiből érezzék saját létezésüket, hogy mások határozzák, mondják meg, kik ők valójában. Ha csak ilyen kapcsolatban vagyunk képesek érezni azt, hogy létezőnk, akkor teljesen magától értetődő, hogy saját énkünk megszűnését fogjuk megélni, ha elveszítjük ezt az együttlétet. A személyes identitásunkban és fennmaradási képességeinkben való hit szintén a gyerekkorunkból származik. A szüleink voltak azok, akik segítettek abban, hogy felismerjük saját identitásunkat, mindenki mástól megkülönböztető egyediségünket. Más szóval, hogy ne csak azt ismerjük fel, hogy „én vagyok”, hanem azt is, hogy „ez vagyok én”.

A szülők mellett persze nagyon sokan mások is - környezet, más tekintélyszemélyek - hatottak ránk az irányban, hogy kialakítsuk saját identitásunkat. De elsősorban az ő jelzéseik voltak azok - mint egyfajta tükörből érkezők - amelyek segítségével különálló egyéniségként, vagy egy nagyobb egység, személyiség részeként tanultuk meg önmagunkat megélni. Fejlődésünk korai fázisában önmagunk megélését alapvetően meghatározta édesanyánk vagy valamilyen szoros tartozéka, aminek eredményeként egy hatalommal bíró anya-gyermek egységben - szimbiózisban – tanultuk meg megfogalmazni magunkat. Ha nem tudtunk kiválni ebből a szimbiózisból, a későbbiek során csak a másokhoz való kötődésben, a másokkal való függőségben tanulhattuk meg magunkat önálló egységként megélni. Abban, ahogyan ma a kapcsolati másik, azaz a társunk, fogalmaz meg bennünket. Ha pedig nincs saját énünk, akkor csak úgy tudunk fennmaradni, ha azonosulunk társunkkal. Ha olyanná válunk, mint a tükörképünk.

Ez egyben a biztonságérzet megszerzését is jelenti. A biztonság érzésének megtapasztalása szintén az elsődleges kapcsolatban történik meg. Az anyánkkal való egységben egyesülünk az ő hatalmával is, semmitől sem kell félnünk, a világ barátságosnak, biztosnak tűnik. De, ha bármilyen okból magunkra hagy, akár csak rövid időre is, a világ hirtelen ellenségessé, idegenekkel telivé, félelmetessé válik. Biztonságérzetünk cserbenhagy bennünket, és a létezésünket a félelem árasztja el. Nos, ha ezt a már régen „elfelejtett” szituációt visszük át a jelenbe, a felnőttkorunkba, akkor a félelem ugyanúgy megbénít bennünket, mint régen, amikor tehetetlen kisgyerekek voltunk, a társunkat pedig, akihez szorosan kötődünk, úgy fogjuk megélni, mint saját szüleinket-védelmeszülőinket.

Sokan vannak, akik úgy érzik, hogy csak akkor értékesek, ha másokhoz kötődnek. Ez az érzés még akkor is megmaradhat bennük, ha a kapcsolat, amelyhez ragaszkodnak, rombolja önértékelésüket, károsítja önbizalmukat. Számukra elveszíteni a kapcsolatot azt jelenti, hogy elveszítik saját értékességüket, értéktelenné válnak. Az együttlét hatalmának érzését a kapcsolati másiknak tulajdonítják, ezért elengedhetetlen számukra, hogy olyan kapcsolatban éljenek, ahol meg tudják élni azt, hogy a társ valamilyen misztikus erővel tudja felruházni őket. Ha ezt a misztikus erőt a társ nem tudja biztosítani, teljesen céltalannak, és értéktelenné élik meg magukat.

Ha a biztonság és értékesség érzését olyan kapcsolatból reméljük megszerezni, amely egyértelműen elégtelen, szenvedtető és gyötrelmes a számunkra, hasznos lehet, ha megpróbáljuk megtalálni a bizonytalanság és értéktelenség érzésünk forrását. Ehhez szükség lehet átgondolnunk fejlődésünk múltban lejátszódott eseményeit, mert segít abban, hogy a múltat a múltba, a jelent a jelenbe tudjuk helyezni.

## **Önáltatás és függőség**

A valakihez való kötődési vágyunk meglehetősen szelektív, aminek eredményeként nem kezdünk el ragaszkodni akárkihez, hanem csak bizonyos emberekhez. Vannak emberek, akik iránt baráti érzéseket táplálunk, vannak, akik vonzanak bennünket, de egyikük irányában se alakul ki bennünk kötődési vágy. Ehhez valamilyen, a számunkra különlegesnek és sajátosnak megélt tulajdonságoknak kell jelen lennie a másik emberben. Ezek lehetnek fizikai, személyiségbeli és viselkedésbeli jegyek, amelyek irántunk történő megtapasztalása ki tudja elégíteni szimbiózis iránti szükségletünket. Vannak férfiak, aki az alacsony termetű, szőke, fekete, barna hajú, vagy éppenséggel az értelmiségi nőket szeretik, mások a magas, karcsú, kevésbé képetteket. Vannak nők, akik a magas, kisportolt alkatú, domináló férfiakat szeretik, másoknak a fizikai sajátosságok nem elsődlegesek, inkább fontos számukra a velük való viselkedés, véleményük, álláspontjaik elfogadása a partnerük részéről. Mindezek a kötődés kialakulásához fontos tulajdonságok egészen korai fejlődésünk szakaszában ragadnak belénk, azokból a kapcsolatokból, amelyekben gyerekkorunkban megfordulunk. Hogy azután felnőttkorunkban körömszakadtáig ragaszkodjunk hozzájuk, így biztosítva függőségi kapcsolatunk alapjait.

Tekintettel a benne megjelenő csalódottság, fájdalom, gyötrelmelem, nyomorúság érzésére, nem könnyű egy függőségi kapcsolatot fenntartani. Hogy ez valamennyire mégis sikerüljön, nem

ritkán elfojtjuk fájdalmainkat, csalódottságunkat, és azzal áltathatjuk magunkat, hogy végül is elégedettek lehetünk ebben a kapcsolatban. Érthető, hogy áltatni akarjuk magunkat, hiszen a függőségi igény fogva tart, de ez az önbecsapás ugyanolyan végzetes lehet, mint amikor fájdalomcsillapítóval szeretnénk olyan tünetet megszüntetni, amely súlyos betegségre figyelmeztet.

Az önáltatás egyik gyakran alkalmazott módszere a racionalizáció - amelyről korábban már röviden szóltam a társfüggőség gyökereinél. Reális okokat sorolunk fel magunknak a kapcsolat fenntartása mellett, igazoljuk magunk és mások előtt, hogy mért kell ezt a kapcsolatot folytatni, attól függetlenül, hogy az egyértelműen kárunkra van. A racionalizáció segítségével a valós jeleket nem a realitásnak megfelelően fogjuk fel - például társunk hidegségét, elutasítását -, hogy ne kelljen szembenéznünk az ijesztő valósággal, hogy talán mégsem ez a kapcsolat az, amelyet magunknak szeretnénk. Ilyenkor a kérdést így tehetjük fel magunknak: „fontos-e az, hogy ő akar-e engem, amikor nekem nagyon szükséges ez a kapcsolat?” De, ha felismerjük öngazulásunkat, háttérbe tudjuk szorítani, és alkalmassá válunk arra, hogy kapcsolatunk működését - társunk irányunkba tanúsított frusztráló magatartását - a maga tényleges valóságában tudjuk látni. Azt, hogy a kapcsolat névleges értéke valóban elég-e számunkra.

Önbecsapásunkat valósítjuk meg akkor is, amikor partnerünket idealizáljuk, kiemelve jó, és jelentéktelenné téve rossz tulajdonságait. Visszafordíthatatlanul önmagunk ellen dolgozunk, ha olyan tulajdonságait idealizáljuk, amelyek nagy kárt okoznak és elvakítanak bennünket abban, hogy láthassuk valójában miért is pusztító a vele való kapcsolat. Ilyen végzetes idealizáció az, amikor a partner rejtett gyengeségeit, sebezhetőségét nem vagyunk hajlandóak észrevenni és elfogadni. Az ebből eredő, irányunkba tanúsított, érzelmi merevséget és hidegséget társunk jellembeli erejének tulajdonítjuk, akinek nincs szüksége állandó támogatásra, megerősítésre. Valójában azonban egy érzelmileg éretlen, kölcsönösségre alkalmatlan személyiségről van szó.

A racionalizáció és a partner idealizálása szerves részei a függőségi kapcsolatunkról alkotott illúzióknak. „Ha fenn tudom tartani a kapcsolatomban partneremmel az életem boldog lesz, ha nem, akkor csak boldogtalanságban élhetek”. Ez az illúzió, mint korábban már láttuk, azon a tudattalan vágyon alapszik, hogy az elsődleges kapcsolatunkban - a szülőkkel - megélt gondtalan-boldog együttlételet éljük át újra. Amit úgy érzünk, hogy most felnőttkorban, csakis és kizárólag a függőségben levő partnertől tudunk megkapni. Amikor azt kezdjük érezni, hogy önmegevalósításunk, boldogságunk csak egy személyhez kötődik, akkor a valóságtól kezdünk el távolodni. Felnőttként már alkalmasak vagyunk arra, hogy önállóan fogalmazzuk meg önmagunkat, hogy társkapcsolatunk jelentős része vágyott boldogságunknak, de az a meggyőződés, hogy csak az illető személytől való függőség tehet bennünket boldoggá, olyan illúzió, amely előbb vagy utóbb a súlyos csalódások fájdalmával szembesít bennünket.

### **Kapcsolati irányítás - avagy a függőség fenntartásának módszerei**

A függőségi kapcsolat - legyen az egyoldalú, vagy kölcsönös - fenntartása meghatározott módszerekkel történik. Ezeket alkalmazhatjuk teljesen tudattalanul, de egyáltalán nem ritkán nagyon is jól megfontoltan élünk velük. Ha őszintén meg tudjuk vizsgálni társunkkal való interakciónkat, akkor azt is megláthatjuk, hogy melyek azok a módszerek, amelyekkel igyekszünk kötődési vágyunkat minél jobban kielégíteni - hogy a társfüggőséget minél jobban biztosítva érezzük magunk számára.

A társfüggőségi kapcsolatban alkalmazott módszerek, a kóros kötődés fenntartása érdekében, meglehetősen sokrétűek. Legtöbbször mind a két fél számára jól ismertek, és bár szenvedést okoznak, az erős kötődési vágy képtelenné teszi őket arra, hogy más kapcsolati minőség irányába kezdjenek el gondolkodni. A mindennapi életben tán legtöbbször az uralkodási módszerrel találkozni. Olyan kapcsolatról van szó, amelyben a partnerünk megérzi, hogy jobban szükségünk van rá, mint fordítva. „Ha nem azt teszed, amit mondok..., akkor itt hagylak” - ilyen fenyegetésekben nyilvánulnak meg az érzelmi hatalommal való visszaélések. Ami persze távolról sem jelenti azt, hogy a fenyegetőző társunkból hiányozna a kóros kötődési vágy. Ha ugyanis egy nap ugyanazzal a módszerrel visszavágunk, mint amilyennel rajtunk uralkodik, a kapcsolat

megszűnésétől való félelem benne is megjelenik. Az uralkodási módszert tehát alkalmazhatják rajtunk ugyanúgy, mint ahogyan mi is partnerünkön. A gyökerek mindkét esetben a már jól ismert korai életszakaszba nyúlnak vissza: a rajtunk való uralkodás elfogadása abbéli korai félelmünk eredménye, hogy ha ellentmondunk, elhagynak minket, és akkor megsemmisülünk; ha mi uralkodunk társunkon, annak a hátterében pedig az a félelmünk húzódik meg, hogy ha nem vagyunk elég erélyesek, nem fogják kielégíteni igényeinket. Tehát mindkettő hátterében a kötődéstől való veszítés félelme áll.

Egyáltalán nem ritkábban alkalmazott kapcsolati irányítás a féltékeny tevés módszere. A féltékenységre való érzékenységünk két félelmen alapszik. Az egyik az, hogy elveszítjük a kapcsolati másikat, és ezzel számtalan igényünk kielégítése veszélybe kerül, de mindenekelőtt a számunkra éltető függőségi igényünk. A másik félelem alapja a következő: ha a társam más partnerhez vonzódik, akkor az azt jelenti, hogy én nem vagyok elég jó. A vetélytársról szinte automatikusan élednek bennünk olyan fantáziaképek, hogy nálunknál szebb, vonzóbb, okosabb - egyébként miért érdeklődne társunk iránta jobban. A féltékenység felébresztésével a társunk erősítheti kapcsolatunkat, de ugyanakkor arra is rábíthat - rákényszeríthet - bennünket, hogy a valóságosnál nagyobbra értékeljük őt. Persze ez fordítva is megtörténhet: társunkban féltékenységet kiváltva kieszközölhetjük, hogy több odafigyelést, közelséget kapjunk tőle. Mindazonáltal azonban a féltékenység nagyon veszélyes kapcsolati irányítási eszköz, mert a kapcsolatot a nyugtalanság, harag, gyűlölet, bosszú stb. negatív érzéseivel tölti meg, és a kóros kötődés béklyóit tovább mélyíti.

A függőség fenntartásának módszerei közé tartozik a partnerben kiváltott büntudat is, amely tán a legősibb kapcsolati irányítási módszer. A szülő-gyermek kapcsolatban gyakran alkalmazott módszer a büntudatkeltés, melynek a lényege az, hogy gyerekként kétségbeesetten igyekszünk eleget tenni minden szülői elvárásnak, nehogy fájdalmat okozzunk nekik. „Rossz voltál, ez most nekem nagyon fáj... , lehet, hogy bele is fogok halni...” Nincs hatásosabb módszer ennél gyerekkorban, hogy úgy manipuláljanak velünk a szüleink, ahogyan csak akarnak. Felnőttkorban egy példa erejéig ez így néz ki: „Ha egy kicsit jobban törődne velem, nem kellene innom...” Ha egyszer megfertőzödünk ezzel az érzéssel, azt felnőttkorban sem tudjuk elkerülni: vagy mi keltünk büntudatot társunkban, vagy elfogadjuk a büntudatkeltést partnerünk részéről, annak érdekében, hogy függőségi igényünket kielégíthessük.

Hasonló következményekkel jár az önkéntes alárendelődés módszerének alkalmazása is. Alárendelődhetünk egy kapcsolatban, ha kételkedünk abban, hogy bennünket csak saját magunkért lehet szeretni, az alárendelődésből eredő elfogadó érzéseinket - figyelmességet, támogatást, melegséget stb. - pedig a partnerünk képtelen visszautasítani. Így aztán a mindkettőnkben meglévő kötődési vágy kölcsönös kielégülése a társfüggőség biztonságát eredményezi.

## **Dönteni kapcsolatunk további sorsáról**

Bármelyik módszert is alkalmazzuk függőségi kapcsolatunk fenntartásához - legyen az az uralkodás, a féltékenység, a büntudat vagy éppenséggel az alárendelődés módszere - mindegyik ugyanazzal a következménnyel jár: megszűnik a kapcsolati bizalom. Ha a kapcsolati irányítás bármelyik formáját alkalmazzuk, elveszítjük azt a képességünket, amellyel észrevehetjük, hogy partnerünket szándéka ellenére kötjük magunkhoz, vagy, hogy annak ellenére vagyunk egy kapcsolatban, hogy sokat szenvedünk benne. Hasznos hát a bennünk lévő kötődési vágyat alaposan átvilágítani, hogy megpróbáljunk valamit változtatni kóros társfüggőségünkön. Megpróbáljunk döntést hozni arról, hogy maradunk-e továbbra is a kapcsolatban, vagy mégis inkább a további nem vállalása mellett döntünk.

Dönteni egy kapcsolat további sorsáról meglehetősen összetett, és nagyon szubjektív folyamat. Nem létezik a „tökéletes megoldás” receptje. A döntéshozatal folyamán két egyformán veszélyes csapdába eshetünk. Az egyik az, hogy mindenáron igyekszünk megtartani egy szenvedéssel teli, boldogtalan, korlátozó kapcsolatot. A másik pedig a hirtelen kapcsolat megszakításának veszélye - mert az nem elégítette ki elvárásainkat -, amivel önmagunknak és

társunknak egyaránt sokat árthatunk. Ezért a döntésünk meghozatalához elegendő idő, türelem, magunkkal szembeni őszinteség, valamint a gyakorlati és érzelmi szempontok számbavétele nagyon hasznos tud lenni. A minél objektívebb helyzet felméréséhez két alapvetően fontos kérdésre próbálunk választ találni.

Az első az, hogy a haszon, amit a kapcsolatból megvalósíthatok nagyobb-e annál, mint amit kárként elszenvedek?

A másik, hogy vajon a kapcsolat megszakítására nem az éretlen, infantilis szükségleteink kielégítésének elmaradása kényszerít-e?

Bármilyen jó kapcsolatról is legyen szó - belátjuk ezt vagy sem - valamifajta veszítést mindegyik tartalmaz, ha mást nem, hát szabadságunk enyhe bekorlátozódását. Másrészt, a legrosszabb kapcsolat is jár valamilyen haszonnal. Lényegében tehát az, hogy megtartjuk-e kapcsolatunkat attól függ, többet kapunk-e belőle, mint amit veszítünk vele, vagy túl magas árat fizetünk azért a jóért, amit kapunk. Hogy ezt fel tudjuk mérni hasznos, ha elkészítünk egy kapcsolati elégedettségi leltárt, amelyből kideríthetjük, hol is tartunk az együttlétünkben. Ezzel a leltározással olyan kérdésekre adunk választ, mint: általános érzelmi elégedettség a kapcsolatban; hogyan kommunikálunk egymással; van-e közös érdeklődési területünk; érzem-e, hogy a társam szeret, tisztel engem; van-e bizalma bennem; én bízhatok-e benne; tud-e gondoskodni rólam; én gondoskodom-e róla; szexuálisan elégedettek vagyunk-e egymással; működik-e az önbecsülésem a kapcsolatban... És még nagyon sok olyan szempontnak a megvilágítása, amely kapcsolatunkra jellemző.

Függőségi kapcsolatunkhoz való ragaszkodásunkban alapvető szerepük van azoknak az éretlen, korai fejlődési fázisainkból magunkkal hozott kötődési késztetéseknek, amelyeket a korábbiakban már vázoltam. Az „éretlen gyereket” magunkban felnőtként mindannyian ott hordozzuk, és kapcsolati történéseinkben gyakran ezek az éretlen részeink reagálnak először. Mint tudjuk ezeket a reakciókat a veszítés szorongása hatja át, ami azt eredményezi, hogy abbéli félelmünkben, hogy szükségleteink nem elégülnek ki, nem látjuk magunk mellett a kapcsolati másikat. Azaz nem vesszük tudomásul, hogy partnerünknek is vannak igényei, amelyek kielégítését tőlünk reméli. Éretlen részeink meglódíthatnak bennünket a hirtelen kapcsolat-megszakítás irányába.

Érett személyiségként viszont már ott vannak bennünk az önmagunk gyarapodása és fejlődése iránti késztetések, igények az irányban, hogy saját én-határokkal rendelkezve minél nagyobb közelséget tudjunk megélni társkapcsolatunkban. Képesek vagyunk elfogadni, hogy nincs tökéletes partner, és mi sem vagyunk tökéletesek partnerünk számára, de az odafigyelés és gondoskodás nagyon jó alapot tud biztosítani egy kiegyensúlyozott együttlétre. Amelyben az is benne van, hogy képesek vagyunk hinni saját értékeinkben, még akkor is, ha a társkapcsolat - legyen az akármilyen fájdalmas - valamilyen okból kifolyólag megszakad.

## **Hogyan kilépni a házastársi függőségből**

Ha alaposan felmértük kapcsolatunk minőségét, hogy az adok-kapok egyensúly szintjén hol tartunk, képesek leszünk döntést hozni arról, továbbmaradjunk-e az együttélésben, vagy mégis inkább a szakítás mellett döntsünk. Bármelyik döntést hozzuk is meg, hasznos tisztában lenni vele, hogy mindkettő esetében a veszítés érzésével is meg kell birkóznunk, mert valamilyen kötődés minden együttélésben kialakul bennünk, akár milyen minőségű is az együttlét. A szakítás veszítés, ami a kötődési igényünk kielégítésének veszélyeztetettségét hozza magával, azt a gyötrő, kínzó, fájdalmas ürességgel járó érzést, amit elviselhetetlenként élünk meg. Minél hosszabb ideig tart ugyanis egy együttlét - a kötődés miatt - annál nehezebb bárminemű döntést hozni, és legnehezebb tán egy házastársi függőségből kilépni.

Korábban a társfüggőség gyökereinél már említettük azokat a gyakorlati okokat, amelyekkel leggyakrabban hozakodunk elő, amikor egy romboló együttélésből kiutat keresünk. Bár közsímet, hogy egy rossz házasság sokkal nagyobb kárt okoz a gyerekeknek, mint amikor a szülők nem élnek együtt, és mindketten jó kapcsolatot ápolnak közös gyerekeikkel, mégis megjelenik az aggodás: hogyan fog hatni a gyerekekre a válás? Az eddigi otthonuk hangulata,

biztonsága végleg megszűnik, mélyreható változásokat fognak átélni, ami miatt szembe kell néznünk haragjukkal, gyűlöletükkel. Képesek leszünk-e anyagilag biztosítani számukra azokat a körülményeket, amelyenek között eddig éltek? Egyedülálló szülőként képesek leszünk-e megfelelőképpen nevelni őket? Ha már minden feltételt biztosítottunk lesz-e elegendő energiánk és időnk saját magunkra? Tisztességes dolog-e mindent felborítani csak azért, mert boldogtalanok vagyunk a házasságban? Nem lenne-e jobb megvárni, míg a gyerekek felnőnek? Mi lesz a közös barátainkkal, válás után szerezhetünk-e újakat...? És még számtalan kérdés, dilemma, amikkel szembe kell néznünk.

Váláskor hasznos lehet azt az elvet követni, hogy a gyakorlati kérdéseket gyakorlatilag próbáljuk megoldani. A válás minden családtagot fájdalmasan érint - a gyerekeket különösen. Ezt alapvetően fontos szem előtt tartani. A lehetséges károk enyhítése érdekében nyíltan beszélni kell a gyerekekkel, elmondani nekik a valós helyzetet, hogy szülőként a válás után is megmaradunk számunkra, bár a további együttélés már nem kivitelezhető. Fontos tudatni, hogy válás melletti döntés kizárólag a szülők közötti kapcsolat megváltozása miatt történt, és nem velük - a gyerekekkel – kapcsolatos. A válás után megjelenő gondok megoldására hasznos lehet felmérni, mik azok a kompenzációs lehetőségek, amelyek a veszítés fájdalmát enyhíteni tudják, ne pedig a nincs más lehetséges megoldás kétségbeesésébe esve a jó szerencsére bízni a dolgok további alakulását

A következő szinten itt vannak a társadalmi értékrendszerből belénk épült - korábban már szintén említett - házassággal kapcsolatos meggyőződéseink. „A házasság egy életre köttetik”; „Bármi történik is, nem szeghetem meg adott szavamat”; „A válás a sikertelenség elismerése”; „Jobb rossz házasságban élni, mint elválni” stb. Amikor „megszólalnak” bennünk ezek a „normák” fontos megvizsgálni, honnan erednek, hogyan hatnak a válással kapcsolatos döntésünkre. Ha megvizsgáljuk őket, láthatóvá válik, hogy milyen régen és milyen mélyen éltek bennünk ez ideig, irányítva bennünket partnerkapcsolatunkban anélkül, hogy annak tudatában lettünk volna. Felismerésük segíteni tud abban, hogy így is gondolkodni tudjunk: „Ha a házasságban nem érzem magam jól, akkor értelmetlen és önromboló továbbra is fenntartani”; „A házasság nem élethossziglan tartó kötelesség, csak addig jó, ameddig szenvedés nélkül nyújtani tudja, amit elvárunk tőle”.

A kölcsönös elköteleződés számtalan - az érett személyiség igényeinek kielégítésére alkalmas - kapcsolatot hoz létre, amelyek alkalmassá tesznek bennünket a közös felelősség, az egymás iránti figyelmeesség, támogatás nyújtására. De ugyanakkor a sokkal mélyebben levő kötődési vágy, a bennünk lévő éretlen gyermek függőségi igényét is kielégíti. A gyakorlati és a meggyőződéssel kapcsolatos kérdések átvilágítását követően fontos szembenézni éretlen gyermekrészünknek ezekkel az igényeivel és félelmeivel, mert ezzel lehetőséget adunk érett személyiségünknek arra, hogy a legokosabb döntést hozzuk meg. Azt, amelyikkel a legjobban megőrizhetjük önbecsülésünket.

## **Élet a szakítás után**

A függőségből való kilépéssel küszködve elkerülhetetlenül több kérdéssel, dilemmával találjuk szembe magunkat. Ezek megválaszolása alapvetően meghatározza társkapcsolatunkkal kapcsolatos további döntéseinket.

Túlélem-e a szakítást, megszabadulhatok-e valaha is eddigi partnerem befolyásától?

Hogyan viselem majd el az egyedüllétet, az önállóságban megtalálom-e majd magam?

Lesz-e új partnerem valamikor, és az jobb lesz-e a mostaninál?

Egyszóval azt a kérdést vizsgáljuk meg, hogy várhatólag milyen élet vár ránk a szakítás után.

Mindegyik kérdésre megtalálhatjuk a választ, és a megoldást is. Ha a szakítást követően, hosszabb-rövidebb idő múltán újra találkozunk régi partnerünkkel, megtapasztalhatjuk, hogy azok az érzések, amelyek fogva tartottak a függőségben, most mennyire más színben tűnnek fel. Amit korábban vonzónak találtunk társunkban, az valójában a saját illúzióink terméke volt, amihez mindenáron ragaszkodtunk - kielégítve így függőségi igényünket. A függőség - mint tudjuk -



illúziókon alapszik, melyek megszűnése visszahoz bennünket a valóságba. Visszaérkezve a realitásokba pedig azt eredményezi, hogy partnerünket olyannak tudjuk látni, mint amilyen valójában. Azzal együtt, amit képes adni, és amit nem képes adni, amit kaphatunk tőle, és amit nem kaphatunk tőle, amit el tud fogadni tőlünk, és amit nem tud elfogadni tőlünk.

Mindez azt jelenti, hogy a társfüggőségünk megszűnése mélyebb belátást is hoz magával. Belátjuk, hogy az életünk korai szakaszából magunkkal hozott meggyőződés - mely szerint csak a szimbiózisban levés hozhat számunkra elégségesség- és megfelelésérzést, biztonságot és boldogságot - valójában mennyire téves. A szakítást meg tudjuk élni olyan lépésként, amely megszabadít az életünket irányító kóros kötődési vágyunktól - és átvehetjük az irányítást magunk felett.

Elviselhető-e a szakítást követő magány? Amikor átvesszük magunk felett az irányítást a bennünk lévő éretlen gyerek igényeinek kielégítését „vesszük kezünkbe”. Megtanítjuk éretlen részeinket arra, hogy vágyaink, igényeink kielégítése elhalasztható, és ha azok nem a most-azonnal-és-mindenáron módban elégűlnek ki, attól még tovább létezünk, és nem semmisülünk meg. Hogy létezni tudunk a kapcsolati másik nélkül is. Hogy önmagunk számára saját magunk vagyunk a legfontosabbak. Hogy senki más nem fontos annyira fennmaradásunkhoz, mit önmagunk. Hogy az egyedül levés nyugalmat jelent, nem magányt. Az egyedülléttel járó elégedettségérzést csak akkor tudjuk megélni, ha teljességgel sikerül átélni, ami nem mentes a veszteség okozta fájdalomtól, depressziótól sem. Ha túl hamar létesítünk új kapcsolatot, nem tudjuk megszerezni azt a tapasztalatot, amely arról szól, valójában milyen értékekkel rendelkezünk, milyen mély bennünk a függőség iránti igényünk. Az egyedüllét időszakában - a megszerzett tapasztalatok felhasználásával - teljességgel elsajátíthatunk olyan képességeket, amelyek alkalmassá tesznek bennünket arra, hogy a régi, jól ismert kötődési vágyunkat új, ne függőségbe vezető módon elégítsük ki.

A lesz-e valaha új kapcsolatom dilemmájára a választ mi magunk tudjuk megadni. Ha kívánni tudunk új kapcsolatot, akkor azt meg is tudjuk szerezni, de éppenséggel következetesen el is tudunk hátrítani minden új kezdeményezést. Az elutasítás lehet az önvédelem megnyilvánulása is, ami miatt nem reagálunk mások jelzéseire, de ezt fontos figyelembe venni, mielőtt a balszerencsés sorsot tennénk felelőssé a történések miatt.

Az új kapcsolat kialakulásának alapja a saját, éretlen függőségi igényünk felismerése és feldolgozása. Amíg ezt nem tesszük meg minden új kapcsolatunk veszélybe fog kerülni, mert a kóros kötődési vágy megfojt bennünket is, a partnerünket is, meg a kapcsolatunkat is. Arra kényszerít, hogy sokkal kevesebbet fogadjunk el annál, mint amit valójában kaphatnánk. Ha ellenben önbecsülést szerzünk, akkor jó eséllyel fel tudjuk ismerni - anélkül, hogy ebben éretlen igényeink irányítanának - ki lehet számunkra a megfelelő partner. Alkalmassá válunk arra - jobban, mint korábban bármikor -, hogy olyan kapcsolatban éljünk, amelyben meg tudjuk valósítani magunkat.