

Dr. Sági Zoltán

Amikor a párkapcsolat veszélybe kerül – a féltékenység*

A féltékenység olyan összetett érzelmi és viselkedésbeli reakció, amelyben egy értékesnek tartott kapcsolatot veszély fenyeget.

Belső összetevőit olyan érzelmek, gondolatok és fizikai tünetek alkotják, amelyek kifelé nem láthatók. A féltékenység uralkodó érzése lehet fájdalom, harag, düh, irigység, szomorúság, félelem, szenvedés vagy megaláztatás. Mindehhez társulhat még megbánás, önvád, olyan gondolat, hogy a vetélytárshoz mérje magát a „szenvedő” személyiség, vagy aggodalom, hogy mások majd hogyan vélekednek róla.

A féltékenység külső összetevői világosan megnyilvánulhatnak bizonyos viselkedésformákban: az illető nyilvánosság előtt beszél róla, kiabál, sikoltozik, úgy akar tenni, mintha nem tudná, elhumorizálja, bosszút áll, szó nélkül távozik, erőszakos lesz, és még sorolni lehetne sokáig. Fontos tudni, hogy a féltékenységnek mind külső, mind pedig belső eleme van. Lehet ugyan, hogy valaki bizonyos mértékig befolyásolni tudja az érzéseit, de az legtöbbször alig sikerül. „Bárcsak nyugodtan, ésszerűen tudnám kezelni ezt az érzést, de képtelen vagyok, túlságosan fáj”.

Sokkal inkább tudunk uralkodni a féltékenység külső megnyilvánulásain, mint az érzelmeiken. Ha az emberben elhatalmasodik a féltékenység, fontos tudni, hogy jóllehet az érzéseinek nehéz uralkodnia, azokat a gondolatokat, amelyek a féltékenységet szítják, meg tudja változtatni, és ezzel kordában tarthatja magát az érzéseket is.

A féltékeny reakció kiváltó oka, ha valaki úgy érzékeli, hogy a kapcsolatát veszély fenyegeti. Az érzékelt fenyegetés lehet valódi vagy képzel. Ha egy férfi úgy véli, a feleségét más férfiak érdeklik, akkor akár képzelet, akár valóságban így van, erős féltékenység lesz úrrá rajta. Másrészt, ha egy asszonynak szoros kapcsolata alakul ki egy férfival, de férje a házasságukat biztonságban érzi, és nem tart tőle, hogy ez a barátság fenyegetné, nem lesz féltékeny.

A féltékenység tehát meglehetősen tarka érzések halmaza, megjelenéséhez mindig szükséges egy bizonyos hajlam meg egy kiváltó külső esemény jelenlétére. A hajlamot befolyásolja az a kultúra, amelyben felnövünk; egyes kultúrák felerősítik, mások inkább elnézéssel viseltetnek vele szemben. Kialakulását befolyásolja a családi háttér is. Az a férfi, akinek az édesanyja hűtlen volt az apjához, vagy szülei közt vad féltékenységi jelenetek játszódtak le, valószínűleg sokkal hajlamosabb lesz a féltékenységre, mint az, aki ilyen élethelyzeteknek nem volt kitéve.

Az a nő, aki csinosabb vagy szebb leánytestvér árnyékában nőtt fel, jobban hajlamos lesz a féltékenységre, mint az, aki a család kedvence volt. Befolyásoló erővel bír a személyiség fejlődése során gyermek- és felnőttkori összetartozások élménye is; az, akinek biztonságot adó kapcsolata volt az édesanyjával, kevésbé lesz féltékenységre hajlamos, mint az, akinek a kapcsolatait szorongás jellemezte. Ugyanebből az okból kifolyólag, az a személy, akit a társa becsapott, a jövőben hajlamos lesz a féltékenységre.

Máskor a féltékenységre való hajlamot egy a külső környezetben lejátszódó esemény hozza felszínre. A féltékenységre erősen hajlamos személyiség esetében ez olyan apróság is lehet, mint például az, ha társa megnéz egy csinos járókelőt az utcán. Az erős féltékenységet

azonban legtöbbször ennél lényegesen intenzívebb történések váltják ki; gyakran az, ha valaki felfedezi, hogy társának kapcsolatukon kívül mással is van viszonya. Ugyanakkor a féltékenységre kevésbé hajlamos emberek szinte csak akkor éreznek féltékenységet, ha a kapcsolatuk felbomlik egy harmadik személy miatt. Akkor, amikor a veszítés félelme, amely eleddig nem, vagy alig volt jelen, vészesen realizálódni látszik.

Irigységgel keveredve

Gyakran látni, hogy a féltékenység keveredik az irigységgel.

Az irigység kétszemélyes helyzet, mindig csak két ember között lép fel. Az irigy személy olyan dologra vágyik, ami a másiknak van (neki pedig nincs), és azt akarja, hogy ne legyen neki. Lehet irigység tárgya a másik partnere, mert szép, intelligens, népszerű, sikeres stb.

A féltékenység ezzel szemben háromszemélyes helyzet, három ember vesz részt benne. A féltékeny fél arra a veszélyre reagál, amit a harmadik megjelenése jelent a kapcsolatára. Azt mondhatnók, hogy a féltékenység és az irigység az emberi lét két különböző alaphelyzete: az irigység a „nekem nincs” érzésén alapul, míg a féltékenységet a „nekem van” okozza. Míg az irigységet alapjában a valamire való vágyakozás jellemzi, addig a féltékenység jellemző vonása az elvesztéstől való félelem, a bizalmatlanság, szorongás és a harag.

A féltékenység és az irigység a személyiségfejlődés különböző szakaszaiban alakul ki. Az előbbi a két-három éves korban átélt érzelmi tapasztalatokból ered. Az irigység azonban sokkal korábban, az élet első hónapjaiban gyökerezik.

A pszichoszexuális fejlődés során - az egészen korai gyerekkorban - a heteroszexuális érdeklődés az ellenkező nemű szülőre irányul. A fiúgyermek esetében az anyára, a lánygyermeknél az apára. A fiú az anyját akarja magának, azonban nagyon erős vetélytársa van: az apa. Vetélytársa nagyobb, erősebb és még sok más előnye is van vele szemben, így hamar elveszti ezt a „versenyt”. Hasonlóképpen „veszti el” a leány az apját az anyjával való rivalizálásban. Amikor aztán a gyermek felnőtté válik, valahányszor egy harmadik megjelenése fenyegeti a szerelmi kapcsolatát, megnyílik a „régiből”, a féltékenység.

Az irigység a születéstől kezdve, az első életévben fejlődik ki, a csecsemő tehetetlensége és anyjától való függősége következtében. Ez a minden szükségletben az anyára való utaltság eredményezi, hogy a csecsemő úgy éli meg, hogy anyja nem csak táplálja, de életének is forrása. Azonban már a legkorábbi anya-gyermek kapcsolatot is megzavarja, az hogy nem tudja pótolni a magzati állapotot, amikor egy volt az anyával. Az irigység gyökere az éhes csecsemő tehetetlensége. „Irigyli” az anyát, mert hatalmában áll etetni vagy éhségben tartani őt.

Kétségtelen, hogy az anyával való korai kapcsolat minősége meghatározza a gyermek későbbi kapcsolatát a világgal. Ha a kapcsolat szeretetteljes, kiegyensúlyozott, a gyermekben kialakul a biztonságérzet és az emberek iránti bizalom. Ha azonban ez az elsődleges kapcsolat hideg, szeretet nélküli, bizonyossághiánnyal teli, ez mélyen beleivódik a gyermekbe és irigy felnőtt lesz belőle. Ha az ilyen felnőttben valami irigységet kelt, a gyermekkori sérülések minden romboló erejükkel megnyílnak.

A féltékenység tehát az irigységen alapul. Az irigység primitívebb és rombolóbb érzés, mint a féltékenység. A féltékeny ember védeni akarja kapcsolatát, vagy vissza akarja kapni a szeretett személyt. Ha a féltékenységbe irigység vegyül, az arra indíthatja az egyént, hogy elpusztítsa a riválisát, vagy akár a szeretett személyt, akinek hatalmában van őt boldoggá, vagy boldogtalanná tenni.

Sokan azt hiszik az irigységről, féltékenységről. Ezt a felcserélést az magyarázza, hogy az irigységet többnyire elítélendőnek tartják, míg a féltékenység megítélését enyhíti a szeretet motívuma. A féltékenység oka a kapcsolat veszélyeztetettsége, az irigység pedig a magasabb rendűnek gondolt személy ellen irányuló ellenséges érzelem, vágy, nemcsak az előny birtoklására, hanem magának a személynek is az elpusztítására. Ha a féltékenység és az irigység ennyire különbözik, miért tévesztik össze őket mégis egymással? A magyarázata részben az, hogy a féltékeny magatartásba gyakran irigység is vegyül. A férfi például, aki féltékeny, mert a feleségének viszonya van a legjobb barátjával, egyben irigyli is a barátja sikerét.

Amikor az elfojtott trauma felszínre tör

- a féltékenység pszichodinamikája

Minden ember hordoz magában, tudata mélyén, vágyakat, félelmeket, megrázó élményeket, amelyeknek nincsen tudatában. Minden tudatos érzésnek és gondolatnak megvan a maga tudatalatti párja, amely nagyon gyakran éppen az ellentéte: lehet például, hogy az illetőt tudatosan taszít valami, amelyhez tudat alatt vonzódik; lehet, hogy tudatosan olyan embereket szeret, akiket tudat alatt gyűlöl.

A bennünk lévő tudatalatti tartalmak feltárása választ adhat olyan kérdésekre, amelyek másképpen nehezen magyarázhatók, például arra, hogy miért tart ki valaki amellel, aki folyamatosan csalja, vagy miért üldöz el magától alaptalan féltékenységgel olyan valakit, akit igazán szeret.

Az embernek aktív része van - még ha tudattalanul is - abban, ahogyan élete körülményeit alakítja. Nem a vak szerencse, vagy balszerencse hozza össze partnerével, adott esetben a kórosan kicsapongó társsal. Ő választja ki „gondosan” magának azt a személyt, aki ezt a szerepet betöltheti. A kora gyermekkori emlékek, traumák, veszteségek - többnyire tudat alatt - erőteljesen befolyásolják, milyennek éli meg valaki a világot, hogyan reagál rá. A gyerekkori élményeknek nagy hatásuk van a társválasztásra is. A legtöbb ember olyan társat választ, aki leginkább betölti a gyerekkorban betöltetlen érzelmi hiányokat.

Amikor megtalálja az „alkalmas” személyt, a nagy Őt, rávetíti a gyermekkorában kialakult belső képét. Például az a férfi, aki tanúja volt annak, hogy az anyja csalta az apját, lehet, hogy a lelke mélyén a gyerekkorában kialakult hűtlen feleség képét őrzi, és ezt vetíti rá hűséges feleségére. A pároknak kölcsönösen szükségük van egymásra. Mindegyik partner olyan társat választ, aki énje valamely elfojtott részét hordozza magában. A férfi, akinek például el kellett fojtania érzelmeit, érzelmes feleséget választ, akinek viszont talán éppen a racionális részeit kellett magába zárnia. Belső konfliktusuk azután házassági konfliktus képében nyilvánul meg. Ha például egy pár életében ismételt konfliktus forrása a hűtlenség, nagy a valószínűsége, hogy mindkettőjük hordoz magában ilyen természetű konfliktust korábbi életperiódusából, gyerekkorából.

A korai családi „háromszög”-ben alakul ki az az élményállapot, amely később a féltékenység kialakulásában alapvető szerepet játszik. Az anya vélt vagy valódi hűtlenségét megélt fiúnak égetően szüksége van rá, hogy megoldja traumáját. Ennek egyik módja, hogy feleségül vesz valakit, aki soha nem lenne hozzá hűtlen, és aztán folyamatosan zaklatja hűtlenségi vádakkal. Ezeknek a férfiaknak a hűséges feleség képviseli az Anyát, amilyennek gyermekkori elképzelésük szerint lennie kellett volna. A feleséget vádolják hűtlenséggel, ami a valóságban az anyjuk bűne volt. A vádak segítségével sikerül újra a régi trauma szereplőivé válniuk, amely ezúttal másként végződne. A feleség ismételt bizonygatott ártatlanságának az lenne a szerepe, hogy segítsen az anya árulásának borzasztó tényét feloldani. Azonban

nincs az a bizonygatás, ami elég lenne, mert a trauma „hatalmas” volt, a feleség nem az anya, és a helyzet sem ugyanaz.

Az anya, vagy az apa árulásának traumáját tehát egyrészt azzal oldják fel, hogy hűséges társat választanak, és aztán alaptalan vádakkal zaklatják. A másik módszer az, hogy hűtlen társat választanak, aki valószínűleg kellő alkalmat ad majd a gyerekkori trauma elrendezésére.

Ez esetben a féltékenységet valódi körülmények okozzák. Azonban ekkor sem irányítja azt teljes egészében a tudatos én. A féltékeny ember ilyenkor mintegy kényszeres újraélést akar: irracionális vágyat, hogy a traumatikus élményt megismételje. Ilyenkor azonban - tudatosan vagy nem tudatosan - olyan helyzetet teremt, amelyben ő irányíthatja a gyerekkori sérüléseit, még annak az árán is, hogy a valódi, itt- és-most konfliktusokat elfojtja magában.

Ha dolgozni kezdünk azon, hogy felismerjük féltékenységünk igazi okát, ha meg tudjuk világítani, hogyan függnek össze a múltban átéltek a jelennel, azaz megértjük, hogy milyen múltbeli események élednek újjá jelenlegi féltékenységünkben, és azt, hogy mit kapunk attól, ha ragaszkodunk hozzá, az elfojtott traumát könnyebben be tudjuk gyógyítani.

Újra kell gondolni

Nagyon sokan ritkán vagy egyáltalán nem gondolkodnak kapcsolatukon az udvarlás és a romantikus szerelem időszakának elmúltával. Az önvizsgálat - sokszor úgy érzik - sok időt vesz igénybe, és ezt a „luxust” nem engedhetik meg maguknak. Ennek törvényszerű következménye a partner részéről megjelenő elhanyagoltság-érzés. Szerencsés esetben ez szemrehányásként el is hangozhat. Nagyon sokszor azonban még ez sem történik meg, csak az érzés van jelen folyamatosan, mely észrevétlenül távolítja el a partnereket, házastársakat egymástól. Ha az elhanyagoltság érzéséről érkező üzenet nem éri el célját, lehet, hogy tényleg a kapcsolati-harmadik az, amely újra „kiélezetté tudja tenni a partner füleit”

A féltékenység megtanít arra, hogy folyamatos részvételünk nélkül egy kapcsolatban sem lehet a másikat teljesen garantálni venni. A romantikus szerelem nem lángol örökké. Ha nem táplálják a tüzet, előbb-utóbb kialszik. Amikor valaki szerelmes lesz, és szerelme viszonzásra talál, úgy érzi, nagyon szerencsés, hogy egy csodálatos ember viszonzszereti őt. Mégis nagyon gyakran az a vége, hogy amikor az emberek biztosak partnerük szerelmében, kezdik ezt a szerelmet garantálni tekinteni. Olyan elvárásokat támasztanak a másik irányába, amelyeket az udvarlás alatt sosem tettek volna meg, és másoktól sem kérnének soha. A párjuk lesz az, akitől elvárják, hogy megértse munkahelyi gondjaikat, vagy azt, hogy teljes egészében belefeledkezzen a gyermekeikbe, a barátaikba vagy a közösségi munkába. Az állandó munkahelyi gondok, a gyerekek, az önként vállalt közösségi tevékenység gyakorlatilag megelőzik fontosságukban a kapcsolatot. Márpedig nincs az a mély romantikus szerelem, amely sokáig ellenállna az ilyen mellőzésnek, félretevésnek.

Ha a másikat garantálni tekintjük, a szerelem elkopik.

Paradox módon a kapcsolati-harmadik megjelenése az, ami véget tud vetni a mással-másokkal való túlzott törődésnek, és tudja ismét a kapcsolatot a középpontba helyezni. Az teszi lehetővé, hogy megrendüljön a másik szerelmébe, bizonyosságába vetett hit, és előtérbe hozza a kérdést: „szeret engem vagy nem, szeretem őt vagy nem?”

A féltékenységnek pozitív hatásai is vannak, amik akkor válnak láthatóvá, ha a partnerek, a változtatás igényével igenis újragondolják önmagukat, kapcsolatukat. A legrosszabb, amit tehetnek az, ha nem tesznek semmit, ha valami miatt mindkettőjük ragaszkodik ahhoz, hogy ne változzon semmi. Ilyenkor a féltékeny fél valóban súlyos sorscsapásként éli meg állapotát, olyannak, „ami most már mindig így lesz”.

Azokkal ellentétben, akik úgy gondolják, hogy a féltékenységben több az önszeretet, mint a szerelem, vagy, hogy a féltékenységet a birtoklásvágy és a kisebbségi érzés okozza nem a szerelem, hasznos látni, hogy ilyen esetekben is a féltékenységet csak akkor lehet eredményesen feldolgozni, ha a figyelem a szerelemre irányul. Mindaddig, amíg a partner, akinek el kell viselnie társa féltékenységét, meg van győződve róla, hogy az birtoklásvágyból vagy kisebbségi komplexusból fakad, keveset tud változtatni a dolgon. Azonban ha a féltékenységet a szerelem jelének tekinti, amely olyanokkal függ össze, amiket kezdetben a legvonzóbbnak találtak egymásban, nagyobb a valószínűsége, hogy rájön, a féltékenység a kapcsolatukban működő kölcsönhatásokból táplálkozik, amelyhez mindketten hozzájárulnak, és amelyen együttes munkával változtathatnak. Ha a féltékenységet az értékesnek tartott kapcsolatot vagy annak minőségét fenyegető tények tulajdonítják, megszűnhet a büntudat és az egymásközi vádaskodás, és energiájukat konstruktívabb módon használhatják a baj kezelésére, megszüntetésére.

Ezeknek a kérdéseknek a körüljárása, újra és újra történő megválaszolása, az önmagunkon való munkálkodás teszi lehetővé, hogy újra és újra felfedezzük partnerünket, azokat a mozzanatokot, amelyek legelőször vonzottak egymáshoz bennünket. Teszi lehetővé azt, hogy folyamatosan jelezni tudjunk a partnerünk irányába: fontos vagy nekem, mert én is fontos vagyok neked.

* MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *A kötődés hálói – Közösségben létezve.*

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

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2015-ben az Árgus kiadásában.

A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.