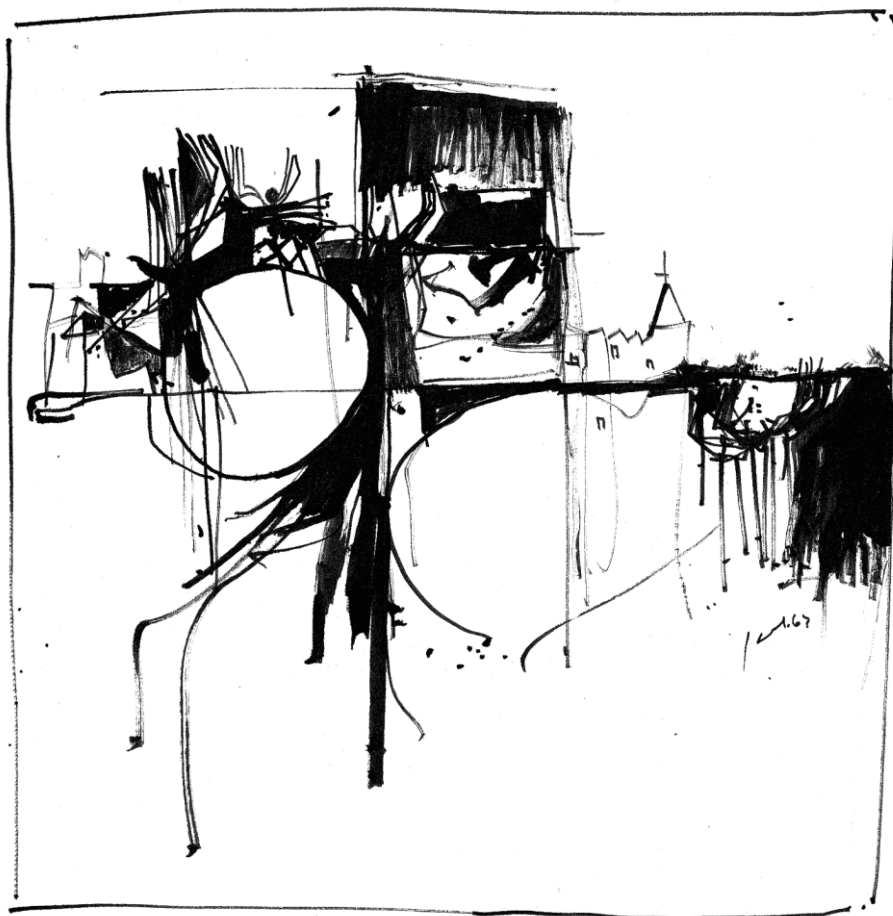


## Közelségben levés – távolságtartás

### A párkapcsolati dinamika



A sokszor emlegetett tanmese szerint, amikor két sün fázik, igyekeznek összebújni, hogy egymást melegíthessék. Hamarosan azonban érezni kezdik egymás tüskéit, amelyek akadályozzák őket ebben. Eltávolodnak, de újra fázni kezdenek. Addig-addig kell helyezkedniük, amíg meg nem találják egymás között azt a távolságot, amely a legjobban megfelel nekik: hogy ne sebezzék meg a másikat, ugyanakkor mégis közel legyenek. Ezt a tanmesét a szocializáció és a társas együttélés metaforájaként szokták emlegetni.

A párkapcsolat alakulásának lehetséges útját követjük végig az egymásra találástól az optimális összerendeződésig. A sünök küzdelme egymás tüskéivel és a hideggel azért is szemléletes, mert jól példázza a folyamat nehézségeit, stádiumait, és a siker alapvető kritériumait: az együttműködést, a kölcsönösséget, az egyezkedést, a kitartást, alkalmazkodóképességet és a változásra való rugalmas nyitottságot.

### **A változásról**

Amikor az ember szerelmes - vagy csak nagyon akar egy másik embert -, akkor nem változásra vágyik, hanem állandóságra. Feltéve persze, hogy érzelmeinek tárgya megadja számára azt, amire vágyik, azaz a szerelem

beteljesül. A boldog, beteljesült szerelem állapotában leledzve azt szeretnénk, ha minden ugyanígy maradna az idők végezetéig. Persze a racionális agyunkkal tudjuk, hogy ilyen állandóság nem létezik, az élet lényegi vonása az előrehaladás és a változás. Hisszük is, hogy a változás nem feltétlenül negatív dolog, nem félni kell tőle, hanem kihívásként és a fejlődés, növekedés lehetőségeként kell kezelnünk. Más téren igaz is lehet ez, gondoljuk, de a szerelem esetében megállítanánk az időt: a szenvedély, az egymásba feledkezés ne múljon el sose!

Aztán mégis mindahányan megéljük a változást. Az érzések változnak, a vágy lelohad, és újra feltámad, gyengül és erősödik, a szerelem elműlik, vagy legalábbis átalakul. Azaz: működik a párkapcsolati dinamika. És hosszú, sok sebet okozó és - szerencsés esetben - begyógyító időnek kell eltelnie ahhoz, hogy kimondhassuk: ez nem is baj, sőt. Ha előre tudnánk, ha számolnánk vele - könnyebb lenne. Talán kevesebb lenne a hirtelen felindulásból kötött, meggondolatlan házasság, az elszakadásra és együttélésre egyaránt képtelen se veled - se nélküled kapcsolat, kevesebben rohannának az első nehézség felmerülésekor a valóperes bíróhoz, következésképp kevesebb lenne a boldogtalan párkapcsolat, a csonka család, a magányos, elhagyott, kiábrándult ember. Ha felkészülnénk a változásra, akkor problémákat, konfliktusokat kezelni, megoldani is nagyobb eséllyel megtanulnánk.

Minden, folyamatosságot mutató fizikális és lelki jelenségnek megvan a maga fázisai A párkapcsolat szakaszolására is több modell létezik, de nem a szakaszok elnevezése vagy száma a lényeg, hanem a folyamatot mozgó dinamika megértése és elfogadása. Az emberi kapcsolatokban is meghatározhatók különböző, az egyes emberekre, illetve az emberek között ható erők, hatások és ellenhatások, vonzások és taszítások, kötődések és szakadások, és ezek kölcsönhatásaként kialakuló mozgások.

Természetesen minden kapcsolat egyedi, nagy vonalakban azonban a legtöbb pár hasonló tapasztalatokra tesz szert, a kapcsolat dinamikája ezért sok közös vonást mutat. Ha ismerjük valamennyire e közös vonásokat, az egyes szakaszokat a maguk kihívásaival együtt, akkor adott időben felismerjük e kríziseket, képesek leszünk egy nagyobb összefüggésben elhelyezni őket, és ahelyett, hogy kétségbe esnénk, megoldandó problémának tekintjük. Továbbá, ha a válságokat a folyamatos fejlődés természetes velejárójának tekintjük, akkor lesz türelmünk és erőnk a továbblépéshez, a jövőkép alakításához.

A párkapcsolati dinamika jellegzetessége, hogy az egyes fejlődési fázisok egymásra épülnek, jellegzetes sorrendben követik egymást, és minden fázisnak megvan a funkciója, a maga megoldandó feladatai. Ennek megfelelően a jellegzetes problémák és nehézségek is eltérőek az egyes szakaszokban, hiszen e funkció köré szerveződnek. Mindegyik szakasznak megvan a maga elakadás-lehetősége is. Az adott válságon a pár vagy túljut és a fejlődés magasabb szintjére lép, vagy elakad, esetleg tartósan benne reked. Az is előfordulhat, hogy a pár tagjai nem egyforma ütemben fejlődnek a kapcsolat terén: az egyik már előrébb tartana. Ez újabb feszültségeket szülhet, súlyosbíthatja az adott krízist. Fontos azonban azt is tudni, hogy az egyes elakadások nem ítélik a kapcsolatot kudarcra: van lehetőség a változtatásra később is.

## **A párkapcsolatok fejlődési fázisai**

A párkapcsolat fejlődésmenete hasonlít a kisgyermek és anyja viszonyának fejlődésére. Pontosabban az anya-gyermek kapcsolat szakaszaihoz hasonlítható az az út, amelyet a kapcsolatok bejárnak az éretté válásig. Az érési fázisok pedig az autonómia és kötődésigény alakulása mentén követik egymást.

Több szempontból is jogosnak tűnik az összehasonlítás. Egyrészt az édesanyánkkal - vagy elsődleges gondozónkkal - megélt kapcsolat az elsődleges forrása és mintája minden későbbi emberi kapcsolatunknak, így a párkapcsolatnak is, másrészt valóban sok a hasonlóság a kettő között: mindkettő intim, bensőséges szeretetkapcsolatra épül, mindkettőben elsősorban elfogadást, szeretetet, megértést, gondoskodást várunk, mindkettőben fontos szerepe van a testi közelségnek, valamint adott élethelyzetünkben mindkettő a legszorosabb emberi kapcsolatunkat jelenti. Továbbá mindkettőben megfigyelhető a közelség-elkülönülés-újraközeledés dinamikája.

A távolodás-újraközeledés ciklikus váltakozása az egyes szakaszoktól független, állandó jellegzetessége a párkapcsolatoknak. Hogy az újraközeledés megtörténik-e, vagy a pár szétválik, több tényezőn múlik. Van azonban egy nagyon fontos tényező: ez pedig az érzelmi kapcsolat minősége, azaz az érzelmi kötődés. Ha ez már a kapcsolat elején is hiányzott, akkor később sem lesz hova visszanyúlni, e legfontosabb összekötő kapcsolatot a többi nem fogja pótolni.

## **Közelség – szimbiotikus eggyé olvadás**

A szerelem kezdeti szakaszában a pár szinte egybeolvad. A csecsemő és édesanyja szimbiotikus eggyé olvadásához hasonlóan az énhatárok megnyílnak, a két személy határai összemosódnak. Mindig és mindent együtt szeretnénk - akár egyetlen, a kedvesünk nélkül töltött nap is beláthatatlanul hosszúnak és elviselhetetlennek tűnik. A "csak mi ketten" mindent elsőprő motivációja mellett a pár bizonyos mértékig izolálódik is a külső környezettől. A rózsaszín köd időszaka ez. A hangsúly a hasonlóságokon van, a különbségek nem számítanak, talán fel sem tűnnek. Észlelésünk a másiktól pozitív irányba torzul: a kép rózsaszínű, minden szép és jó benne, az esetleges gyengeségek vagy észlelt különbözőségek még tetszenek is benne. Nagyon lényeges jellemzője ennek a szakasznak a testiség - az ún. szerelemhormonok tombolásának - kiemelt szerepe.

Sajnos sokan ezzel a szakasszal azonosítják a szerelmet, azaz egyenlőségjelet tesznek a párkapcsolati boldogság és a szenvedélyes szerelem időszaka közé. Pedig e szakasz idővel lecseng, a hormonok tombolásának és a szerelmi márnak vége szakad. A szerelem hormon-hatása kb. másfél-két év elteltével lecseng.

Természetesen nemcsak a kémiai-biológiai működés határozza meg bennünket, embereket. Tehát - kivéve azokat, akik a szerelmet

kábítószerként használva folytonosan és kizárólag a szerelmi mámort keresik - a szenvedély-szerelem lecsengése után jó esetben nem állunk tovább, hanem párunkkal együtt haladunk, a kapcsolatnak úgymond egy más szintjére lépve, a pár-szerelem felé.

A kapcsolat hosszú távú jövője szempontjából ez az első szakasz meghatározó. Az intenzív pozitív érzések és közös élmények megélése egy olyan érzelmi bázist, olyan aranytartalékot képez, amelyhez később is vissza lehet nyúlni, amely segít a későbbi problémák, nehézségek, válságok kezelésében. Ha egyik vagy mindkét félnél hiányzik ez az első szakasz, nehezebb a dolog, bár intenzív érzelmek később is, jelentős eltolódással is kialakulhatnak, vagy felerősödhetnek. Az első időszak azért is meghatározó, mert egymás alaposabb megismerése, a pár összecsiszolódása ekkor történik meg. Ebben a fázisban formálódik már a közös értékrend és a közös szokásrendszer, de még nem kőbe vésett, inkább rugalmas és alakítható.

A továbblépés szempontjából súlyos problémát jelent, ha valamelyik vagy mindkét fél nem tud továbblépni, megreked az első, szimbiotikus szinten. Az elakadás egyik fajtája az összemosódás, amely évekig is eltarthat. Ennek egyik tünete a hasonlóságok túlhangsúlyozása. Bármilyen különbség észlelése - érzésekben, értékrendben, véleményben - intenzív félelmet, szorongást kelt valamelyik félben. Ebben az esetben a partnerek személyes identitása, érzelmi állapota, stabilitása nagyban függ a másik féltől, annak elfogadásától, helyeslésétől. Minden áron törekednek a konfliktusok kerülésére, ezért aztán elkezdik a problémás dolgokat a szőnyeg alá söpörni. További tünet, hogy a pár tagjai felelősnek érzik magukat egymás érzelmeiért ("Ha te szomorú vagy, az csak az én hibám lehet, nekem kell téged felvidítani). A határok összemosódnak: az egyéniség, az Én háttérbe van szorítva a Mi kedvéért. Nincsenek egyéni programok, az egyéni kedvteléseket nem lehet kiélni, az egyedüllét egyenlő a magára hagyással. Olyan az egész, mint egy kiszínezett freskó: a felek nem egymást szeretik, igazából nem is látják egymást, inkább a fejükben lévő, kiszínezett, idealizált képet látják a másiktól. Megoldás lehet ilyen esetekben, ha a határok tágítására, a személyes felelősségvállalás erősítésére törekedünk.

A másik típusú elakadás az ún. se vele, se nélküle viszony, más kifejezéssel társfüggő kapcsolat, amelyben az ellenséges függés a meghatározó. Jellemzői ismertek: rengeteg konfliktus, harc, ádáz veszekedés, elrohanások, hangos szakítások, nagy kibékülések, rengeteg bántás, verbális és fizikai agresszió, sok és intenzív szex, kiszámíthatatlanság, káosz. A tünetek mélyén a meghatározó dinamika: a folyamatos harc a dominanciáért (kinek van igaza; "ha nem úgy történik, ahogy én szeretném, akkor nem szeretsz"). Az individuum-határok itt sincsenek jól beállítva, a közelség-távolság dimenzióban nincs egyensúly: hol túl szoros, hol túl laza a kötelék. A pár egyaránt fél az elszakadástól, ugyanakkor a bekebelezéstől is, folyamatos harc és kapaszkodás egyaránt jellemző. Saját identitását akkor érzi sziládnak az egyén, ha folyamatosan, intenzíven jelzi a határait, elvárásait, és érzi azok respektálását. Megoldás lehet ezeknél a pároknál az empátia, a bizalom és az autonómia erősítése.

## **Elkülönülés - szeparáció**

Ez a kijózanodás időszaka. Eltűnik a rózsaszín köd. A pár kezdi realisabban látni egymást, az egyéni különbségeket és egymás negatív, bosszantó tulajdonságait is felfedezik. Csalódást éreznek, hogy a másik mégsem olyan tökéletes, ugyanakkor úgy gondolják, hogy még semmi nincs veszve: nosza, változtassuk meg a másikat! Kezdetét veszi a hatalmi harc, amely a másik megváltoztatására, irányul, és amely lehet nyílt is és burkolt is.

Az illúzióvesztés, realisabb észlelés csak az egyik oldala ennek a folyamatnak. A másik – ugyanilyen lényeges – vonása ennek a szakasznak a differenciálódás. A pár tagjai - legalábbis az egyik fél - szeretnének lazítani a kapcsolat szorosságán: már nem elég a MI, szeretne előtérbe kerülni az ÉN. Ugyanakkor még mindig fontos a kapcsolódás, a másik által nyújtott érzelmi biztonság. Jobb esetben a differenciálódás csak annyit jelent, hogy a pár tagjai igényelni kezdik a nagyobb egyéni szabadságot, a külön programokat, ahonnan jó a közös fészekbe hazatérni, a konfliktusok pedig megállnak a viták, egyezkedések szintjén. Rosszabb esetben azonban érzelmi eltávolodás, elhidegülés is bekövetkezhet, ami hangos veszekedésekben, vagy épp ellenkezőleg, némaságban, a kapcsolat kiüresedésében nyilvánul meg. Gyakori, hogy a hiányokat a pár pótcselekvésekkel töltik ki: túlzásba vitt munka, alkohol vagy egyéb függőségi problémák, a harmadik megjelenése jelzik ezt. Ráadásul általában az érintettek nem egyforma ütemben és mértékben igénylik a távolodást, ez pedig tovább súlyosbítja a krízist. A legtöbb pár ebben a szakaszban válik el.

Ezen a ponton idekíváncsozik pár szó a megcsalásról, az úgynevezett harmadikról. A harmadik megjelenése korántsem olyan gyakori, mint azt a közvélekedés tartja. A válások leggyakoribb okának is sokan ezt hiszik, pedig nem ez, hanem a kiüresedés, közöny a leggyakoribb válóok az alkoholizmus mellett. A hormonelmélet említésénél láttuk, hogy a szerelem biológiailag, hormonálisan erőteljesen meghatározott. Tény, hogy a szerelem szenvedélyszakasza idővel lecseng – elmúlik vagy más minőségbe vált át, nézőpont kérdése, hogyan nevezzük -, ha nem is olyan leegyszerűsítve és egy csapásra, mint a hormonelmélet sugallná. Ez persze azt is jelenti, hogy bizonyos vegyértékeink felszabadulnak – azaz egy harmadik ember is felkeltheti a vágyakozásunkat. Ha engedjük. Mert általában nem arról van szó, hogy megpillantunk valakit, és valami ellenállhatatlan erő repít egyenesen az ágyába, hanem az egész egy folyamat, mikrodöntések sorozata. A folyamat bármely pontján dönthetünk úgy, hogy megálljt parancsolunk. A kósza gondolatoktól, érzésektől a cselekvésig hosszú út vezet. Dönthetünk úgy is, hogy a fölös energiánkat arra használjuk, hogy inkább azt a kapcsolatot próbáljuk – a társunk segítségével – helyre tenni, amelyikhez a legtöbb kötelék fűz.

A szimbiózis felbomlását a gyerek-gyerekek érkezése általában sietteti. Ha a kapcsolat nem elég stabil, akkor a férfi-nő eddig kizárólagos kettősébe „befurakodó” gyerek súlyosan meggyengítheti azt. Általában tovább rontja a helyzetet – ellentétben az eredeti céllal – az, ha a baba születése kapcsolatmentő akció része. Erre az időszakra tehető a feleségek „szabadságharca” is: elkezdenek küzdeni a jogaikért, az egyenlőségért. Eddig a partnerek nagy áldozatokra voltak hajlandók egymásért, és képesek voltak önzetlenül alárendelni magukat a másik fél terveinek, munkájának,

érdekeinek. Az anyaság azonban a nőt megerősíti, miközben ők azok, akiknek a lehetőségei és az életterük beszűkül, a feladatok zöme viszont rájuk hárul. Egyre kevésbé tűrik, hogy a férj ugyanolyan szabadon és gondtalanul élje a külső életét – amelyből ők átmenetileg ki vannak rekesztve -, mint eddig.

Ez a szakasz megfelel a csecsemő anyjáról való elválása időszakának. Az individuációs folyamat során a gyermek a környezet és saját elkülönült énje felfedezése érdekében fokozatosan eltávolodik anyjától, ám továbbra is fontos marad annak érzelmi elérhetősége, hiszen időről időre visszatér hozzá egy kis érzelmi tankolásra. Továbbra is ő tehát a biztonság forrása. A kisgyermeknél a leválás időszakában jelennek meg és lesznek fontosak az ún. átmeneti tárgyak (plüssállatok, takaró, „rongyi” stb.), amelyek biztonságot, ismerősséget nyújtva rövid ideig pótolhatják az anyát. A párkapcsolatban is megfigyelhető hasonló jelenség. Korábban a partnerek, ha tehettek, rövid időre sem váltak meg egymástól. Ilyenkor már szívesen mennek külön programokra, utazásra a párjuk nélkül is, de gyakran kölcsönkérnek és magukkal viszik a másik egy ruhadarabját, vagy valami jellemző tárgyat, tőle kapott ajándékot.

Elakadás lehet ezen a szinten, ha az egyik fél a másik különbözőségét cserbenhagyásként éli meg, ha csimpaszkodik a másikba, követelőzik, ellenőrizget, féltékenykedik, zsarol. Ez nemhogy erősítene a köteléket, épp további távolodást okoz. Ilyenkor tulajdonképp az történik, hogy a követelőző partner benne ragadt a szimbiotikus szakaszban, míg a másik már vágya a differenciálódásra, ezért minden erejével igyekszik azt megakadályozni, vagy büntudatot kelteni a társában. Ennek a hátterében valamilyen korábbi veszteség sejthető, amikor egy fontos – gyerekkori vagy korábbi szerelmi - kapcsolatban a fokozódó függetlenség egyben az elszakadást is jelentette. A kapaszkodás mellett természetesen a másik véglet, a partner igényeit figyelmen kívül hagyó, túlzott függetlenedés sem hat pozitívan a kapcsolat jövőjére. További elakadásjelző, ha állandósulnak a meddő veszekedések, a konfliktusok lezáratlanok, megoldatlanok maradnak, vagy ha mindketten a másokra mutogatnak, a másiktól várják a változást („változz előbb te, majd aztán én is!”).

A feladat ebben a szakaszban az, hogy a pár tagjai megtanuljanak hatékonyan konfliktust kezelni. A vitákat, veszekedéseket olyan egyeztető tárgyalásokká formálják át, amelyek lehetőséget adnak konszenzus, közös nevező, egy úgynevezett közös identitás kialakítására. A cél olyan egyensúlyi állapot kialakítása, amelyben egyik fél se érzi önmagát és életterét túl korlátozottnak, ugyanakkor biztonságigénye is kielégül.

### **Függetlenség, önmeghatározás**

A leválás nyomán a pár életében olyan szakasz következik, amikor a figyelem a kapcsolatról a saját identitás, önmegvalósítás, autonómia felé fordul. A személyes életcélok válnak fontossá: mire vagyok képes a külvilágban (munka, karrier, külső kapcsolatok terén). A saját érdekeiket mindketten kezdi előrébbvalónak tartani a közös érdekeknél, céloknál. Megnő az autonómiaigény, nagyobb távolságra van szükségük egymástól. Ez a fázis fejlődésmenetben a gyakorlás fázisának felel meg.

A gyakorlás szakaszában a kisgyerek - aki a mozgásfejlődéssel, a mászás, járás megtanulásával képessé vált arra, hogy fizikailag is leváljon édesanyjáról, a beszédfejlődéssel pedig arra, hogy kifejezze önmagát és befolyásolja a környezetét -, kezdi megtapasztalni, hogy milyen önállóan lenni. Eddig a figyelme inkább befelé fordult és a közvetlen környezetére irányult, most felfedezheti a tágabb környezetét, érezheti a saját erejét, kontrollját a környezete felett. A gyerek, úgymond, beleszeret a világba. A szülő szerepe ebben a kísérletezésben, felfedezésben a biztonságos érzelmi háttér nyújtása.

A párkapcsolatban hasonló dinamika figyelhető meg. A hangsúly nem magán a párkapcsolaton van, hanem az egyéni karrieren, a külső sikereken, kívülről származó megerősítéseken. Ugyanakkor a biztonságos hátteret a megértő, párja felé bizalommal levő társ tudja nyújtani.

A feladat ebben a szakaszban az, hogy képesek legyenek a partnerek lehetőséget adni egymásnak a befelé, illetve a külvilág felé fordulásra, támogatni a társukat új erőforrások, érvényesülési lehetőségek, érdeklődési körök, tevékenységek és közösségek felfedezésében. Azaz tudják elengedni a társukat, ugyanakkor szükség esetén jelen lenni, mellette állni. Ez csak akkor sikerülhet, ha kellően összecsiszolódtak, ismerik és elfogadják egymást, megbíznak egymásban, és ha azt megelőzően tisztázták a szerepeket, és sikeresen kialakították kapcsolatukban a közös nevezőt.

Elakadást jelenthet ebben a szakaszban, ha éles a fáziskülönbség a pár tagjai között: az egyik fél több intimitást, közelséget igényelne, mint a másik. Az sem szerencsés, ha a partnerek kizárólag saját autonómiájukra és az önmegvalósításra koncentrálnak, a párjukra pedig nem marad idő, energia, kedv. Ilyenkor fennáll a veszély, hogy elvész az érdeklődés egymás iránt, megszűnik, vagy szélsőségesen lecsökken az intimitás, a kapcsolat érzelmileg kiürül. Cél az első elakadás-típusban egy megfelelő konszenzus kialakítása az egyik fél elkülönülés-igénye és a másik összetartozás-igénye között, a másodikban pedig annak tudatosítása, hogy elkülönült identitás mellett is létezhet összetartozás, áldozathozatal a másikért, és a megfelelő egyensúly kialakítása az Én és a Mi között.

## **Újraközeledés - elfogadás**

Ezt a szakaszt több kifejezéssel is lehet jellemezni, attól függően, hogy melyik aspektusát, melyik feladatát, emeljük ki. Ez a legmagasabb szint, az érett, egymás iránt mélyen elkötelezett párkapcsolat. A kapcsolatok csaknem fele sajnos soha sem éri el ezt az állomást. Ennek a szakasznak a céljai az ideális távolság és a jól működő egyensúly kialakítása az együttélésben, a megfelelő egyensúly az Én és a Mi között, érzelmileg pedig egymás újra felfedezése, két felnőtt, érett személyiség újra egymásra találása, már a kezdeti illúziók nélkül, mélyebben és valódi elfogadással.

Az elfogadás nagyon fontos mozzanat: a kapcsolat elmélyülése, a kölcsönös elköteleződés annak függvénye, hogy mennyire tudják a pár tagjai elfogadni, sőt értékelni egymás különbözőségét; mennyire támogatják egymás egyéni törekvéseit, mennyire vállalják saját, eltérő érzéseiket és igényeiket. Az elfogadás tulajdonképpen azt jelenti, hogy megengedjük a másiknak, hogy az legyen, aki valójában. A különbözőség nem egy szükséges

rossz lesz a kapcsolatban, hanem érték, a sokszínűség forrása, amely gazdagabbá teszi a kapcsolatot. Szabad együttműködésnek pedig azért lehet nevezni ezt a szintet, mert ekkorra a partnerek megtanulnak együttműködni egymással annak érdekében, hogy mindkét fél igényei kielégüljenek a kapcsolatban, ugyanakkor egyéni szabadságukat és autonómiájukat is megtarthassák. A szabad együttműködés vezethet el az érett párkapcsolatok lényegéhez és legfőbb céljához: ahhoz, hogy a partnerek önmaguk kiteljesítésének folyamatában egymás társai legyenek.

Itt elakadást, nehézséget az okozhat, ha valamelyik partner egy korábbi fázisban maradt. A teendő ilyenkor ugyanaz, mint a korábbi szakaszokban: a probléma felismerése és megfelelő kezelése, a közös problémamegoldás. Nem kell megvárni, amíg a kapcsolat sok fájdalom árán nagy nehezen magától átvergődik a szakaszokon: tudatosan is tehetünk érte! Elköteleződhetünk például az intimitás növelésére vagy a kommunikáció javítására. Sok pár még az illúzióvesztés időszakában elfelejtett egymással beszélgetni – sokszor újra kell tanulni a kommunikációt! Emellett be kell építeni és rutinszerűvé kell tenni a konfliktusok kezelésének képességét. Egy idő után bizonyos konfliktustípusok mintaszerűen ismétlődnek, egy rutinos pár ilyenkor már fél szavakkal, utalásokkal az előző helyzetekre, sok humorral képes kezelni az ilyen konfliktusokat. Ez a fázis felel meg az újraközeledés szakaszának. A gyermek, illetve a fiatal egy idő után visszatalál az édesanyjához illetve a családjához, de már egy érettebb szinten – saját autonómiáját megtartva -, és a maga akaratából, nem a sérülékenység és kiszolgáltatottság szükségességéből adódóan.

A sokat emlegetett tétel, miszerint az érett párkapcsolatért dolgozni kell, nemcsak aktivitásra ösztönző figyelmeztetés, amely – a büntető szülőhöz hasonlóan – negatív következményekkel fenyeget lustaság esetén, hanem pozitív üzenetet is hordoz: igenis létezik jól működő, tartós, boldogító párkapcsolat, amelyért lehet tenni, és amely rajtunk áll. Nem valami tőlünk független adomány vagy szerencse kérdése a jó párkapcsolat. Másrészt a folyamatos odafigyelés élővé, dinamikussá teszi a kapcsolatot, amellyel megelőzhető a párkapcsolatok legnagyobb ellensége: a kiüresedés és a közöny. Ha krízist vagy mélypontot érzékelünk, egy sokat próbált kapcsolatnál nem arra kell gondolnunk, hogy most aztán lehúzzhatjuk a rolót, hanem hogy valamelyik korábbi szakasz feladatát nem vagy nem teljesen oldottuk meg még. Máshogy közelíteni, változtatni, megújulni mindig lehet, és kell is. Az a tudat, hogy most ugyan siralmas a helyzet, de lesz másnap, hiszen már annyi problémát megoldottunk együtt, továbblendít, motivációt és jövőképet ad.

-----  
\* MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *Közelségben levés – távolságtartás*

*Hozzájárulás a személyes növekedéshez*

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

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2018-ban a VMPE kiadásában. A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.