

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.

Az érzelmi incesztus

Dr. SÁGI Zoltán

Amikor felnőttként az érzelmeinkkel visszaélnék, két dolgot tehetünk, miután tudatosodik bennünk helyzetünk: elfogadjuk – és megpróbálunk a kapcsolatban úgy helyezkedni, hogy minél kevésbé károsodjunk a továbbiakban –, vagy kilépünk és saját kezünkbe vesszük az irányítást.

Bármelyik megoldást választjuk is, a döntés a miénk. Merőben más a helyzet azonban, ha olyan életkorban történik az érzelmeinkkel való manipuláció, amikor még nincsen önálló énünk, és reális eszközök sem a kezünkben, hogy a minket elárasztó érzelmeinkkel megfelelően elbánjunk. Gyerekkorban, az önálló döntésre való éretlenség folytán, a ránk zúduló érzelmeink elől nem tudunk kitérni – teljességgel átítatják személyiségünket. Ami aztán, felnőtté válva, egy életre meghatározza önmagunkhoz és emberi kapcsolatainkhoz való hozzáállásunkat.

Különösen nehéz a helyzet, ha a túlaradó érzelmeink a szeretet címkéje alatt érkeznek a szülők részéről. Ilyenkor a szeretet leple alatt érzelmileg bántalmazva - érzelmi incesztust elkövetve - a szülő érzelmileg magáévá teszi gyermekét, és felhasználja saját szükségletei kielégítésére. Mégpedig alig észrevehető, rejtett formában.

A csendes csábítás - rejtett érzelmi incesztus

Az érzelmileg magára maradt szülő, nem egyszer minden tudatosság nélkül, oda fordul vigasztért, ahol a legkisebb ellenállásra számít. Hamar partner utánzat, élettársi pótlék után néz, és a természetes közelségben lévő gyerekeire ruházza rá ezt a szerepet. Ragaszkodással, szeretettel, megszállott szenvedélyességgel rajongja őt körül, olyan érzelmeinkkel elárasztva, amelyek hatására eltűnnek a szülő-gyermek kapcsolatban lévő természetes érzelmi határok. Ahogyan a házasság, a család egyre rosszabbul működik, úgy válik a magára maradt szülő mind jobban függővé gyerekeitől, és jelenik meg a másik nemű szülő reakcióiban egyre kifejezettebben a féltékenység, a kétségbeesés, a gyermek személyes határainak el nem fogadása. A gyermek egyszerű tárggyá válik, amellyel manipulálva a szülő igyekszik elkerülni a valósággal, a problémás házasságával való szembenézés fájdalmát.

A gyermek úgy érzi, kelepcébe került és visszaélnék vele. Minden próbálkozása, hogy szabadon játsszon, önálló legyen, és kortársaival barátkozzon, büntudatot ébreszt benne, megakadályozva, hogy saját szükségleteit jogosnak érezze. Idővel aztán teljesen az illető szülő szükségletei foglalják le, védelmébe veszi őt, gondoskodni igyekszik róla. Ilyen formában egyfajta pszichológiai házasság alakul ki köztük. Gyermekét a szülő a maga számára fontos hitvesi utánzattá teszi meg.

A szülők közötti egészséges érzelmi, szexuális és lelki kapcsolat természetes, láthatatlan határt tart fenn, amely reális irányba vezet a gyermekben ébredő szexuális érzelmeinket. Amikor azonban a gyermek tartósan megromlott családi légkörben kénytelen növekedni, ezek az érzések nem tudnak valós módon megélni, mert - a szülő-gyermek kapcsolatban jól kivehető határok hiányában – nincs lehetőség biztos mintákhoz viszonyítani. Ezért a szülő által nyújtott szeretet

érzelmileg inkább gátolja, mintsem segíti a gyermeket, akitől többet vár el, mint nyújt neki, többet vesz el belőle, mint amennyit hozzátesz. A szülő-gyermek viszony szexuális energiával töltődik fel, nyugtalanná válik, annak ellenére, hogy a szülőben nem feltétlenül jelennek meg tudatos szexuális érzések, szexuális közeledés. De a rejtett érzelmi incesztus útjára indul.

A csendes csábítás eredményeként a rejtett érzelmi incesztus áldozata magát kivételezettnek és idealizáltnak éli meg. De ezeknek az érzéseknek a háttérben folyamatosan munkálkodik a düh, a harag, a szégyenérzet és a büntudat. Ez a magában hordott, súlyos ellentmondásosság azután oda vezet, hogy felnőttként elsüllyed abban az életvezetési mintában, amelynek vezérelve a másik nemű szülővel való különleges kapcsolat fenntartása. Olyan minta ez, amely folyamatosan arra ösztönöz, hogy anyunak vagy apunak mindenekelőtt és minden körülmények között eleget kell tenni. Így felnőtt korában továbbra is idealizáltként él tovább, kivételezett és különleges helyzete mindaddig fennmarad, míg az elvesztett gyerekkor fájalmát és szenvedését sikerül elfojtania. Sohasem sikerül teljesen leválnia a szülőről, és az említett, kettőjük között kialakult pszichológiai házasság fogságában egyre mélyebbre süllyed. Megakadályozva ezzel, hogy felnőttként valaha is képes legyen egészséges szexualitásra és közelségre.

Amikor a családi rendszer eltorzul

A rejtett érzelmi incesztus-kapcsolatban a szülő a gyermekének panaszolja el a házasságában lévő problémáit. A gyermekét teszi meg bizalmasává. A magányosság, az elkeseredés, a házasságával és szexuális életével való elégedetlensége válik beszélgetésük szokványos témájává. A gyermeknek eleinte ugyan kellemetlen mindezt hallgatni, hamarosan azonban a szülője segítségére siet, igyekeztén minél jobban megfelelni a ráruházott létezési pótlék szerepének. Az egyik szülő igyekszik a gyereke segítségével kielégíteni saját szükségleteit, a másiknak viszont ez könnyebb, mert nem kell házastársa elégedetlenségének realitásával szembenéznie. A rejtett incesztus áldozataitól nem egyszer hallani, hogyan biztatta őket az azonos nemű szülő, hogy veszekedésük után, vagy éppenséggel elutazásuk előtt vigasztalják meg a másik szülőt: „Vigasztald meg anyádat, látod, hogy egy rakás szerencsétlenség”. „Vigyázz rá, még úton leszek, számítok rád.” A gyermek pedig abban a hitben, hogy valamilyen saját igényét elégíti ki, készségesen áll rendelkezésre.

Minden család rendszerként működik, amelynek tagjai akarva-akaratlanul magatartásukkal, viselkedésükkel hatnak egymásra. Ugyan minden egyes családtag önállóan működik, de ahogyan az egyes ember hat az egész rendszerre, úgy a rendszer is hat egyes tagjaira. A családi rendszer egészséges szerveződése esetén védő funkciót tölt be: igyekszik visszaállítani a rendszer működését, amikor az valami miatt kibillen egyensúlyából. Amikor a házastársak közötti kapcsolat megromlik, a szülő, a valahová tartozásra, az érzelmi közelségre való igényét a rendszer megmaradt részét használva próbálja kielégíteni – a gyerekekkel.

A szülő-gyermek kapcsolatban lévő természetes határt átlépve, az érzelmi incesztus a családban rendre további áldozatokkal jár. Például, amikor az idősebbik fiútestvér pszichológiai házasságba kerül édesanyjával, rejtett szexuális energiáit fiatalabb húga irányába próbálhatja meg levezetni. Ami úgy indult, mint az anya házasságán belüli közelség és szexualitás iránti igényének kielégítetlensége, illetve az ezzel kapcsolatos elégedetlenségnek a fiára történő rejtett átvitele, az a báty és a húg közötti nyílt incesztusba megy át. Jó bizonyíték ez arra, hogy az egyes családtag viselkedése a családi rendszer egészére rányomja bélyegét

A családi rendszer úgy működik, hogy megpróbál egyensúlyt teremteni később is, már felnőttkorunkban. Mindaddig, amíg a gyerekkori érzelmi bántalmazást mélyen elrejtve magunkban hordozzuk, felnőttkorunkban - tudattalanul - minden igyekezetünkkel azon leszünk, hogy partnerkapcsolatainkban az elsődleges családi mintánkat teremtsük meg újra. Arra való próbálkozás ez, hogy megoldjuk végre belső konfliktusainkat és megszabaduljunk a gyerekkorból magunkkal hozott fájalmunktól. Megszabaduljunk az elsődleges családi rendszertől, amely most már közvetlenül ugyan nem hat ránk, de partnerkapcsolatunkat, érzelmi önmegvalósításunkat alapvetően meghatározza.

Ez a próbálkozás azonban nem járhat sikerrel mindaddig, amíg nem szembesülünk belső konfliktusainkkal, és nem oldjuk meg őket. Ez nem a szülők megvádolását és elítélését jelenti, hanem a felelősségnek oda való helyezését, ahová az tartozik: a szülőnek a gyerekéhez való kapcsolatába. Gyerekként ezt a kapcsolatot nem válogathatjuk meg, kész tényként kapjuk. Eltorzult családi rendszerben növekedve azonban felnőttként sem jutunk el abba az állapotba, hogy szabadon döntsünk saját magunkkal kapcsolatban. És ameddig nem számolunk el a múlttal, csak az élettársi pótlék szerepének rabságában tengődve tudjuk érzelmeinket és igényeinket megfogalmazni.

Szülőként a felnőttek többsége gyakran egyáltalán nincsen tudatában, milyen hatással van gyerekeire, amíg saját, érzelmi incesztussal terhelt múltját ott viszi magában. Sajnos, ha a szülők nem fogadják el saját gyerekkorukat olyannak, amilyen valójában volt, az incesztus-kapcsolat fájdalma generációról generációra tovább örökítődik. Amennyiben nem dolgozzák fel az elvesztett gyerekkor érzését, a fájdalom egyre csak mélyül bennük. Azt várják el gyerekeiktől, hogy legyenek mellettük úgy, mint ahogyan az ő gyerekkorukban elvárták volna a saját szüleiktől, hogy azok rendelkezésükre álljanak. Amikor pedig ez az elvárásuk nem teljesül, akkor a gyerekeiket hálátlannak ítélik meg, önzőknek, akik nem szeretik őket eléggé. Mindennek eredménye az egyre fokozódó konfliktusok a felnőtt gyerekek és idősödő szüleik között. A jó szándék, az erkölcsi alapok megteremtése pedig egyáltalán nem elég a kapcsolat tartós változásához. Ehhez arra van szükség, hogy a szülő szembesüljön saját múltjával, felvállalja a felelősségét, mert csak így tudja visszaadni gyerekének azt az életet, amit a partner pótlékká tevéskor elvett tőle.

Anyu kicsi fia

A családi rendszer eltorzulása a családtagok szerepeinek észrevétlen, vagy éppen szándékos megváltozását hozza magával. A gyereknek partnerpótlékká való „előléptetésével” a szülő saját, családon belüli, megroggyant szerepének a helyreállítását kívánja elérni. Mint láttuk, ő erre - éretlensége folytán - nem alkalmas, aminek eredménye az, hogy a családi szerep visszaállításának szándéka kudarcot vall. A gyermek érzelmi továbbfejlődése és felnőtté válása szempontjából pedig egy életen át tartó torzulást eredményez. Érzelmi nyomorékká válva egy boldogtalan élet vár rá.

Valódi anyu kedvence voltam. Talán a legjobb barátok voltunk, de abban biztos vagyok, hogy gyerekeként különös helyet foglaltam el az életében. Mindenhová magával vitt; bevásárolni, a barátnőivel ebédelni, de az ágyba is, amikor apám hosszabb időre elutazott. Állandóan úgy viszonyult hozzám, mint a kicsi gyerekéhez, még akkor is, amikor már felnőttem. Megvédett, ha a testvéreim bántani akartak. Otthon tartott az iskolából akkor is, amikor nem voltam beteg. Azt mondta, hogy neki társaságra van szüksége, a leckét később is bepótolhatom. De sohasem pótoltam be. Vagy otthon voltam, amit anyu igazolt, vagy nagyon vigyáztam magamra az iskolában, mert aggódtam érte. Az iskolában puhánynak neveztek, „bébinek”, a testvéreim állandóan bántottak és gyűlöltek, mert az anyám kedvence voltam.

Négyen voltunk testvérek, én voltam a legfiatalabb, ami valószínűleg hozzásegített ahhoz, hogy anyám „kicsi fiává” váljak. Amikor visszagondolok rá, anyám és apám között sohasem volt jó a kapcsolat. Az apám alkoholfüggő volt, az anyám nagyon vallásos. Állandóan veszekedtek. Ritkán aludtak egy ágyban, amikor mégis, akkor gyakran én feküdtem közéjük. Az első reggeli pusztit én kaptam, nem apám. Habár mindez egy kicsit furcsa volt számomra, tetszett, hogy különleges bánásmódban van részem.

Anyám egész életemben pátyolgatott. Mindent megkaptam, amit csak kívántam. A testvéreimet, meg az egész világot körülöttem elhanyagoltam. A legfontosabb az volt, hogy az anyámmal legyek. Éreztem, hogy az apám gyűlöl ez miatt, sőt, azt mondhatnám, hogy féltékeny volt. A mai napig szememre veti, hogy én vagyok a hibás, mert ők elváltak.

Még jól emlékszem a jelenetre, amikor anyám kidobta az apámat. Átölelt és maga előtt tartva kiabálta neki, hogy elege van a részegeskedéseiből, és hogy tűnjön el örökre a házból.

Apám azt kiabálta vissza, hogy nem ivott volna annyit, ha annak a figyelmességnek csak a felét megkapta volna, mint amennyit az „az átkozott gyerek” kapott - miközben ujjával rám bökött. Majd becsapta az ajtót. Már korábról furcsa volt, hogy sohasem hiányzott nekem, tulajdonképpen sohasem ismertem meg az apámat. Anyám olyan hosszú ideig tartott maga mellett, így azt sem tudhattam meg, hogy milyen az, amikor van apám.

Később mégis külön költöztem anyámtól, és azt kellett észrevennem, hogy a nők, akikkel kapcsolatba léptem, mind úgy akartak gondoskodni rólam, mint azt az anyám tette korábban. A kapcsolatok könnyen jöttek, és csakhamar a szex megszállottjává váltam, de komoly érzelmi kapcsolatra képtelen voltam. Volt időszak, amikor egyidőben három-négy nővel is volt szexuális kapcsolat, de megszeretni egyiküket sem tudtam. Az anyámhoz persze továbbra is visszajártam hétvégeként, és sokat beszélgettünk, igényelte, hogy az időm legnagyobb részét vele töltssem.

Mára teljesen összezavarodottá váltam. Bár nem akartam belátni, az anyámmal való kapcsolat lett szenvedésem okozója. Elkezdtem haragudni rá, de ugyanakkor nem akartam elveszíteni a szeretetét, amivel körülrajongott. Úgy tűnt nem tudok nélküle élni.

Ez a történet a szextől való függővé válás története. Olyan emberé, akinek az élete a magány és a kényszeres szexuális kielégülések keresése miatt elviselhetetlenné vált. Szexuális megszállottságának oka pedig az anyjával való érzelmi incesztus-kapcsolata volt.

Az elfojtott érzések mindig megtalálják a lereagálódás, felszínre törés útját. Emberünk nehezen látta be, hogy dühének reális alapjai vannak. Az anyja iránti elfojtott haragját és szégyenét próbálta enyhíteni kényszeresé vált, gyakori szexuális kapcsolataival, amelyek persze nem hoztak kielégülést számára. Minél jobban elcsábította az anyja, annál nagyobbra nőtt benne iránta a haragja.

Tegyük még hozzá azt, hogy az anyu kicsi fia élethelyzetben mindig megjelenik a másik szülő féltékenysége is. Az édesanyja érzelmileg magáévá tette a fiát, amiért az apja a fia ellen fordult. Megjelent benne a féltékenység, és a fiát konkurensként élte meg.

Apu kislánya

A nők gyakrabban válnak a rejtett érzelmi incesztus áldozatává, aminek ma pontos okát még nem tudjuk. Tény viszont, hogy amikor a felnőttkori párkapcsolati problémák miatt kezdünk bele a pszichoterápiába, annak előrehaladtával, a sikertelen kapcsolatok háttérben gyakran kerül felszínre gyerekkorból származó érzelmi trauma – a szülő által történő érzelmi elcsábítás. A rejtett, vagy akár nyílt - majd elfojtott - incesztus, amely mindig a szeretettel való elárasztás formájában játszódik le. Eredményként pedig felnőttkorra az ilyen nőkben megmarad az elkeseredett harc a szeretetért, de sohasem tudnak megélni teljes közelséget emberi kapcsolataikban. Szeretetéhségük mélyén ugyanis éppen azok iránt él bennük irtóztatós harag, akik után vágyakoznak: a férfiak iránt.

A férfiakat mindig vetélytársként éltem meg. Nagyon vigyáztam, hogy gyengeségeimből még véletlenül se lássanak meg valamit. Gyakran büszkeséget és elégtételt érzek, amikor szexuálisan elcsábítom, majd elhagyom őket. Van abban valamilyen győzelem-érzés, amikor tudom, hogy kívánnak. Régtől él bennem a meggyőződés, hogy jogom van velük úgy bánni, mint ahogyan ők bánnak a nőkkel. Az utóbbi időben azonban gyűlölni kezdtem magamat, mert pontosan azt csinálom én is, amit mindig megvettem a férfiaknál.

Úgy tűnik, hogy amikor valaki érdekelni kezd, azt sikeresen el is üldözöm magamtól. Így történt ez a mostani barátommal is. Kapcsolatunk - mint minden korábbi kapcsolat - nagyon szenvedélyesen kezdődött. Volt benne valami különleges, ami teljesen megigézett. Amikor elkezdtünk együtt élni, állandóan hívogattam, minden percet vele akartam tölteni. Egy idő után azt kezdte érezni, hogy fojtogatom és el akart távolítani magától, de én ezt nem tudtam megengedni. Próbálkozásaira, hogy egy kicsit távolabbra tegyen, úgy reagáltam, hogy még jobban igyekeztem közelében maradni. A visszahúzódása hatalmas dühöt váltott ki bennem. Megvádoltam, hogy nem szeret eléggé. Később, amikor beláttam, hogy mit tettem, szexuálisan próbáltam kiengesztelni a helyzetet. Bizonyos ideig működött ez így, de egyre gonoszabbá váltam vele, és minden eszközzel

igyekeztem őt bántani. Az ember, akit annyira szerettem, gyűlöletem tárgyává vált. Végül mindent megelégtelt, és azt mondta, tűnjek el az életéből.

Szörnyen érzem magam, amikor be kell látnom, hogy milyen szenvedés nekem a férfiak közelsége, ami után olyan nagyon vágyom. Mindig is a szakmai kompetenciám mögé bújtam, amikor a férfiakkal érintkeztem, de legalább úgy valamilyen formában kapcsolatot tarthattam velük.

Védekező mechanizmusai végül felmondták a szolgálatot. Nem tudta tovább magában hordani a bántalmazott kislány szenvedését és fájdalmát. Ilyen kétségbeesett partnerkapcsolati és megtartási próbálkozások olyan nőknél láthatók, akik gyerekkorukban „apu kislánya”, „apu hercegnői” voltak.

Az anyám gyűlölt engem, amikor vele voltam, mindig úgy éreztem magam, mint aki valami szörnyűséges bűnt követett el. Egyedüli szép emlékeim az apámhoz kötődnek, aki szeretett, egyenesen imádoztam engem. Igaz, hogy ivott, de legalább szíve volt neki. Különleges kapcsolatunk volt. Mindig izgalmas volt vele lenni. Amikor egyedül voltunk arról beszélt, hogy mennyire szereti az „ő kislányát”, és ha én nem lennék, már régen elhagyta volna anyámat. Éreztem, hogy engem jobban szeret. Anyám számára mindig gyanús volt, amikor apámmal egyedül maradtam, ami miatt állandóan elszámoltatott. Apám szeretetének lassan így nagy ára lett számomra: mélyen szégyelltem magamban egész szeretetét és figyelmét, amit kaptam tőle.

A terápia során lassan felszínre került, hogy egészen kicsi korában az apja szexuálisan zaklatta. Ezt a fájdalmat azonban gyorsan elfojtotta, ami nagyon is jellemző reakció az ilyen történésekre gyerekkorban. A gyerekeknek nincs más választásuk, mint az elkövető szülőről hazug képet felépíteni, ami lehetővé teszi számukra, hogy hinni tudjanak abban, hogy szeretik őket. A szeretet annyira fontos számukra, mint a kenyér és a víz – ezért mindig készek megbocsátani, és szeretni a szülőt.

Apja iránti dühe, amit egész eddigi életében ott hordott magában, a férfiak iránti gyűlöletben fejeződött ki: elcsábította, majd kíméletlenül elhagyta őket. Valódi közelségre, érett társ kapcsolatra azonban - anélkül, hogy „szeretetével” ne fojtogassa partnerét - nem volt képes.

Lánya elcsábításával és a vele való „mély” kapcsolatával apjának sikerült a feleségében - aki ez miatt gyűlölte a saját lányát - állandó féltékenységet és versenyszellemet fenntartani. Így mindkét szülő hozzájárult a vetélkedéssel is feltöltődő rejtett érzelmi incesztus-háromszög kialakulásához és működéséhez. Amikor páciensem számára már beláthatóvá vált apja iránta érzett szeretetének illúziója, nem volt nehéz többé olyannak látnia őt, amilyen valójában volt.

Harc a kötődéssel

A szülői partnerpótlék szerepében felnövő gyerekek érzelmileg mélyen sérültté válnak. Saját érzelmi létezésük megélése válik hiányossá, amely ahhoz szükséges, hogy megfelelő önbizalommal, szabadon tudjanak dönteni felnőttkori kapcsolataikban. Inkább a mindenkori kapcsolatot idealizáló illúziókat építi ki magukban, amelyek folyamatosan a tökéletes partner keresésére ösztönzik őket. Mivel pedig tökéletesség nincs, kapcsolataikban az állandó elégedetlenség válik meghatározóvá. Az érzelmi incesztus áldozataira alapvetően jellemző a közelséggel kapcsolatos igényük ellentmondásossága. Ambivalenciájuk lényege, hogy amilyen kétségbeesetten vágyakoznak a közelségre, annyira félnek is tőle.

Felnőttkori kapcsolataikban a rejtett incesztus áldozatai ambivalens viszonyaikkal védekeznek az újabb érzelmi visszaélés veszélye ellen. A szülők érzelmi visszaélése okozta fájdalmuk felnőttkorban kerülnek felszínre, ami azt eredményezi, hogy amennyire fokozódik a közelség iránti igényük, úgy nő a félelmük is attól, hogy megint zaklatás áldozataivá válnak. Tekintettel arra, hogy a gyerekkori érzelmi sebek és a felnőttkori sérülések közötti határ elmosódik bennük, nehezen tudják elkülöníteni élettársukat a rejtett incesztus elkövető szülőtől. Ambivalenciájuk tudatalatti önvédelem a további visszaéléssel szemben.

A legidősebb voltam a három fiúgyermek közül a családban. Apám alkoholista volt, nagy nőcsábász. Sohase volt otthon, amikor meg igen, anyámmal állandóan veszekedtek, vagy legalábbis jól érezhető távolságot tartottak egymástól. Anyám gyakran volt depressziós és követelőző velem szemben. Emlékszem milyen gyakran kérte, hogy amikor csak tudok, legyek vele. Büntudatot éreztem és felelősséget iránta, valamiképpen átvettem apám szerepét a házban. Úgy éreztem, hogy nekem kell állandóan az ő igényeiről gondoskodnom.

Amikor legény lettem, állandóan voltak megjegyzései kinézésemmel, testemmel kapcsolatban. Ezek csábítóak, de nagyon kellemetlenek is voltak. Bármennyire is utáltam ezeket a kommentárokat, ugyanakkor jól is estek, mert különleges voltam anyám szemében. Amikor aztán lányokkal kezdtem járni, döbbenem rá, hogy milyen kétségbeesetten igyekszem olyant találni közülük, akivel el tudnék szakadni az anyámtól, amitől azonban ugyanakkor nagyon meg is rémültem.

Megsérülve, elhagyatottnak érezte magát, megrémülve anyja lehetséges haragjától. Így indult el nőikkel kapcsolatot teremteni, sikertelenségre ítélve. A sikeres kapcsolat azt jelentette volna, hogy elhagyja anyját, akiben ezért haragot vált ki.

Amikor megnősültem, mélyen meg voltam győződve róla, hogy álmaim asszonyát találtam meg. Itt a lehetőség, hogy elszakadjak végre anyámtól. Habár tudtam, hogy vannak nézetkülönbségek közöttünk, nem tartottam őket fontosnak annyira, hogy külön foglalkozzunk vele, lényeges volt, hogy jól megértsük egymást. Egy idő után azonban kapcsolatunkat már nem kerülhette el a valóság: ellenségesen kezdtem viszonyulni hozzá, sok mindenért hibáztattam, gyűlöltem, haragudtam rá. Aki korábban legnagyobb szerelmem volt, gyűlöletem tárgyává vált. Össze voltam zavarodva, és csakhamar érzelmi csalások sorozatát követtem el. Sok nőt hódítottam meg, de egyikkel sem akartam szexuális kapcsolatot teremteni.

A házasságommal kapcsolatos bizonytalanságom pedig egyre csak nőtt. Nem voltam biztos benne, hogy kapcsolatban akarok-e maradni vagy sem, együtt akarok-e maradni a feleségemmel vagy sem, de abban sem, hogy nélküle szeretnék-e élni. Ő volt az, akit tökéletesnek éreztem magam számára, most meg a hozzá való érzelmi kötődéseimmel harcoltam. Magányosnak éreztem magam, mint gyerekkoromban. A különbségek, amik kapcsolatunk kezdetén olyan jelentéktelenek voltak, sokkal jelentősebbekké váltak ahhoz képest, hogy ne vegyek tudomást róluk. Nagyon dühössé váltam.

Felesége iránti dühét voltaképpen nem a kettőjük közötti különbségek felszínre kerülése okozta, hanem a gyerekkorából származó anyja iránti haragja. A feleségében a saját anyját gyűlölte, aki gyerekkorában érzelmileg visszaélt vele. Amikor az édesanyja és a felesége közötti határ elmosódott benne, a más nőikkel való kapcsolatai jelentették a menedéket számára az elhagyatottság érzése elől. Az ezekben a kapcsolatokban is megnyilvánuló ambivalenciája nem csak a gyerekkorból eredő érzelmi incesztus sérülések elleni védték, hanem attól is, hogy szembesülni tudjon feleségével való különbözőségeivel. Olyan feleséget választva magának, aki nagyban különbözik tőle, hű maradhatott saját anyjához, nem tudatosan azt üzenve, hogy nincs sikeres házasság.

Az érzelmi incesztus sérülés áldozatai felnőttkorukban gyakran viszik át gyerekkorukból származó kielégítetlen szükségleteiket élettársukra, őket hibáztatva hiányérzetükért. Amíg nem ismerik fel a valódi forrást, kapcsolattartásaikban marad a se vele se nélküle gyötrő boldogtalansága – a harc a kötődéssel.

Kivel házasodunk össze valójában érzelmi sérültként?

Mint az eddigiekből láthattuk, a gyerekkori rejtett incesztus felnőttkorra - sok kielégületlen érzelmi szükséglet formájában - súlyos következményeket hagy maga után. A felnőttkorra tevődnek át a büntudattal, a kötődéssel, az önállósággal kapcsolatos fel nem dolgozott

belső konfliktusok. Ezek a sebek pedig közvetlen hatással vannak az élettársválasztásra is. A mondás, mely szerint az apánkhoz megyünk férjhez, és az anyánkat vesszük feleségül, a rejtett incesztus áldozataiként házasságban élőkre - amíg be nem gyógyítják érzelmi sebeiket - nagyon is ráillik. Olyan társsal lépnek házasságra, akik érzelmileg nagyon hasonlítanak ellenkező nemű szüleikre, arra törekedve így, hogy megoldják végre régi problémáikat, begyógyítsák sebeiket. Reményeik és illúzióik azonban olyan erősek tudnak lenni, hogy megakadályozzák őket abban, hogy belássák; választott élettársi kapcsolatukban szükségleteik megint csak kielégíthetlenné maradnak.

Az érzelmi incesztus áldozataitól azt kérdezve, hogy élettársuk hasonlít-e valamiben saját ellenkező nemű szüleikhez, a válasz nagyon sokszor igenlő. Amikor elmondják a hasonló tulajdonságokat, kiderül, hogy éppen azokról van szó, amelyektől a sérüléseiket elszenvedték gyerekkorukban.

A feleség:

„A férjem állandóan az újságot bújja, és a televíziót nézi. Olyan feszült, hogy nem tudok vele beszélgetni. Azt akarom, hogy gondoskodjon rólam és szeressen, de erre ő vagy nem képes, vagy egyszerűen nem akarja. Teljesen érzéketlen. Nyitottabb a gyerekek irányában, mint irányomban. Jobban hasonlít egy gyerekre, mint férjre. Gyakran az a benyomás alakul ki bennem, hogy a szülője vagyok, nem pedig a felesége. A szexuális életünk sem a legfényesebb. Legtöbbször úgy érzem, hogy a bátyámmal élek házasságot. Olyan furcsa ez az egész, gyakran semmit sem értek belőle, és azt kérdezem, hogy valójában mért mentem hozzá ehhez az emberhez. Szeretném, ha más lenne, ha érezném, hogy szüksége van rám. Hogy különleges és fontos vagyok a számára – legbelül azonban azt érzem, hogy mégsem vagyok az.”

A férj:

„Valóban igaz, hogy nyíltan nem szoktam az érzéseimet kinyilvánítani. Igyekszem a feleségem kedvére tenni, kívánságait teljesíteni. Ha nem hajtogatná állandóan, hogy milyen hideg vagyok hozzá, lehet, hogy nem is lennék az. Én tényleg függök tőle, szükségét érzem, hogy vezessen. De időnként nagyon dühös vagyok rá. Lehet, hogy igaza van, de sose enged. A barátaim előtt is kritizál, én meg csak ülök és hallgatok. Félek, ha feldühödöm rá, magába zárkózik, és napokig nem szól hozzám. Nagyon kontroll alatt akar tartani! Azt akarja, hogy nyíltan mutassam ki érzéseimet, de azért úgy legyen, ahogyan ő akarja. Úgy érzem magam vele, mint egy kisgyerek, mintha az anyám mellett lennék, aki szintén mindig azt akarta, hogy állandóan vele legyek, és csak neki kedvezzek. Annyira hasonlít az anyámra! Gyerekkoromban is, amikor nem fogadtam szót, anyám elfordult tőlem, mindaddig nem volt hajlandó szeretni, míg nem kértem bocsánatot, és nem csináltam úgy, ahogyan ő akarta.”

Ezek a kiragadott részletek ékesen bizonyítják azt, hogy amikor a szülő-gyermek kapcsolatban lévő konfliktusok áttevődnek a felnőttkori élettársi kapcsolatba, ott az egészséges közelség kialakulására alig van lehetőség. A házastársi kapcsolat ilyenkor - úgy érzelmileg, mint szexuálisan - legjobban a szülő és gyermek, vagy a fivér és nővér közötti kapcsolattartásra hasonlít legjobban. Ami teljeséggel hiányában lehet minden érzésnek, vagy éppen ellenkezőleg; mind érzelmileg, mind szexuálisan igen hevessé válhat. A rejtett incesztus kapcsolat újraképződik. Az ellenkező nemű szülőről való leválás voltaképpen sohasem történik meg; helyette a kötődés hasonló vagy azonos típusa áttevődik a partnerre. Ha nem gyógyulnak ki belőle, a rejtett incesztus áldozatai házasságukban örökre kisfiúk és kislányok maradnak.

Ahelyett, hogy felnőtt emberre jellemző döntéseket hoznának, a bennük rejlő érzelmileg sérült gyermek irányítja őket – aki az élettárstól azt várja el, hogy legyen olyan, mint amilyennek a szülőnek kellett volna lennie. A házastárs azonban inkább hasonlít a szülőre, mint nem.

Még egy nagyon fontos mozzanatot kell észrevenni. A rejtett incesztus áldozatai legtöbbször - tudattalanul - olyan partnert választanak maguknak, akik gyerekkorukban hasonló érzelmi sérülést szenvedtek el. Így ahelyett, hogy két érzelmileg felnőtt ember találkozna, akik egészséges közelségre törekednek egymással, két, gyermeki érzelmekkel rendelkező felnőtt ember

találkozik, akik harcolnak a kötődéssel. Vitáik és acsarkodásaik két gyermek játszótérbeli veszekedéséhez hasonlítanak legjobban, hogy kinek mekkora terület jusson. A két gyerek kommunikációja máskor a szülő gyermek kapcsolattartás mintáját veszi fel, de két felnőtt emberére ritkán, vagy soha nem hasonlít. Ezért egészséges közelséget sem tudnak elérni, mert arra csak az érzelmileg érett felnőtt ember képes.

Kitől válunk el valójában érzelmi sérültként?

A rejtett incesztus áldozatai érzelmileg éretlennek maradva, felnőttként a saját házasságukban sem lesznek képesek arra, hogy egészséges gyerek-szülő határt építsenek ki, aminek eredményeként gyerekeiknek is továbbadják fel nem dolgozott érzelmi sérüléseiket. Anélkül, hogy tudatosodna bennük, olyan kapcsolattartási viselkedésmintát adnak tovább, amely nem teszi lehetővé gyerekeik számára, hogy azok felnőttkori együttélésükben rátaláljanak a vágyott közelségre.

Gyerekkori kielégületlen érzelmi szükségleteik az érzelmi incesztus áldozatait folyton újabb és újabb kapcsolatok keresésére ösztönzik, ami oda vezet, hogy csak rövid ideig tudnak megmaradni egy kapcsolatban, házasságban. Ha a dolgok nem az elvárásaik szerint alakulnak, vagy úgy érzik, hogy partnerük túl közel került hozzájuk, kilépnek a kapcsolatból, elválnak. Hogy azután nemsokára újabb házasságra lépjenek abban reménykedve, hogy ezúttal minden más lesz. Képtelenek elég hosszú időt eltölteni egy együttélésben ahhoz, hogy a mélyen magukban hordott sérüléseiket feldolgozzák, és érzelmileg éretté válva folytassák kapcsolatukat. Az új partner-választással ugyanis automatikusan nem változik meg belső valóságuk.

A gyerekkorában rejtett érzelmi incesztus áldozatává vált felnőtt sohasem marad meg elég ideig egy kapcsolatban ahhoz, hogy a tökéletes személyhez való kötődés illúziójából kilépve szükségét érezze annak, hogy megismerje a valóságos embert, akivel él. Ahelyett, hogy egy egészséges közelség kiépítésén kezdene el dolgozni, hamar elválik, hogy azután újabb partnerhez kösse régi illúzióit.

„Nem tudom, hogy elválnak-e vagy sem – kezdi a történetét a harmincöt éves fiatalasszony. – Tíz év alatt ez a harmadik házasságom. Úgy érzem, hogy a mostani férjemtől is el fogok válni, találok mást, és majd attól is elválok. Komolyan foglalkoztat a gondolat, hogy valami nincsen rendben velem. Azt hiszem, hogy az első házasságom jól sikerülhetett volna, ha nem lettek volna olyan irreális elvárásaim vele szemben...

Nem szeretnék újra elválni, de komoly problémáim vannak a mostani férjemmel. Nagyon nagy elvárásai vannak, és túlságosan kötődik hozzám. Amikor megpróbál közeledni, egyszerűen kikapcsolok. Semmit sem akarok vele csinálni. Máskor meg nagyon dühös vagyok rá, mert semmit sem csinál úgy, ahogy kellene. Szeretnék többet kapni ettől a házasságtól, valamilyen érzelmi elégtételt. De amikor közeledünk egymáshoz, azonnal megrémülök. Nem akarom, hogy fojtogasson a szeretetével, mint ahogy az apám tette. Ugyanezt éreztem az előző férjeimmel is. Megijedek, ha közeledik hozzám, ugyanakkor azonban sajnálom is, hogy nem vagyunk elég közel egymáshoz. Gyakran veszekszünk ez miatt, és akkor úgy érzem, hogy a válás az egyedüli megoldás. Ami után majd megjelenik nekem 'fehér lovon az én hercegem'."

Az édesapjáról így beszél:

„Gyerekkoromban apám mindig maga mellett tartott, én voltam az ő kedvence. Kiskoromban nagyon élveztem ezt, de ahogy nőttem egyre jobban zavart. Sohasem tetszettek neki azok a fiúk, akikkel jártam, állandóan arról faggatott, hogy melyikkel voltam, mit csináltunk a találkáinkon. A mai napig beleüti az orrát a magánéletembe. Nem fogadta el a férjeimet sem, mintha soha nem engedte volna, hogy férjhez menjek. Ezt nem tudom elviselni, úgy érzem, mintha fojtogatna. Üvölni szeretnék és elszökni az egész elől. Ugyanez az érzésem volt mindegyik férjemmel eddig. Elkezdem érezni, hogy fuldoklom, és meg akarok szökni. És ehhez más kiutat nem látok, csak a válást. Valójában eddig mindig ezért váltam el."

A leválás és kötődés alapproblémája soha nem oldódik meg, ha az érzelmi incesztus áldozata elválik, és egyik kapcsolatból a másikba ugrik. A rossz választás valóban lehet oka a többszöri partnercserének, de többségében ilyenkor inkább arról van szó, hogy az, aki kilép a házasságból, valójában saját belső harca elől menekül, mert a leválás a másik nemű szülőről sohasem történt meg teljes egészében. Ezért, amikor viszonyt alakít ki valakivel, a szülővel kapcsolatos minden szenvedése, fájdalma, féelme és dühe felszínre kerül. Ahelyett, hogy ezek az érzések feldolgozódnának benne, áttevődnek a partnerre. Így a partner válik azzá az objektummá, akitől el kell válni. Valójában azonban, az érzelmi incesztus áldozata minden alkalommal az illető szülőtől próbál elválni, nem a házastársától.

A válás persze ilyen körülmények között nem hozza meg a várt eredményt. Helyette elengedhetetlen nekilátni annak, hogy az érzelmi kisajátítást elkövető szülőről megtörténjen a leválás. Majd a hamis illúzióktól és elvárásoktól kell megszabadulni, hogy tovább lehessen folytatni az utat az irányban, hogy a partnerválasztás a realitások alapján történjen. A partnerben a valós emberi értékek kerüljenek felismerésre, és ne a belévetített illúziók legyenek irányadók. Mert ez az alapja az egészséges közelség kialakításához szükséges érzelmi érettségnek.

A leválás – érzelmi önállóvá válás

Megtapasztalva a túlradó szeretet okozta gyötrelmeket, a gyerekkorban érzelmileg sérültek legfontosabb feladata a rejtett incesztust elkövető, ellenkező nemű szülőről való leválás. Ez elengedhetetlen előfeltétele bármilyen további lépésnek abban az irányban, hogy felnőttként érzelmileg éretten lehessen folytatni az életet. Ugyanakkor nem egyszerű lépésről van szó, esetenként akár évekig is eltarthat. Az a tény, hogy sokan a rejtett incesztus áldozatai közül még felnőttkorukban is sokáig nem megfelelő szülő-gyermek kapcsolatban élnek, bizonyítja, hogy mekkora küzdelmet kell folytatni azért, hogy meg lehessen azt változtatni. A leválás - és így az érzelmi önállóvá válás - nem következik be magától.

Nem válhatunk érzelmileg éretté, míg önállóvá nem leszünk. Nem lehetünk felnőtt férfiak vagy nők, amíg apánkba, vagy anyánkba kapaszkodunk. Ahhoz, hogy a házasságunk, viszonyunk, jól működjön, érzelmi és szexuális energiánknak teljes egészében hozzáférhetővé kell, hogy váljon. Kapcsolatunk mindaddig nem képes a maga teljességében működni, míg energiáink egy részét a másik nemű szülőnkre irányítjuk.

A leválás szerves része az azonos nemű szülővel való egészséges kapcsolatunk kialakítása. Alapvetően erre azért van szükség, hogy leválhassunk az ellenkező nemű szülőről. Az azonos nemű szülővel való azonosulás és kötődés kialakítása az, ami lehetővé teszi a másik nemű szülőről való leválást. Ez az azonosulás elengedhetetlen ahhoz, hogy erős férfinak, vagy nőnek érezhessük magunkat.

Az érzelmi incesztus áldozatai azonban nagyon gyakran összezavarodnak és továbbra is úgy próbálják jól érezni magukat férfiként vagy nőként, hogy a másik nemű szülővel - annak szükségleteivel - azonosulnak. Így persze nem is járhatnak sikerrel. Annak ugyanis, hogy egy férfi teljes egészében szeretni tudjon egy nőt, előfeltétele, hogy magát szeresse férfiként. Ezt az apai szeretet elsajátításával tudja elérni. És fordítva ugyanígy: a nő az anyával való azonosulás által alakíthatja ki női identitását. A rejtett incesztust átéltek azonban nagyon gyakran a másik nemű szülő, a házastárs vagy a partner szükségleteinek feltétel nélküli kiegészítésén fáradoznak tartósan, abban a hitben, hogy így érezhetik magukat férfinak vagy nőnek.

Egy viselkedési attitűd, amely mindig megfigyelhető a gyerekkori érzelmi traumát átéltek körében: az ellenkező nemű partner elcsábítása és elhagyása. Erről már szöveztünk korábban. Ahogyan arról is, hogy ez a romboló viselkedésmódot, szétszaggatott kapcsolatokat, összezavarodott, megbántott partnereket, elveszett szeretetre való esélyeket hagy maga után. Legtöbbször mindez nem tudatosan történik. Tudattalan visszavágás a szülő elcsábító viselkedésére, és lépés az irányban, hogy a tőle való külön válás, az önkontroll érzését sikerüljön elérni. A partner elcsábítása majd elhagyása módszerével azonban nem lehet az érzelmi incesztust elkövető szülőtől megszabadulni. A leválás közvetlenül a szülőről kell, hogy megtörténjen.

A leválás első lépése a függőség tudatosítása. A függőség rabság, amely teljesen ellehetetleníti a saját érzéseinkhez, belső világunkhoz való hozzáférést. Amikor ráérzünk arra, hogy voltaképpen nincs önálló akaratumk, szabad döntésünk és sajátként megélt érzéseink, az a függőségben levésre rádöbbenés pillanata. Ekkor tudunk csak tovább lépni.

Ez a lépés nem más, mint az elcsábító, az érzelmi incesztust elkövető szülőről meglévő idealizált képzeteinktől való megszabadulás. Ehhez fontos meglátnunk azt, hogy a túlszeretéssel a szülőnek voltaképpen a saját szükségletei kielégítése volt a célja. A nekünk nyújtott szeretet és figyelmesség pedig ránk erőszakolt volt, ami miatt mi gyerekkorban valójában elhagyottak és nem szeretettek voltunk. Az idealizáltnak megélt viszony elvesztését pedig el kell gyászolnunk.

Tovább lépve fontossá válik az illető szülő irányában történő határ kijelölése, ami kulcsfontosságú. Ha például továbbra is a partnerével kapcsolatos problémákat ecseteli, mondjuk el neki, hogy már nem óhajtjuk tovább azt hallgatni. Fel kell készülni arra, hogy ezt a határfelállítást következetesen be is tartsuk. Ha rosszul, vagy dühösnek érezzük magunkat, megterhelőnek az elcsábító szülő elvárásait, jusson eszünkbe, hogy éppen ezek a bennünk megbúvó érzések azok, amelyek az incesztus kapcsolatban tartanak minket. Ha megjelenik a lelkiismeret furdalás bennünk, emlékeztessük magunkat arra, hogy nem kötelességünk szüleink partnerpótlójává válni.

Végül nagyon fontos az azonos nemű szülővel való kapcsolatunk rendezése. Le kell győzni az iránta meglévő haragunkat, amit az váltott ki bennünk, hogy hagyta, hogy a másik szülő partnerpótlékává váljunk. Ezt a haragot azonban el kell választani a bennünk lévő gyűlölettel, amely az ellenkező nemű szülő - a túlradó szeretet leple alatt - ránk vetített gyűlölete, és a szülők egymásközi konfliktusának eredménye. Ez a gyűlölet volt az oka annak, hogy eddig nem tudtunk jó kapcsolatban lenni azonos nemű szülőnkkel.

Felnőttként érett kapcsolatban

Az érzelmi sérülést okozó szülőről való leválást követően, felnőttként, teljesen természetes, hogy olyan kapcsolatot szeretnénk kialakítani, amelyben a szeretet iránti szükségletünk kielégülhet. Ennek a viszonynak a kulcsproblémája az a zavaradottság, amely abból ered, hogy a partnerünkre úgy reagálunk, mintha a szülőnk lenne. A belső határok felállítása az, ami ezt a kétfajta kapcsolatot szétválasztja egymástól. Ez a lépés teszi lehetővé azt, hogy működőképes viszonyt alakítsunk ki. A leválást követően tudunk csak alkalmassá válni arra, hogy felnőttként érett kapcsolatban éljünk.

Legjobb, ha a szülőkről való érzelmi leválás teljes egészében megtörténik, mielőtt bármilyen döntést hoznánk meglévő, vagy kialakulófélben lévő kapcsolatunk további sorsát illetően. Az érzelmi önállóvá válás lehetővé teszi, hogy az érzéseink hozzáférhetővé váljanak saját magunk számára, hogy a kapcsolatunkat, amelyben aktuálisan élünk, reálisan lássuk. Ha megmost indulunk neki a társkeresésének, azt a közelség iránti érett szükségletünk irányítsa, és ne a bennünk mélyen megbúvó szeretetigényében visszaélt, elhagyott gyermek. De a szülőtől való érzelmi különválás akkor is nagy segítséget nyújt, amikor válásról, vagy szakításról kell döntenünk, mert lehetővé teszi, hogy reálisan felmérjük: attól a személytől válunk-e el valójában, akitől el szeretnénk válni.

Az érett felnőtt kapcsolatba eljutva alapvetően fontos megszabadulni gyermeki illúzióinktól. Hasznos, ha tudatosodik bennünk, hogy gyerekként nagyon sok álmodtunk szerelemről, szexről, romantikus viszonyokról, annak érdekében, hogy az elszenvedett érzelmi sérülések fájdalmát minél jobban elfojtsuk. Ha felnőttként ezekből a fantáziaképekből próbálunk kapcsolatot kiépíteni, az elhagyottság, a tartós elégedetlenség érzései bizonyosan elmélyülnek bennünk. Ha viszont azon leszünk, hogy megtanuljuk elfogadni magunkat is meg a partnerünket is a maga valóságában, olyan működőképes társkapcsolatot alakíthatunk ki, amilyenre valójában vágyunk.

Hasznos megtanulni és alkalmazni azt az irányelvet, hogy partnerkapcsolatunkban a személyes érdekeinket helyezzük előtérbe. Az érzelmi incesztust elszenvedők felnőttkorban talán ettől félnek a legjobban. Kapcsolati éniük elvesztésének félelme a korábbi valóságos megtapasztaláson nyugszik. Az incesztus viszonyban levés arról szól, hogy saját szükségleteinket áldozzuk fel partnerünk szeretetéért. Kompromisszumra persze minden együttélésben szükség van, amikor a kapcsolati egyensúly megtartása érdekében, átmenetileg lemondunk saját igényeinkről, de ha ez tartóssá válik, akkor észrevétlenül arra az útra tévedünk, amely csak egyetlen cél irányába visz: mindenáron kielégíteni a társam szükségleteit, mert csak így eléghetnek ki saját igényeim. Ez pedig, mint már láttuk, nem a boldogság útja.

Teljesen természetes és magától értetődő az, hogy azt tegyük, ami saját magunknak megfelel, és ne folyton csak a társunk igényeinek kielégítésével foglalkozzunk. Én-határaink felállítása legyen egyértelmű és határozott, amikhez hasznos akkor is ragaszkodni, ha társunknak éppenséggel nem tetszik. Képesek vagyunk elégséges toleranciát kialakítani magunkban, és ezáltal lehetővé tenni, hogy társunk - ha úgy alakulnak közös dolgaink - elégedetlenkedhessen, haragudhasson is ránk. Ha ezt nem tesszük meg, benne rekedünk az érzelmi incesztus mocsarában; csak a másik lesz fontos számunkra, önmagunk nem. És ilyenkor már nem a szülői árulásról, hanem önmagunk feladásáról van szó.

Meg kell tanulnunk szeretni magunkat. Egyik súlyos következménye az érzelmi incesztusnak az, hogy még felnőttkorban is szeretetelennek, eltárgyasultnak és kihasználtként érezzük magunkat. Ennek megfelelően úgy viszonyulunk magunkhoz is meg másokhoz is, mint a tárgyakhoz, amelyeket használni kell. Nagyon nagy hiánya miatt ezért hasznos, ha elkezdjük megtanulni magunkat megszeretni azért, amiért eddig még soha nem éreztük, hogy szerettek bennünket: saját magunkért! Az önszeretet nagyon fontos része a társunk iránt érzett szeretetünknek. Valójában csak akkor vagyunk képesek másokat szeretni, ha képesek vagyunk önmagunkat szeretni. Ha gyerekkorban nem volt lehetőségünk megtanulni, felnőttkorunkban nehézséget jelenthet mások szeretetének elfogadása – ez pedig egyedül maradáshoz vezet. Elmagányosodáshoz az együttélésben. Ezért fontos, hogy megtanulva szeretni magunkat, képesek legyünk elvenni a felkínált szeretetet.

És még egy jelentős mozzanat: ahhoz hogy érettként tudjunk élni felnőtt kapcsolatainkban, meg kell ismernünk és elfogadnunk megérzéseinket. A rejtett érzelmi incesztus kapcsolat nem tette lehetővé, hogy önálló lépéseink próbálgatásaihoz elégséges támogatást kapjunk gyerekkorban. Ezért a vágyaink megvalósításához szükséges kockázatvállalás megélését sem tudtuk megtapasztalni. Felnőtté válva azonban már megszerezzük a képességet ahhoz, hogy megtanuljunk bízni megérzéseinkben, és ahhoz is, hogy fel tudjuk vállalni a kockázatot önmagunk megvalósítása érdekében.