

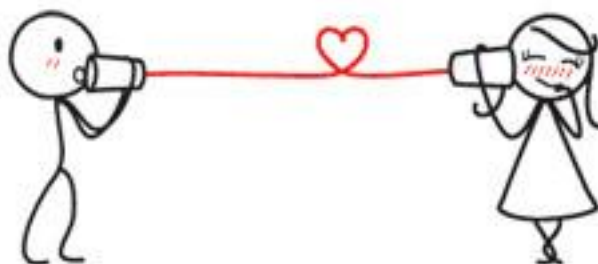
KAPCSOLATOK – TÁVKAPCSOLATOK

- *Mire jó a távolság?* -



Sok olyan ember van, akik kapcsolatban, házasságban élnek, mégis valami nem „gömbölyű”.

Például párjuk magányos mellettük.. vagy állandóan követelőzik.. vagy sose ér rá... vagy nem sikerül a baba..



Ha egy háztartásban élnek, akkor sokszor nem együttélés van, nem kapcsolat, csak párhuzamos egymás mellett élés. Távkapcsolat a kapcsolaton belül, ami olykor nagy hullámokkal fűszerezett... közeledés-távolodás, harcok, amiben mindenki sérül.. keresni kell egy biztos távot..

Ezen a fórumon már csak azért is érdemes erről beszélni, mert sokan ingázó életmódot folytatnak: a társuk/párjuk Magyarországon, ők pedig itt. Közeledés és távolodás újra meg újra... Távházasság.. Itt a távolság a fizikai távolságban képeződik le, de érzetre „minden rendben”. Az „együttélő távházasságban” pedig lelki távolság kell a felek valamelyikének.



Baj van ezzel? Van aki, azt mondja: Nem! Ez a házasság... vagy a megszokás?

Lehet persze ez is..

Én mindig azt mondom a klienseimnek, hogy bármely nehéz is belegondolni, mindig éljünk azzal az alaptézissel, hogy **HA EGY ÉLETHELYZET KIALAKULT ÉS EGY JÓ IDEJE BENNE VAGY, AKKOR AZ NEKED IS JÓ. MÉG AKKOR IS, HA SZENVEDSZ TŐLE!**

Na ez az a mondatom, amiért nem szoktak szeretni.. De a pszichológus nem azért van, hogy azt mondja, amit a

kliens hallani akar.. Épp ellenkezőleg: azt mondom, amit nem akarsz hallani, és senki nem mert mondani neked.. sokszor még te magad sem..

Visszakanyarodva a témára: Ilyenkor mindig azt kell nézni, hogy mi az egyén saját része egy ilyen szituációban. Mit jelent az, hogy felelősséget kell keresni egy olyan helyzetben, amitől szabadulni akarunk?

Példának okáért vegyünk egy párt, akik a fenti módon élnek. Minél intelligensebb egy ember, annál jobban meg tudja magyarázni magának is, hogy miért logikus és racionális az élete úgy, ahogy van. De ha igaza lenne, akkor nem lenne boldogtalan, vagy nem érezné magát robotnak, nem létezőnek, nem lennének ilyen-olyan fura megbetegedései, stb. De akkor mi is van?

A párkapcsolati működésünk egy korai meghatározó időszak jellegzetességeit hordozza magában. A pszichológusok mindig azt mondogatják, hogy az első 3-4 év nagyon sok mindent meghatároz. Lássuk ebből azt az időszakot, ami a párkapcsolati működéssel áll összefüggésben:

1. **Szimbiózis időszaka** (2-6 hónap): Ilyenkor a gyermek számára ő és az anyja egységet alkot. Nincsenek határok. Nincs te és én, csak mi. Ez az összeolvadás biztonságot ad. Az együttlét testi-lelki kielégülést nyújt..
Ismerős? A szerelem időszaka: a rózsaszín mámor, amikor csak ő és én léteünk, mindig együtt vagyunk: testileg és lelkileg is összeolvadunk, többes szám első személyben beszélünk, minden és mindenki más kirekesztődik.
2. **Szeparáció –Individuáció időszaka** (6-24. hónap) Ez a rész három alfázisra bontható:
 - **„Fészekalja”**: A kisgyermek elkezd figyelni anyukáját.. Más emberek iránt is érdeklődést kezd mutatni. Bizonyos tárgyakhoz kezd el kötődni, és már ezek képviselhetik azt, amit előtte csak a szeretett másik jelenléte tudott megadni. Ahogy a gyerek fejlődik, elkezd érdekelni a világ..már képes lesz némi eltávolodásra, de azért anyja lábai mellett/körül marad.
 - **„Gyakorlás”**: A kisgyermek fejlődő képességeit élvezi: egyre jobban leköti saját új dolgainak és a világnak a felfedezése (pl jobb látás, ügyesebb kezek, csúszás-mászás, stb). Azért újra-újra visszatér a „hátszögbe” anyjához, un. „érzelmi tankolásra”.
 - **„Újraközeledés”**: A korábbi folyamatok folytatódnak, de a tapasztalatok mentén a gyermek megéli kicsiségét, anyjától való függését. A szeparáció-individuáció bonyolódik. Ilyenkor az együttes, szoros közelségben töltött idő újra megnő, de közben az együttlétbe is bejön a gyermek kettős törekvésének feszültsége: a beszéd képessé teszi az ellenállásra. A dac-korszak éppen erről szól: így éli meg önállósulását, de már a kapcsolaton

belül. Vágyik a függetlenségre, de egyben retteg attól, hogy elhagyják és egyedül marad. Ettől sérülékenynek és kiszolgáltatottnak éli meg magát. Ha szorosan együtt vannak, akkor eltolja anyját, ha az anya engedi és hagyja-távolodik, akkor sír és a kapcsolatra vágyik..Mintha semmi nem lenne jó. Frustráltság, félelem, düh, elhagyatottság hullámvölgyei..

Ismerős? A párkapcsolatban éppen ennek megfelelően viselkedünk a rózsaszín köd felszállta után: Újra látjuk a többiekét, a világ egyéb szépségeit, de a kapcsolat adja a biztonságot, ahova visszatérünk töltődni. Cipelünk magunkkal apró kütyüket, amik a kapcsolatot prezentálják számunkra. Minden kapcsolatban újrarájátszódik ez az időszak: függés-függetlenedés; közelség-távolodás, és egy idő után a megfelelő távolság megtalálásának feszültségteli harcai mindkét oldalról.



Ez senkinek nem könnyű feladat. Azonban akiknél a **másokban való bizalom, a saját szerethetőségben való hit** ingadozik, aki olykor nagyon erősnek és függetlennek, máskor kicsinek és sérülékenynek éli meg magát, annak ez igazi személyiségfejlődési feladat, ami újra és újra valamelyik jellegzetességében ismétlődik.. **Ez adja a kulcsot a saját rész felismerésében.** Mit ismételek? Milyen érzés jön elő bennem önmagammal vagy a másikkal kapcsolatban? Hol van az un. „elakadásom”, azaz melyik korai időszak történéseire rímel rá az a rész, ami nekem nehéz?

Ilyenkor megint nem a szülőket tanácsos hibáztatni, vagy a partnert megkérni, hogy „Bocsi, de nekem ez nehéz, szóval érts meg!”. Nem. A megértés egy dolog, de utána meg nekünk magunknak kell megérteni, hogy mit kell megtanulnunk, hogy tovább tudjunk lépni. Nem mások hódoljanak be a vágyainknak, hanem fel kell tenni a kérdést: vajon reálisak-e vágyaink? **Felelősséget kell vállalni nehézségeinkért, problémáinkért.**

Az **ingázó életmód, a távkapcsolat ennek az újraközeledési időszaknak az ismétlése.**

Ugyanez a dilemma ismétlődik egy „normatív krízisben”, az **életközépi válság** időszakában is. A normatív krízisek olyan életszakaszok, amelyek nem elkerülhetőek, de mindenki számára kisebb-nagyobb mértékű nehézséget jelentenek. Az életközépi válság fő dilemmája az **elköteleződés és felelősségvállalás önmagamért, az életemért**: jó-e az életem úgy, ahogyan eddig csináltam? akarok-e ebben tovább

mélyülni? képes vagyok-e letenni a voksom felelősségteljesen az életembe levő, engem meghatározó dolgok/személyek/célok, stb. mellé, avagy sem.

A mai társadalom különösen ambivalensen kötődik, hiszen a fogyasztói társadalom irányelvei sem az elköteleződést erősítik, sőt! „Cseréld le, van újabb, jobb! Megérdemled! Csak te számítasz!

Az életközépi válság, ami a 30-45 évesek válsága duplán hozza ezt a dinamikát: ingázunk dolgok, értékek, személyek, célok közt. Azt érezzük, hogy döntéshelyzetben vagyunk: most vagy soha.

Sok ebben az életkorban levő, ingázó életmódot folytató ember éli ezt meg.. **Mit lehet tenni? Mi az üzenete ennek a dilemmának?**



Ilyenkor az egyénnek felelősséget kell vállalnia. Meg kell tanulnia bízni magában. Meg kell tanulnia elköteleződni. Intimitás, közelség képességeit kell fejleszteni önmagában. Csakis ezek a képességek és önismereti kérdések teszik képessé a következő életfeladat legoptimálisabb megélésére. Mindez persze nagyon jól hangzik, de hogyan.

Mindig van esély arra, hogy magunktól képessé válunk minderre. Minden kapcsolódásunkban ott van a lehetőség az új, ismeretlen (és sokszor félelmetes) dolgok megtapasztalására, mivel alapszabály: **KAPCSOLATBAN GYÓGYULHATUNK.** Egyedül, könyvekből, tréningekből sokat lehet tanulni, de az igazi változást nem adják meg. Így szerencsés esetben olyan kapcsolatban élünk, vagy olyat találunk, ami gazdagít és jobb emberré tesz. Kevésbé szerencsés esetben érdemes felkeresni egy szakembert.. Főleg akkor, ha újra a jól ismert sémába gabalyodtunk.. De a döntés, a felelősség, a bizalom a te kezében van. ☺



Köszönöm, hogy elolvastad!