

AZ ÖRÖK MAGÁNYOS KERESŐK

Nagyon érdekes témába kezdtem beleásni magam a hetekben..

Mintha mintázatokat lehetne megfigyelni bizonyos emberi kapcsolatmódok közt, egy olyan mintázatot, ami nem valami pszichológiai nevezéktaiba besorolható, mégis jellegzetesen elkülönülő.

Mintha bizonyos érzések és vágyak lennének jelen szinte folyamatosan emberekből, ami számukra az évek-évtizedek múlása folytán olyan természetesnek tűnnek, mint a levegővétel..a mindennapjuk jellemző állapota..ismerősek..

Mik is ezek a jellegzetességek:

Állandó keresés és folyamatos hiányérzet: egy tökéletlenség-érzet, ami miatt a



személy úgy érzi, hogy az, ami van, az nem az igazi.. ez lehet a hely, ahol él, egy párkapcsolat, amiben él, egy munkahely, akár önmaga, saját értéke, vagy szinte bármi.. Ott van, látja, érzi/éli, jellemzően működik is, de mégis: valamiben az nem (elég) jó..még nem tökéletes, és ez nyugtalanító. Ezek az emberek ilyenkor folyamatosan jobbitani akarnak, ki akarják javítani, vagy meg akarják találni a hiányzó láncszemet, aminek az érzésüket tulajdonítják. Ez akár perfekcionizmusig is elmehet.

„Kettő helyett”: Mintha kettő helyett dolgoznának és/vagy élnének. Ez megjelenhet két nagyon elkülönülő munkában vagy hobbiban, két otthonban: mintha egy testben két életet élne, gyakran két fontos másik is van (barát/barátnő/párkapcsolat/mentor, stb.). Gyakran megnyilvánulhat ez akár túlsúlyban: főleg ahol az egyén két nagyon más izvilágot kedvel és kettő helyett eszik..

Önszabotázs: Nem merik használni lehetőségeiket, a végletekig hajtják magukat, de az utolsó pillanatban valamivel/valahogy elrontják vagy nem fejezik be.. ám ha mégis, akkor büntudat érzésük van, csalónak érzik magukat.. mintha olyat kaptak volna meg, amit nem érdemeltek meg. Valójában szinte az egész életük egy vezeklés azért, hogy azt érezzék, hogy van joguk élni, vagy hogy volt értelme megszületniük.

Előfordul, hogy siker esetén önbüntetés következik: sanyargatja magát, még jobban hajtja magát, olyan dolgot vállal, amitől még élhetetlenebb/szorítóbb lesz az élete.

Állandó magány: Akár van kapcsolatuk, akár nincs, akár családban élnek, akár nem, magányosnak érzik magukat. Ez a magányosság érzés egészen kicsit koruktól fogva megvan: már az oviban vagy az iskolában is így érezték magukat sokszor. Két viselkedéses altípus van ezen belül:

- a.) Előfordul, hogy nagyon nagy a közelség/kapcsolódás igényük, szinte összeolvadnának a másikkal, amiről amúgy az az élményük, hogy az a másik számára túl sok, fojtogató, ijesztő, és emiatt szinte mindig próbálják visszafogni magukat. Ha nem sikerül akkor újra jön a büntület vagy az önbüntetés.
- b.) Eleve kerül a közelséget és a kapcsolatokat, és igazi kis magányos farkas lesz belőle. Emberekhez nem, de állatokhoz, tárgyakhoz pl nagyon kötődik. Pl internet-számítógép-telefon függő, vm. tudományba/hobbiba/sportba merül, az autójával él, azt becézi, simogatja, stb.

Veszteség érzés kerülése: a szakítás, válás, elhagyás nagyon, szinte mindennél félelmetesebb és fenyegetőbb számukra. Éppen emiatt van, aki sohasem engedi meg egy másik ember szoros közelségét.. Mert hát mi lehet annál rosszabb számukra, hogy megérezzék pont azt, aminek az elvesztése a legfenyegetőbb? Kézben tartva a dolgokat: a biztos önvédelem a kapcsolat kerülése, vagy megfelelően hidegen/távolban tartása (pl távkapcsolat...telefon/net kapcsolat)

Ezek egyfajta egyvelegének eredményeképp a fentiekén kívül még pl:

Utál búcsúzkodni, szakítani, pl előre kiugrik a kapcsolatból a szakítás előtt, már előre felszáll a vonatra és elküldi a kikísérőt vagy nem is engedi kikísérni magát.

Döntési nehézségek, még egyszerű helyzetekben is: mit egyen/igyon, mit vegyen fel, mit csomagoljon magával egy útra, stb. Mintha a döntés felelőssége szétfeszítené.

Szinte mindet megpróbál kézben, kontroll alatt tartani. Ebből is fakadhat a fenti döntési nehézség, hiszen ha mindent kontrollálok, akkor minden döntés fontos és tétje van.

És az olvasottak szerint mi van ennek a hátterében:

Mielőtt válaszolnék, lássunk pár érdekes adatot..

Tudtátok, hogy a terhességek közel fele ikerterhességként indul?

Egyre több olyan adat lát napvilágot, miszerint ahogyan az az állatvilágban megszokott, az ember esetében is egyszerre több petesejt termékenyül meg, és csak a legéletrevalóbb(ak) marad(nak) meg.



A legfrissebb kutatások szerint minden 6. terhesség iker-terhességnek indul (Langman, 2006), viszont az egyik magzat a terhesség 10-12. hetében felszívódik a méhben, eltűnik. Ezt a jelenséget az orvosok eltűnt iker szindrómának nevezik.

A terhességek korai szakaszában, az első trimeszter során így sokkal több vetélés van, mint ahogyan ezt eddig tudtuk. Sokszor az anya ezt észre sem veszi, mert semmi nem utal erre, mert csak jön egy csikarás, egy nyilalló fájdalom, de semmi más. Vannak bizonyos gyanújelek, amik erősen a korai vetélésre utalnak: a terhesség első időszakában átmeneti vérezgetés, veszélyeztetett terhesség, szülési komplikációk/elhúzódó szülés, az anya terhesség alatti megemelkedett vérnyomása, stb.. A teljesség igénye nélkül csak ezeket említeném a számos olyan jel közül, melyeknek eddig nem tulajdonítottak jelentőséget, és a terhességek természetes velejárójának tekintettek. Vannak egyértelműbb jelek is: szüléskor 2 placenta, a megszületett gyermek testében később teratómát vagy dermid cisztát találnak, amit eltávolíthatnak.

Az alábbiakban bemutatom, milyen *pszichológiai dinamikák* jelenhetnek meg egy-egy ikertestvérét elvesztő embernél. A dinamikákból származóan számos sajátos jellemző, szokás alakulhat ki ezeknél az embereknél, melyeket a bevezető részben kiemeltem. A jellemzők és szokások nem fűzhetők fel egyetlen azonos szárra, minden ikertestvére elvesztését megelőző embernél más lehet a koreográfia. A tünetek sokfélék, és az egyedi esetekben eltérő kombinációkban és erősséggel jelentkeznek –, a legtöbb túlélőnél viszonylag egységes szindróma jelenik meg.

Sokszor nincs arra biológiai bizonyíték, hogy valaki elvesztette az ikertestvérét a méhen belül. Mégis, számos iker-vesztett esetében nem a bizonyíték közvetíti az igazságot, hanem a belső megélés: ha például ezen cikk olvasásakor érthetetlen módon elfog a sírás, vagy szédülni kezdesz, valószínű, hogy van érintettséged.

Az egypetéjű ikrek, bár genetikailag teljesen megegyeznek, személyiségükben különböző emberek. Az ikerpárok már egészen korán, az anyaméhben felosztják egymás között az *agyféltekék dominanciáját*. Ha a fejlődés közben az egyik meghal, a túlélőnek gyakran hiányozni fog egy olyan képessége, ami elhalt testvérének az erőssége volt. Ez alapján feltételezhető, hogy a dis-es betegségek gyakoribbak az iker-vesztett embereknél. Gyakran a *tanuláshoz* szükséges koncentrációképesség hiánya eredményezi, hogy az iker-vesztett képességén alul teljesít az iskolában.

Olyan esetek is gyakoriak az iskoláskorú iker-vesztettek között, akiknek *viselkedési problémáik* vannak. Az ikertestvérük elvesztése miatti tudattalan fájdalmukat a környezetük elleni agresszióban élik ki.

Másik biológiai eredetű tulajdonság a *kezesség*. 35%-kal gyakoribb az egypetéjű ikreknél, hogy úgynevezett tükör-formában fejlődnek, ami által egyikük jobbkezes, másikuk pedig bal kezes lesz.

A túlélő iker az anyaméhben azt tanulja meg, hogy *tehetetlen*, testvérét nem tudja megmenti, sőt, gyakran önmagát okolja testvére haláláért, mert azt hiszi, nem hagyott neki elegendő táplálékot, vizet vagy helyet, esetleg levegőt. Ez

többféle dinamikát idézhet elő: egyrészt az iker-vesztettek hajlamosak lesznek megmentő-szindrómába esni, mondván tudat alatt: „ha már a testvéremet nem sikerült megmenteni, akkor megmentek helyette másokat”. Gyakori ezért, hogy az iker-vesztettek *segítő területen* választanak maguknak munkát. Egy kutatás szerint az iker-vesztett emberek gyakrabban fordulnak terápiás segítségért, mint egyke társaik, a kutató klienseinek 25%-ánál volt gyökérprobléma az elveszített ikertestvér szindróma.

Az önvádolás *bűntudathoz* vezet, a bűntudat pedig önkéntelen önbüntetéshez, amelyet az iker-vesztett áldozat-szereppel vagy sikertelenséggel kompenzálhat. Szokásaiban pedig különc lesz: meghagy a tányérján pár falatot, vagy a pohara alján egy korty italt; ha már az anyaméhben nem tudta testvérenek adni, akkor a mindennapi életében bepótolja. Ide kapcsolódhatnak egyéb *evési rendellenességek* is, mint pl. az anorexia. Ezek a dinamikák mind-mind tudattalanul működnek, és az anyaméhben tapasztaltakból fakadnak.

Az *energiátlanság, visszahúzódás* valós térbeli tapasztalaton alapul, és az anyaméhből származik, majd később az életben képletesen is megmutathatja magát. A túlélő iker az anyaméhben visszahúzódott testvére kihűlt, esetleg megkövült teteme elől. Az iker-vesztett saját életében is visszahúzódó, *magányos* lesz, kerüli az érintéseket. Egyszerűen olyan helyzeteket provokál, ahol lehetősége van újraélnie traumáját, újra és újra magányossá válhat. Szociális helyzete is labilis lehet, megrendülhet a bizalma az emberekben, hiszen élete első tapasztalata a halál volt.

A túlélő iker, ha felfedezi testvére halálát, elkezdi keresni őt. Hova lett az, akinek mindig is érezte a közelségét, hallotta a szívhangját? Mi történt vele? Felnőttként benne marad ez a *keresés*, amit a legkülönbözőféleképpen élhet ki magában. Gyermekévei alatt pedig újraélheti a trauma szorongását, gyakran sírhat ok nélkül, félhet a sötétben, vagy liftekben, alagutakban (amely szituációk előhívhatják az anyaméhen belüli állapotot). A szorongás maga is végigkísérheti életüket a legváltozatosabb formában és helyzetekben. Ezután igyekeznek majd mindent kontrollálni, amilyen mértékben csak lehet, mert akkor nem volt a történés felett kontrolljuk. Abban a mágikus gondolkodású csapdában élnek, hogy ha mindent jól csinálnak, akkor minden jó is lesz. Ezeket a gondolatokat perfekcionista elemek is szokták kísérsni.

Az iker-vesztettek tudatosan, vagy tudattalanul, testvérük után *vágynak a halálba*. Igazságtalannak ítélik meg, hogy a testvérük halt meg, és nem ők maguk. Értelmetlennek találhatják saját életüket a másik nélkül. Shirley A. Ward ír arról, hogy szoros összefüggés található az öngyilkossági késztetések és a korai, méhen belüli vagy születési traumák között.

Ezek után talán érthető, ha ezeket az embereket társaik nem, vagy csak *nehezen értik meg*, hiszen lehetséges, hogy mindenük megvan ahhoz, hogy jól éljenek, ez a valóságban mégsem történik így, és látszólag nincsen reális okuk magukat rosszul érezni a bőrükben.

Kerülik a *versengést*, mert azt tanulták, hogy ha a versenyhelyzetből valaki vesztesen kerül ki, az akár meg is halhat.

Másik lehetséges dinamika, hogy a túlélő iker *azonosul* meghalt ikrével, ami szintén magyarázhatja a halál utáni vágyat, valamint sok más jellemzőt: pl., ha *ellentétes nemű* volt a testvér, akkor előfordulhat, hogy a lányok fiúk szeretnének lenni és úgy is viselkednek, öltöznek, és fordítva. Bár a férfiaknál ez annyiban más, hogy náluk inkább saját férfi-energiájuk hiánya tűnhet fel.

Hogyan tudna bízni egy olyan ember a másokban, akinek élete első tapasztalata az elhagyás, elhagyatottság volt? Az iker-vesztettek vagy túlságosan bizalmasak, hogy így tartsák a közelükben társukat, partnerüket, vagy egyszerűen elszigetelik magukat és gyanakvóak lesznek. A *közelség* számukra amúgy is nehéz téma. Hajlamosak *szimbiotikus* közelségbe kerülni a másikkal, mert azt hiszik, megtalálták elveszett ikrüket a másokban (testvérkapcsolatban, barátságban, partnerkapcsolatban egyaránt gyakori). Vagy pedig ennek ellentéte: kerülik a szoros kapcsolatokat, egyik kapcsolatukból a másikba menekülnek. Olyan változat is előfordul, hogy amikor már túl jó lenne a kapcsolat, vagy elég közel kerülhetnének a felek, az iker-vesztett szabotálja a kapcsolatot, mert olyan élménye van, hogy akihez közel kerül, az akár meg is halhat, és tudattalanul félti önmagától a másikat.

Az iker-vesztettekre jellemző még az *érzékenység* és az ezzel járó hangulatváltozások is. *Döntésképtelenségük* abból fakad, hogy hiedelmük szerint testvérük halála felett ők ítélkeztek, ők döntöttek el.

Ezenkívül rengeteg apró szokás tartozhat még hozzájuk, pl. egy részük teletömi a lakását kacatokkal, mások a táskájukkal teszik ugyanezt, vagy éppen *hátizsákot* hordanak. Megint mások *plüssállattal* pótolják hiányukat, egyesek pedig *naplót* vezetnek gondolataik lejegyzésére. Felmerülhet a kérdés, vajon kinek szól ez a napló, ami saját életüket írja le. És azt is megkérdezhetnénk egy ilyen embertől, hogy vajon miért van szüksége arra, hogy gyakran *kettőt vásároljon* olyasmiből, amiből amúgy egy is elég lenne számára, pl. egy ugyanolyan pár cipőből.

Nőknél előfordulhat a *gyermekvállalástól* való félelem. Saját traumájuk átélése után nem biztos, hogy vállalkoznak arra, hogy gyermekük is úgy járjon, mint ők maguk. Bár azoknál a nőknél, akik nem szeretnék gyereket, sok más dinamika is szerepet játszhat családjuk történetéből, az iker-vesztés egy olyan járuléka lehet, ami még rátesz egy lapáttal szorongásuk növelésére ezzel a témával kapcsolatban.

Másik dinamikaként gyakran előfordul, hogy az iker-vesztett idősebb testvér rávetíti a később érkezett élő kis testvéreire halott ikertestvérét, azaz azt hiszi, hogy halott ikertestvére mégiscsak megérkezett, csak egy kicsivel később bújt ki anyja hasából, mint ő. Ilyenkor kétfajta viszonyulás lehetséges: vagy sülve-főve együtt vannak, és úgy viselkednek, mintha ikrek lennének, vagy pedig a testvérpár érzi, hogy valami nem stimmel, hibádzik, a nagy érzi, hogy mégsem a kisebb testvére az, akit keresett, ez pedig feszültséget szülhet a testvérek kapcsolatában. Ha valakinek nincsen kisebbik testvére, akire rá tudná vetíteni az elvesztett ikrét, az gyakran talál megfelelő táptalajt ehhez a projekthez a kortársai, barátai, (sőt, párkapcsolata) körében. Ekkor láthatunk olyan szimbiotikus barátságokat, amelybe csak két résztvevő fér bele.

Hangsúlyozni szeretném, hogy egy-egy iker-vesztett dinamikája és az ebből fakadó jellemzői személyenként mások és mások. A viszonylatok kialakulását az is befolyásolja, hogy az iker a terhesség melyik szakaszában halt meg (minél idősebben, annál nagyobb a trauma a másik számára), hogyan, mi történt vele, és hogy milyen közel voltak egymáshoz az embriók (minél közelebb, annál nagyobb sokk a halál). Van, akinek az egész életét megnehezíti ez a prenatális trauma, van, aki pedig csak kuriózumként fogja fel ezt az eseményt, mégis: a terápiás tapasztalat azt mutatja, hogy léteznek speciális jellemzőik ezeknek az embereknek, még ha ezek nem is feltétlenül okoznak életvezetési problémákat.