

## **Ellenséges viszonyok, polarizált kapcsolatok**

A hibáztatás néhány jellemzője a családban

### 1. fejezet

#### **A polarizáció**

Mindannyiunknak megvannak a tapasztalatai vég nélkül veszekedő családokkal. Minden családtag meg van győződve a maga igazáról, és hibáztatja a másikat. A konfliktus lehet nyílt vagy visszafojtott, a vádak elhangozhatnak hangosan, vagy csak gondolatban. Akire a vád irányul, rákényszerül, hogy védekezzen: méltatlankodik vagy tiltakozik, de gyakori az is, hogy ellentámadásba megy át, maga is vádlóvá válik, s a másikat látja és láttatja bűnösnek.

A vád, majdnem függetlenül konkrét tartalmától, negatív minősítést ragaszt a másokra. Ám a külső megfigyelő számára általában nem tűnik elő olyan nagy különbség a perben álló felek között gyarlóság, vagy bűnök tekintetében. Abban sem, hogy melyiküket terheli inkább a felelősség a problémákért, ki járul hozzá nagyobb mértékben a konfliktushoz. Pedig ők maguk éppen ezt élik meg: a másikat hibásnak, magukat többé-kevésbé ártatlannak tekintik.

Nem biztos, hogy könnyen észrevehető, mégis gyakori, hogy amit az egyik fél saját pozitív törekvéseként ad elő a másikkal szemben, az ugyanúgy a másiknak is célja, és megfordítva, amit valaki másban kifogásol, az önmagának is gyengéje. Ezt a jelenséget ekvivalenciának, a felek egyenértékűségének nevezem el, ami – családi konfliktusok idején - gyakran rejtett. Példa lehet erre egy krízisben lévő pár, ahol a feleség arról beszél, hogy ő teljes családban szeretné felnevelni a gyerekeket, és arra panaszkodik, hogy a férje nem osztja meg vele a gondjait. Ilyen kijelentések nyomán könnyen támadhat olyan benyomásunk, mintha a férfi azon lenne, hogy szétzúzza a családot, vagy hogy az asszony a legnyíltabb módon mindenbe beavatja a férjét. Ez azonban gyakran nincs így. Mégis különös, hogy a férj sokszor elfogadja a dolgoknak ezt a beállítását. Lehet, hogy nem is nyilvánít ellenvéleményt, talán maga is elhiszi, hogy minden úgy van, ahogy a felesége mondja, vagy esetleg feladta már, hogy az igazáért harcoljon. Az is lehet, hogy tiltakozik, de nem elég hatékonyan, legalábbis nem annyira, hogy feleségének a felvázolt képen módosítania kellene. A férfi teheti azt is, hogy más területen megpróbál visszavágni, s ennek érdekében elővesz néhányat az asszony gyengéi közül. A legkülönösebb az, hogy akárhogy védekezzen is, a vád mégis rajta marad, sőt minél inkább védekezik, annál kevésbé tud szabadulni tőle. A világ előtt ő lett a „kerékkötő” és az „elzárkózó”. Az asszony mintegy lefoglalta és kisajátította a „családcentrikus” és a „megbeszéléspárti” házafél pozícióját, s ezt fennen hangoztatja is. A férjnek egyre kevésbé van módja arra, hogy ezeket a tulajdonságokat a magáénak (is) nyilvánítsa. Valamiféle nyomás nehezedik rá, hogy az ellenkező véglettel azonosuljon, ami – bár az asszony szájából hangzik el, - nem csak belőle, hanem egyrészt a felek közti indulatáttételes viszonyból, másrészt kommunikációjuk struktúrájából is ered. A feleség, a család, vagy más releváns fórumok előtt a férj eredeti érzései, saját identitása, illetve a viszonyról való vélekedése nincs elismerve (legitimálva), vagy már el se hangzik. Nem tud menekülni a feleségétől kapott minősítés elől – ahogy Cecchin mondja, annál van a kontroll, aki minősít. Nem tudja magát függetleníteni az asszony által megnevezett tulajdonságoktól, sem ebből a dimenzióból, sem az azon belüli rossz pozícióból nemigen képes kilépni. (Gyakran láthatjuk ugyanezt politikai pártok küzdelmeiben is.) Úgy tűnik, igen nagy teherbíróképesség, türelem, erő és kreativitás kell ahhoz, hogy valaki egy ilyen béklyót le tudjon vetni magáról. A konfliktus többnyire fennmarad. A vitatkozó felek a nyilvánosság előtt (a legitim kommunikáció szintjén) a problematikusnak mondott dimenzió két szélső pozíciójába

kerülnek, melyekhez ellentétes értékelés társul, így végeredményben polarizálódás jön létre közöttük. A konfliktus résztvevőinek a megítélésében (minősítésében) jelentkező hasadás felszámolja a minden családtag jogos érdekeit megengedő és elfogadó ekvivalenciát azáltal, hogy csak az egyik fél jogosultságait ismeri el (legitimálja), a másik szempontjai viszont mellőzve lesznek.

A hasadás az intrapszichés elhárítások egyikéhez, a hasításhoz hasonlóan, de külső szintéren működik, s a családi közvélemény, mint releváns fórum előtt hoz létre ellentétes és végletes megítélést a vitában álló felekről. Szinte bebetonozza a felek pozícióit, kielezi a közöttük létrejött polarizációt.

A polarizáció fogalmát egyelőre a családszerűen együtt élő emberek tartós (krónikus) érzelmi-párkapcsolati konfliktusainak egy lehetséges változataként értelmezem. (Ez egy szűk definíció, mivel az ellenségeskedés az emberi viszonyok területén általánosan jelen van, de más kapcsolatformákra való kiterjesztése még további átgondolást igényel.) A jelenség eredetéről talán feltételezhetjük, hogy valamelyik, vagy akár mindegyik fél valamilyen indíttatásból vagy képtelenségből a másikkal valamilyen lényeges szükségletét figyelmen kívül hagyja, s a párnak (családnak) - a bizonyára jelenlévő próbálkozások ellenére - nem sikerül erre normális módon, közösen reflektálnia. A kommunikatív visszacsatoló körök, vagy a közös döntéshozatal nem megfelelően működik, „hiba” kerül be az együttműködésbe. Ha ez tartósan fennmarad, előbb megszokottá, majd később egyfajta életformává válik, amit a növekvő elégedetlenség és a folytonos reménykedés, a vádak és a frusztrációk kényes, kölcsönös egyensúlya jellemez. A polarizáció különbözik pl. az érdekellentétől, bár össze is szövődhet azzal. Egy érdekellentét nem szükségszerűen korlátozza a feleket abban, hogy önmaguk legyenek, sőt gondolhatjuk, hogy annál eredményesebben tudnak küzdeni az érdekeikért, minél biztosabbak önmagukban. A polarizáció, mint minden személyközi konfliktus, maga is ellentétben alapszik és erős feszültséggel jár együtt. Ám ezenkívül magával hozza az érintettek személyes identitásának, valamint jogosultságaik legitimációjának eltorzulását is. A felek elsődleges céljává ilyenkor ezek helyreállítása válik; eredeti érdekeik követése pedig gyakran a háttérben marad. Kívülről nézve sokszor úgy tűnik, hogy a családtagok ésszerűtlen vagy érthetetlen módon cselekszenek, ami ráadásul rengeteg energiabefektetést is követel tőlük. A polarizáció eltéríti a feleket attól, hogy valóságos feladataik megoldásán munkálkodjanak, figyelmüket az egymás közötti csatározás foglalja le. Eredeti problémáik kezeletlenek maradnak, fennmaradnak és talán súlyosbodnak, de az is lehet, hogy idővel jelentőségüket veszítik. A családi együttműködés megszokott, normális rendje azonban megbomlik, s így a család mindennapi életével összefüggő feladatok ellátása is egyre nehezebbé válik; minden családtag elégedetlen, de kiutat nem tudnak találni – végül szinte beletelhetetlenülnek a helyzetükbe. Az egyre hevesebb formát öltő kölcsönös hibáztatások mind nagyobb teret foglalnak el a család életében a valóságos szükségletek és a mindennapi feladatok kezeléséhez képest. Ez elhárítást is jelenthet, ami részben könnyebbé is teszi az együttélést: ha ugyanis a családtagok azt tapasztalják, hogy nem tudják a problémáikat megoldani, és arra az álláspontra helyezkednek, hogy ez a jövőben sem lesz lehetséges (pl. egy másik családtag rossz viselkedése, vagy a szerencsétlen körülmények folytán), a káros következményektől való félelmükben jobbnak láthatják, hogy levonuljanak a színtérről azért, hogy ne fussanak bele mindig ugyanazokba a frusztrációt okozó körökbe. Ám ezzel cseberből vederbe kerülnek, hiszen az ördögi körök másik szintéren, egymás hibáztatása formájában folynak tovább. A konfliktus egy idő után már is nem tartható a család berkein belül, hanem egyre több fórum (nagycsalád, szomszédság, baráti kör, munkatársak, stb.) előtt válik nyilvánossá. A folyamat a végső határát a bíróságon éri el. Minden érintett szövetségesekre vágyik, megerősítést vár, a maga igazát keresi. Az egyik fél elvileg erkölcsi győztesnek érezheti magát, azt reméli, hogy megszabadulhat a konfliktusért viselt felelősség rá eső részének jelentős hányadától; a bűnbakká lett másik viszont mélységesen igazságtalannak érzi, hogy nemcsak megfosztották saját jogosultságaitól, de olyan vádakot is kap, amelyekért nem csak önmagát tekinti felelősnek. Ez a tényező jelentősen hozzájárulhat a konfliktus rögzüléséhez. A

vitatkozó felek igazából egymástól várnák saját igazuk elismerését, ám éppen ezt nem adják meg egymásnak. (Különös és tulajdonképpen méltánytalan dolog, hogy így azokat a lépéseket, gesztusokat teszik egymásnak lehetetlenné, amelyekre annyira vágynának, és amelyeket kitartóan, ám hiába követelnek egymástól.) A konfliktus folytatása ettől mindkét fél számára kényszerré válik, s az együtt megalkotott forgatókönyvből kilépni nem lehet.

Az elmondottakat szeretném még egyszer nyomatékosan hangsúlyozni, hiszen kritikus pontot jelentenek egy kapcsolat történetében. A család tagjainak valódi szükségletei kielégítetlenek maradnak, s az együttéléssel együtt járó feladatokat nem tudják megfelelő szinten és megelégedéssel végezni. Közös megoldáskeresés helyett egymás hibáztatása, s az ez elleni állandó, kényszerű védekezés válik a kapcsolat fő témájává. A reális igények, a fontos teendők, valamint a mindennapi problémakezelés csekély kivétellel kiszorulnak a közös megbeszélésekből; könnyen önfeladás és felejtés áldozatává válnak, vagy a családban illegitimnek számító utakra terelődnek. Lassan szinte minden cselekedet és megnyilatkozás tiltottá válik, amit viszont elvileg szabad lenne, az követelések, kényszerek formáját ölti. A tabuk kialakulásában és fennmaradásában a családtagok egyéni, illetve közös szorongásainak és büntudatának lehet elsődlegesen szerepe, amelyek részben a valóságból, de nagyjából inkább az arról kialakított képükből és fantáziáikból származnak. „Ha ezt vagy azt csinálnám, biztosan valami nagy baj történne velünk!” „Mi az, amire még gondolnom sem szabad?” „Mit kell megtennem, hogy jó legyek?” Ilyen és ezekhez hasonló félelmek, találgatások foglalják le a családtagok gondolatait. Így aztán a családi interakciók megmerevülnek, s ki-ki beleragad a maga kényelmetlen, kényszerű pozíciójába, amivel gyakorlatilag örökös boldogtalanságra ítélik önmagukat. Ha ez a helyzet kialakult, sokszor már csak külső (pl. pszichoterápiás) segítséggel lehet elérni, de gyakran már azzal sem, hogy a család vagy legalább egyes tagjai felszabadulhassanak a mindenre kiterjedő illegitimitás béklyói alól, és emberibb, őket nem megnyomorító utakra találjanak.

A dolgozatban megpróbálom bemutatni, hogy hogyan, és milyen helyzetekbe keverednek azok a párok, illetve családok, akik nem tudják közös ügyeiket eredményesen kezelni.

A polarizációt úgy jellemezhetjük, hogy a konfliktusokkal teli kapcsolat résztvevői mintegy belekérgeződnek felemás szerepükbe. Partnerük észrevételeinek, kéréseinek jelentős részével valószínűleg maguk is egyetértenek, de a feszült hangnem és a sértő megnyilvánulások miatt képtelenek erről normálisan, érdemben beszélni. A viszontagságok elviselése érdekében függetlenedni igyekeznének a másik megnyilvánulásaitól, tudomásul venni, de kikapcsolni azokat, amennyire csak lehet. Ez nem jelent sem tagadást, sem meg nem történtté tevést, hisz közben teljes mértékben tudatában lehetnek helyzetüknek és eljárásuknak, s mindezek célszerűtlenségének is. Azonban mindinkább beleszorulnak saját pozíciójukba, és viselkedésük - szándékaiktól függetlenül - mind szélsőségesebbé válhat. Interakcióik és egymás közti kommunikációjuk mindinkább a kialakult negatív pozícióknak megfelelő struktúrába rendeződik, létrejön a polarizáció, s ez szinte átveszi a hatalmat a felek fölött. Butának érzik a helyzetet, gyarlónak önmagukat, s lelkiismeret-furdalásuk van amiatt, mert világosan látják, hogy ostobán és igaztalanul cselekszenek. Feloldozást várnak, szabadulást a szégyen és büntudat nyomása alól, amit kizárólag egymástól kaphatnának meg. Mindenki más csak pótlék, nem adhat valódi feloldozást. A várakozás akár évekig, évtizedekig is elhúzódhat; jobb esetben már korábban feladják a hiú reményeket. De az ambivalencia valószínűleg sohasem szűnik meg teljesen.

A polarizált viszonyban élő emberek egyéb kapcsolatai - az általános szomorúságon és elkeseredettségen túl - normálisak maradhatnak, legalábbis a szélsőségektől (torzult személyiségektől) eltekintve semmi okunk sincs arra, hogy ennek az ellenkezőjét feltételezzük. Épp az egyéb rokoni, baráti, stb. kapcsolatok adhatnak tartást és erőt a megrendült önértékelés (és éni-identitás) visszaállítására. Igaz, a polarizált pozíció következményei - minden egyéb „megnyitott” dimenzióhoz, illetve pozícióhoz hasonlóan - többé-kevésbé megmaradnak, s valamilyen mértékben a személyiség jellemző vonásává is válhatnak. Ez elsősorban abban az új viszonyban éreztetheti a hatását, amely a polarizált kapcsolat helyébe lép (pl. egy új partnerkapcsolatban), más

viszonylatokra (s ezzel a személyiség mind nagyobb részére) csak súlyos esetekben szivárog át. Ezek a folyamatok a pszichológiai elméletekből jól ismertek, kezelésük a mindennapi pszichoterápiás gyakorlat szerves részét képezi.

Az elmondottakra szélsőséges példát nyújtanak azok az emberek vagy párok, akik azért nem válnak el (ténylegesen vagy érzelmileg), mert nem tudnak megegyezni (belenyugodni) abban, hogy melyiküket terheli a felelősség kapcsolatuk megromlásáért. A polarizáció érdekes vonása ez: olyan helyzetet teremt, melyben a nagy személyközi feszültség és a jelentős hullámzások ellenére a kapcsolat mégis sokáig fennmaradhat. Valamiféle egyensúly is kialakul, amely a benne lévőknek a kiszámíthatóság, s ennél fogva a biztonság érzetét nyújtja – még ha ez igen távol esik is az optimálistól. Az állandóan jelenlévő konfliktus és a rossz közérzet ellenére az érintettek többé-kevésbé együttműködnek az „egyensúly” fenntartásában. Sőt még a felek egyenértékűsége is megmarad, igaz, ellenkező tartalommal: a személyes lehetőségek és a jogosultságok ekvivalenciája helyébe ugyanis a kölcsönös hibáztatás kerül. S ez fájdalmasan előnytelen csere minden érintett számára, mivel pozitív egyenértékűség hiányában erejét veszti a családon belüli együttérzés és a kölcsönös tisztelet, lehetetlenné válik egymás segítése, hiánycikk lesz a jó közérzet, és elvész a személyes érték és identitás biztonsága. Érdekes lenne végigkövetni, hogy hogyan alakul át egy család élete az állandósult konfliktus (polarizáció) légkörében. Megbomlik a családi élményközösség, összetartozás és feladatmegosztás intézménye a családi fórum. Egyes funkciók, mint pl. a közös étkezések részben vagy egészében kieshetnek; másoknak (pl. a megélhetés biztosítása, gyermekek nevelése, stb.) szükségszerűen meg kell maradniuk – éppen csak ellátásuk formája módosul. Előfordul például, hogy a házaspár az addigi közös helyett külön kasszára térnek át, s lehet, hogy ezután csak a saját szükségleteikről gondoskodnak, de az sem ritkaság, hogy mindketten a maguk hatáskörében ugyan, mégis párhuzamosan az egész család számára vásárolnak. Ugyanígy járhatnak el a gyerekek ruháztatása, tanulása, és még számos más családi funkció terén. Az új munkamegosztás egy része (többnyire a másik fél korlátozása) szóbeli csaták útján, másik része (saját, önkéntes feladatvállalásaik) hallgatólagosan alakul ki. Valódi együttműködés ez is, azonban a magányérzés, a rossz közérzet, no meg a felesleges párhuzamosságok miatt mindenki számára sokkal nagyobb teherrel jár, mint azelőtt. Nem kollúzió, mert célja nem destruktív, hanem valóságos és szükséges feladatok ellátására szolgál. A látványos ellenségeskedés közben a felek többnyire nagyon is figyelnek egymásra, gesztusokat tesznek, terheket vállalnak magukra nem kis részben azért, hogy a család élete - benne a titokban gyakran még mindig szeretett és becsült, de hiába vágyott házastársé – könnyebb lehessen. Mert a polarizált kapcsolatok története tipikusan nem a szeretet, vagy a ragaszkodás hiányáról szól, hanem inkább a kötődési vágy frusztrációjáról. Ám a polarizáció légkörének tragédiája, hogy pozitív érzelmeket nem enged érvényesülni, s így nem hagy (legitim) teret az együttműködésnek sem; ennek titokban kell folynia, ezért az egymásnak tett gesztusok többsége (szemérmesen) észrevétlen marad. Minden fél magában reméli csak a helyzet javulását, s címez folyamatosan szemrehányásokat a másik félnek annak „érzékletlensége” miatt. Valójában feladták már, hogy a kapcsolatuk valaha is kielégítőbb lehet, és a csalódásnak (kiábrándulásnak) megfelelően cselekszenek, de érzelmileg (és egyéb okokból) még mindig ragaszkodnak egymáshoz. (Ezt a megmerevült ambivalens állapotot a hozzá kapcsolódó kettős tudattal együtt bivalenciának nevezem.) Csapdában vannak: a polarizáció azt követeli, hogy ellenségnek tekintsék egymást, s a nyilvánosság előtt ellenségként is viszonyuljanak egymáshoz. A megsértett önérzetük megvédéséért folytatott küzdelmük része ez. Így, ha esetleg észlelik is a másiktól kapott pozitív gesztusokat, nincsenek abban a helyzetben, hogy elismerhessék őket egymás előtt. Kölcsönös pozitív visszajelzések hiányában pedig aligha van esélyük arra, hogy viszonyuk elmérgesedését megállítsák. Kapcsolatot építeni ugyanis csak egymásnak folyamatosan nyújtott pozitív megerősítések révén lehet.

Az ambivalenciának van egy másik oldala is, ami klienseink sokszor ellentmondásosnak tűnő viselkedését is segíthet jobban megérteni. Fontos, hogy ne csak úgy gondoljunk a polarizációra, mint egy rossz kapcsolatra, hanem úgy is, mint ami az érzelmi összetartozás egy lehetséges formája.

A feleknek közük van egymáshoz, fontosak egymás számára és meg is szokták egymást. Gyakran nem tudnak, és nem is akarnak elszakadni egymástól. Megváltozni se igen akarnak, legfeljebb néhány dolgon szeretnének változtatni. Mindegyiküknek szüksége van a másikra, és pedig úgy, amilyenek: a szeretetükkel, gyűlöletükkel, félelmeikkel és hadakozásaikkal együtt! Tulajdonképpen vigyáznak egymásra, és igyekeznek megőrizni a kapcsolatot. A hallgatás, vagy a véget nem érő panaszkodások ellenére, „a szavak mögött” többnyire vállvetve védelmezik kapcsolatukat a kívülállók előtt. Nemcsak lojalitás ez, hanem valódi ragaszkodás; szinte életszükségletet jelentenek egymás számára. S ha a lojalitást egyik vagy másik fél már kezdi is feladni, a ragaszkodás általában még hosszú ideig megmarad. Elválni is azért olyan nehéz, mert a kapcsolat lazulásával az érzelmi veszteség válik az ember legfőbb problémájává.

A ragaszkodás olyan, mint az izlés: az alapját belső szükségletek adják, de fontos szerepe van benne a megszokásnak is. Az ember sok mindenhez ragaszkodhat: személyekhez, tárgyakhoz, emlékekhez, s ugyanígy a vágyaihoz vagy a céljaihoz. Minduntalan keressük az ismerős helyzeteket (akár kellemesek és sikeresek ezek, akár rosszak és kudarcosak), újra meg újra szeretnénk átélni korábbi élményeinket, a hozzánk közelálló érzelmeket és hangulati állapotokat. Találkozni szeretnénk mindenkivel és mindennel, amivel hasonlónak, vagy egynek érezzük magunkat. Minden ilyen alkalommal voltaképpen a saját sorsunkkal szembesülünk, s úgy tűnik, hogy az embernek ez egy alapvető szüksége. Akkor is így lehet ez, ha az életben gyakran tapasztalunk ezzel (látszólag) ellentétes törekvéseket (menekülést) is.

A bivalenciának egy külön változatával lehet találkozni olyan klienseknél, akik a partnerüktől való folyamatos rettegésben élnek, és akiknek ezért egyetlen céljuk a menekülés, ám fogva tartja őket a tehetetlenség és a félelem. Kívülről úgy tűnik, hogy állandó készenlétben vannak, nagyon türelmetlenek, s ugyan valódi elképzelések nélkül, de folyton azon törik a fejüket, hogy hogyan lehetne változtatni a helyzetükön, vagy hogyan tudnák kontrollálni a másikat. Mégsem változik meg semmi, mert valamiért képtelenek rá. Évek, sőt akár évtizedek telhetnek el ebben az „átmenetiségben”, s közben mindig újabb és újabb haladékat adnak maguknak. Valójában semmilyen esélyt nem látnak arra, hogy megszabaduljanak a számukra félelmetes partnertől. Elmenekülni sem mernek, mert meg vannak győződve róla, hogy nincs hova bújni, a másik úgyszólván megkeresi, és megtalálja őket.

A félelemtől eltekintve eléggé hasonló a helyzet a polarizált kapcsolatok egyéb formáiban is. A felek elfogadják a sorsukat, és beletörődtek a megváltoztathatatlanba. Úgy alkalmazkodnak ehhez, mintha a frusztrált, ellenséges kapcsolat lenne a legtermészetesebb dolog a világon, amin se nem lehet, se nem kell javítani, és amelynek úgyszólván alternatívája. Hosszútávra rendezkednek be az adott kapcsolatban, elfogadják a polarizáció szabályait, megfelelnek követelményeinek, és élnek az ellenségeskedő, veszekedős családok mindennapi életét.

A polarizáció romboló közeget (destruktív kontextust) teremt a kapcsolat résztvevői számára, amelyben a normális emberi gesztusok is rossznak minősülnek. Az érzelmi cserefolyamatok úgy torzulnak el, hogy kényszerré válik adni és kapni. Amit az egyik fél szívesen, jó szándékkal, önként és önzetlenül tenne, azt a másik tehernek és beavatkozásnak érzi. Előre tudható, hogy nem köszönetet, hanem elutasítást és támadást fog kiváltani a partneréből. Ez pedig egy idő után kiszívja a családtagok fizikai és lelki energiáit, figyelmüket a fejlődésről a védekezésre fordítja. Önkéntes kezdeményezések helyett minden lépés kényszerűvé és erőltetetté válik számukra, az optimizmus helyét tehetetlenség és lemondás foglalja el. Ebben a légkörben szégyen adni és kapni, miközben épp ez hiányzik a leginkább mindenkinek. Nem csoda, hogy a család életminősége kórosan leromlik, egymás közti kapcsolataik eltorzulnak, s a család tagjai védtelenné válnak az ismétlődő válságok, valamint fizikai és pszichés megbetegedések előtt.

A polarizáció nemcsak az egyik típusa a személyközi konfliktusoknak, de maga is konfliktusból származik. Azokban az esetekben alakul ki, amikor valamilyen konfliktus hatására interperszonális hasadás következik be a családban, ami azt jelenti, hogy egy családtag a „jó”, egy

másik viszont a „rossz” szerepébe kerül a mérvadó személyek (valamely releváns fórum), például - és gyakorta - a családi közvélemény előtt. Ennek szükséges feltétele az, hogy olyan felállás jöjjön létre, amelyben legalább két családtag valamilyen szempontból szembekerül egymással, és ellentétes minősítést kap. Ilyenkor a család általában több táborra szakad; van aki emellé, van aki amellé áll, és lesznek akik igyekeznek megőrizni a függetlenségüket.

A motívumok persze sokfélék lehetnek, s ennek megfelelően az érzelmi kapcsolatok is számos ok miatt polarizálódhatnak. A polarizáció jelenségek köre különböző célzatú, irányultságú törekvéseket ölel fel, amelyeket a tisztánlátás és a jobb megértés érdekében szükséges elkülöníteni egymástól. A magam munkájában túlnyomórészt olyan esetekkel találkozom, ahol a felek legfontosabb célja a védekezés. Kölcsonösen összetartozónak érzik magukat, de egymás közti kommunikációjukban mégis kényszerpályára kerültek, és más lehetőséget nem látván, legjobb szándékaik ellenére harcolnak egymás ellen. A dolgozatban ezzel a leginkább jóindulatúnak vehető típussal foglalkozom. Szórványosak a tapasztalataim olyan kliensekkel, akiket kapcsolatukban alapvetően rosszindulatú célok vezéreltek, például uralkodni akartak a másikon, vissza akartak vágni, hogy revansot vegyenek, azon voltak, hogy tönkretegyék egymást, vagy bosszút forraltak a partnerük ellen. A kevés tapasztalat miatt ezek elemzésére nem vállalkozom. Valószínűnek tartom, hogy az egyes típusok a valóságban sem nem „vegytiszták”, sem nem kizárólagosak. Fontos azonban elkülöníteni a felek alapbeállítódásából, irányultságából, szándékaiból származó fő célokat és törekvéseket az esetlegesebb, másodlagos jelentőségű megnyilvánulásoktól (ez utóbbiakhoz sorolhatók például a megoldási próbálkozások és a manőverek).

Érdekes kérdés, hogy vajon milyen viszony áll fenn a pozíció és a polarizáció fogalmak között. Ha csak a lelki jelenségek körén belül maradunk, akkor is elmondhatjuk, hogy a két fogalom értelmezési tartománya eltér, ugyanakkor át is fedik egymást. A pozíció véleményem szerint a pszichológia egyik alapkategóriája, a polarizációval pedig a társas kapcsolatok egyik konfliktusos formáját jelöltem. Elvontabb szinten azonban nem ilyen egyszerű a dolog. A pozíció eleve poláros jelenség lehet. Ahol van egy bizonyos pozíció, ott alighanem ellenpozíciónak is kell lennie, sőt azon kívül további (alternatív) pozíciók is elképzelhetők. Az is valószínűnek tűnik, hogy ha valaki markánsan képvisel egy bizonyos pozíciót, vagy valamely kapcsolatában ez fontossá válik számára, akkor olyan érzelmi, kommunikációs folyamatok indulnak be, melyek eredményeként az a kapcsolatnak is lényeges (szélsőséges esetben akár kizárólagos) jellemzőjévé válhat. A másik oldal felől közelítve meg a kérdést egyértelműbbnek látszik a dolog: a polarizáció egymással ellentétes pólusok egyidejű és kölcsönös egymásra hatását feltételezi. S a családban zajló hibáztatások leírásánál a pozíció fogalmát éppen mint pólust tárgyaltam (ellentétes minősítések, interperszonális hasadás, szerepek, pozíciók rögzülése). Ezek a kérdések további vizsgáldást igényelnek.

Ahhoz, hogy a polarizációról beszélni tudjunk, szükség van néhány kibernetikai jellegű megfontolásra. A rendszerek egymás közti viszonyára alighanem jellemző (és pedig a szervezettség bármely szintjén), hogy az a közöttük lévő vonzó- és taszítóerők nagyságán, valamint az őket körülvevő közeg rájuk gyakorolt hatásán nyugszik. A kérdés itt az, hogy a viszony mennyire kiegyensúlyozott, illetve milyen mértékben jellemzik ingadozások. Ennek jelentősége van mind a viszony fennmaradása, stabilitása, mind pedig belső állapota (harmonikus vagy diszharmonikus) szempontjából. Milyen kiegyenlítő mechanizmusok működnek közre a rendszerek kapcsolatában? Általában két, egymással ellentétes folyamatot szoktak megemlíteni, amelyeknek az aránya és kölcsönhatása lényeges befolyást gyakorol a kapcsolat fennmaradására és működésére: az egyik a csillapítás, a másik a felerősítés (negatív és pozitív visszacsatolás). Ha egy párkapcsolati konfliktust, vagy egy családi problémát vizsgálunk, alapvető fontossága van ezeknek a mechanizmusoknak. Az érintettek tudják-e problémának tekinteni azt, ami probléma? Tudnak-e együttműködni a probléma kezelésében? Megfelelő módon bánnak-e a problémával? Nincs-e meg a veszélye annak, hogy a problémára adott reakcióik megterhelik, vagy akár szétzilálhatják a kapcsolatot? Hogy egy tárgykapcsolati fogalommal éljek döntő fontosságú, hogy milyen a feleknek

és a családnak, valamint a velük kapcsolatban álló tágabb környezetnek - így a nagycsaládnak és egyéb releváns fórumoknak - a holding kapacitása. Mennyire tudnak egymás támaszai lenni a bajban, vagy mennyire esnek pánikba, mennyire kezdenek vádaskodásba, mennyire válnak kolonccá vagy ellenséggé egymás számára? Mennyire alakul ki hasadás a családban és a tágabb viszonylatokban? A családtagok és a rokonok (stb.) mennyire szakadnak pártokra? Mennyire veszik ki az irányítást azoknak a kezéből, akik közvetlenül érintettek és kompetenciával bírnának? Vagy megfordítva: mennyire esik szét a család, mennyire válik egyének mozaikszerű halmazává, akik csak illegitim lépések árán tudják elvégezni a legszükségesebb teendőiket, és megfelelni a felelősségükből adódó követelményeknek? Mindez szorosan függ a családon belüli, illetve a család és a környezete közötti problémakezelés módjától, a kiegyensúlyozó mechanizmusok jelenlététől vagy hiányától, a tompító-csillapító, valamint a felerősítő-kielező folyamatok egymáshoz való viszonyától. Nekem úgy tűnik, hogy a kiegyenlítés kérdésében a tanult, kulturális tényezőknek lehet a legfontosabb szerepe. Annak a problémakezelési kultúrának, amit az emberek az eredeti családjukból visznek át a többi kapcsolatukba, illetve amit aztán együtt érlelnek össze és alakítanak közös kulturális nyelvezetté. A tanult mintákon túl nagy jelentősége lehet a különböző egyének személyiségvonásainak, belső értékeinek, az adott kapcsolathoz való viszonyulásaiknak, illetve ezek egymáshoz való illeszkedésének vagy ütközésének is.

Polarizációról a családterápiás irodalomban is esik szó, részben az itt leírthoz hasonló, részben ettől némileg eltérő tartalommal. A jelenség megtalálható például pszichotikus emberek családjában. Goldschmidt Dénesnek a „Szkizofrénias családok gubancairól” című cikkéhez fűzött bevezetőjében a szerkesztő(?) így fogalmaz: „... a szkizofrén módon reagáló emberek és hozzátartozóik olyan helyzeteket teremtenek, amelyekben a végletekre hegyezik ki egymás magatartásának minőségét”<sup>1</sup>. Tegyük mindjárt hozzá, hogy az ilyesmi korántsem csak ezekben a családokban fordul elő, hanem általánosan jellemző az elmérgesedett viszonyok között élő emberek problematikus kapcsolataira. A cikk érdekessége, hogy bár a jelenséget leírja, a polarizáció fogalmát nem nevezi meg. A szó előfordul viszont például a pszichoanalitikus szemléletű Jürg Willinél, de valószínűleg nem pont ugyanezt érti alatta. Ő a partnerneurózisokban előforduló azon tendencia jelölésére használja, mely szerint a felek a saját elhárított szükségleteik nyomán keletkező párhuzamos neurotikus feszültséget egymással összejátszva, egymást kiegészítő, ellentétes szerepek felvétele révén vezetik le<sup>2</sup>. Bár ez is kölcsönös hibáztatás formáját ölti és a felelősség áttolásával jár, a hangsúly a másként ki nem élhető, neurotikus szükséglet kielégítésén van. A partnerek voltaképpen együttműködésre lépnek oly módon, hogy mindketten lehetővé teszik a másik fél számára, hogy céljai eléréséhez hivatkozási alapul használja őket. Az áhított cél az, hogy sikerüljön jogcímre szert tenni a tiltott gyümölcs megszerzéséhez. Logikája: „Mivel te rossz vagy, jogom van megtenni.” A hibáztatás ebben az esetben csupán eszköz, ürügy és álca. Az általam értelmezett polarizáció központi témája viszont a felelősségelosztás, a felek egyezkedése arról, hogy kit visel a felelősség a kapcsolat megromlásáért. (Polarizáció esetén a kérdés ilyen szélsőséges, „vagy-vagy”-lagos formában vetődik fel. A felelősség mértékéről való alkudozás a probléma tárgyalásának másfajta, finomabb módozata lenne.) Lényeges, hogy a vita célja ebben az esetben nem az, hogy kerülőutat biztosítson rejtett szükségletek kielégítésének. Bár ilyen szükségletek esetleges jelenléte nem zárható ki, fennállásuk egyáltalán nem szükségszerű. A hibáztatásnak ez a módja emiatt nem is korlátozódik a neurotikus partnerkapcsolatokra, hanem általánosabb érvényű, hiszen a felelősség kérdése minden személyközi konfliktussal együtt jár, polarizáció tehát bármely ilyen eset szövödményeként megjelenhet. Logikája ennek is egyszerű: „Én nem tehetek semmiről, te vagy a hibás.” A másik hibáztatása itt egyszerre cél és eszköz; arra hivatott, hogy saját hibátlanságunkat hirdesse és igazolja mind önmagunk, mind pedig a külvilág előtt. A felelősségnek a partnerre történő áttolása egy polarizált kapcsolatban minden bizonnyal összefügg azzal, hogy az ellenséges pozíció felvételét mindegyik fél szükséges, és a másik által rákényszerített lépésnek

<sup>1</sup>Pszichoterápia 12. évfolyam, 4. szám 2003. augusztus (236. oldal)

<sup>2</sup>Willi, Jürg: Az összejátszás, mint a házasságpszichológia és házasságterápia alapjelensége (szerk.: Buda Béla: Pszichoterápia, Gondolat, Bp. 1981)

tartja. A résztvevők egy valószínűleg tudattalanul zajló alku keretében külön-külön ilyesféle „megállapodást” kötnek magukban a partnerükkel: „Rendben van, elvállalom, de te tehetsz róla, és ezért tiéd a felelősség!”

Van azonban a dolognak egy mélyebb szintje is, ami az egymással ellenségeskedő párok érzelmi viszonyával kapcsolatos. A polarizáció létrejöttében és fennmaradásában egyaránt az egymástól elszenvedett súlyos, ismétlődő és krónikus frusztrációknak van döntő szerepük, még olyan esetekben is, amikor az eredendő „okot” a felek személyiségében megbújó régi keletű, neurotikus konfliktusok szolgáltatják. A résztvevők úgy érzik, hogy partnerük nem jól, nem eléggé, vagy egyáltalán nem szereti őket. Mélyen meg vannak bántva kötődési igényük vélt, vagy valós (a viszony elmérgesedésével nyilvánvalóan egyre valószínűsőbb) elutasítása miatt. A soha véget nem érő szemrehányások, hibáztatások és követelések mögött ezért valószínűleg az a fel nem adott, kétségbeesett próbálkozás állhat, hogy a partner fogadja el őket olyannak, amilyenek, és szeresse őket.

Az elmondottakhoz csatlakozik még egy fontos tényező, ami ugyan kevésbé látható, de nélküle a polarizált kapcsolatban élő emberek lelki világát aligha lehetne megérteni. Egy elromlott kapcsolat súlyos kudarc minden olyan ember számára, aki eredetileg komolyan hitt benne és sokat is dolgozott érte, de az együttélés javítása érdekében tett erőfeszítései mégis sorra mind zátonyra futottak. Kudarcát jelentheti ez annak a hitnek, melynek megfelelően a szerető kapcsolatot elképzelte, és önmagának, aki hiába igyekezett ezt megvalósítani. Fájdalmas lehet boldogtalannak látnia a partnerét, akit valaha nagyon szeretett, és talán még mindig szeret, és lesújtó érzés elkönyvelnie, hogy annak ellenére, hogy boldoggá akarta tenni, ő maga taszította ebbe a helyzetbe. Mindez szégyent és haragot szül, ami lehet, hogy rejtett, lehet, hogy nyílt formában, de ugyancsak hozzátartozik a polarizált kapcsolatok dinamikájához. Mert az ellene fordult, és mindenkit károsító, megzavarodott viszonyok miatt az ember hibásnak érzi, és mérhetetlenül szégyelli magát. Főképpen a saját tehetetlensége gyötri. A másokra haragszik amiatt, mert az akadályokat állít elébe, nem pedig segíti őt. És mert nem látja, nem hiszi, hogy ő jót akar, s emiatt kénytelen rossznak éreznie magát. A rosszát ráadásul még a fejére is olvassák! Így hát még büntudattal is meg kell küzdenie, hiszen mindenki követ el hibákat, és a kapcsolat elromlása esetén, utólag, ez különösen nagy súllyal nehezedik a lelkiismeretére.

*Kézirat - 2004*