

Ellenséges viszonyok, polarizált kapcsolatok

A hibáztatás néhány jellemzője a családban

9. fejezet

Az érzelmi összetartozás szintjei

Ha a polarizációt el akarjuk helyezni az érzelmi kapcsolatok sorában, felállíthatunk egy (ordinális) skálát, amely tapasztalataim szerint a legjobbtól a legrosszabb felé haladva többé-kevésbé ennek fokozatait mutatja. Úgy tűnik, hogy a romlás nem folytonos, hanem minőségi ugrásokon keresztül megy végbe. Mindegyik szint (vagy szakasz) viszonylagos egyensúlyi formációnak tekinthető, melyben a kapcsolat résztvevőinek jogosultságai, a közöttük lévő erőviszonyok, pozícióik (szerepvállalásuk), a bennük lezajló lelki történések, kitzűzött céljaik és az általuk megoldandó feladat (stb.) sajátos, az adott szintre jellemző módon állnak össze. A különböző szintek tipikus interakcióinak leírásánál a hangsúlyt nem az egyedi kezdeményezésekre, illetve történésekre helyeztem, hanem azokra, amelyek hosszabb távon és visszatérő módon képesek befolyásolni a kapcsolatok alakulását. Természetesen nincs éles határ az egyes formációk között. Egy valóságos kapcsolatban a különböző szakaszok ismérvei némileg összekeveredve, egymás mellett fordulhatnak elő. Az idő előrehaladtával a kapcsolat átkerülhet egy következő szakaszba, de lehet az is, hogy egy korábbiba alakul vissza. Egyes szakaszok kimaradhatnak, míg másokban a kapcsolat esetleg tartósan rögzül. Mindezek eredőjeként további romlás és javulás egyaránt előadódhat. A skála „iránytű” lehet egyfelől a bajok jellegének és súlyosságának megítéléséhez, másfelől a terápiás beavatkozás lehetőségeinek számbavételéhez, a terápia fő irányainak kijelöléséhez.

Az egyes szintek az érzelmi összetartozás különböző formáit jelentik. Az összetartozást úgy értem, hogy a kapcsolat résztvevői fontosak egymás számára, mivel kapcsolatukban – az abban elfoglalt pozícióikon keresztül - lényeges, alapvető jelentőségű fizikai és lelki szükségleteik kielégítése valósul meg. A folyamat kölcsönös, bár lehet, hogy az egyéni szükséglet-kielégítés mértéke nem mindegyikük számára azonos, és egyformán kellemes.

Kérdés persze, hogy egyáltalán mi a romlás, a diszharmonia. Móricz Zsigmond szerint például a régi házaspárok „rendes szeretetlenségben” élnek egymással, s csak akkor támad fel közöttük újra, egy időre a szerelem, ha valami rendkívüli izgalom fölbolygatja őket¹ Ezt nem árt szem előtt tartani, mert lehet, hogy van a dolognak egy természetes, „fiziológiás” mértéke.

A partnerkapcsolatok nagy kérdése az, hogy tud-e bárki biztosítékot adni arra, hogy két ember – akár a legnagyobb jóakarat mellett - képes lesz élete végéig, kölcsönösen és elfogadható szinten megfelelni egymás főbb szükségleteinek, úgy, hogy azzal mindketten elégedettek legyenek. Ez a költőien hangzó kérdés egy alapvető egzisztenciális, vagy inkább filozófiai problémát vet fel, ami a hétköznapi életben morális köntösben szokott felmerülni, ezekhez hasonló vádak, szemrehányások formájában: „Azelőtt nem ilyennek mutattad magad!” „Nem ezt ígérted!” „Nem ezt vállaltad!” „Hát mégse szeretsz!” A kérdésben foglalt követelmény az volna, hogy a feleknek a közös élet minden fontosabb részterületén „elég jó” szinten kellene illeszkedniük egymás elvárásaihoz. Eszerint a legjobb szerelmi és szexuális partnereknek, érzelmi társaknak, lakótársaknak, pénzkeresőknek, háztartás-vezetőknek, szülő-társaknak, barátoknak, munkatársaknak, szórakozó-partnereknek, stb. kellene lenniük egymás számára, egyidejűleg és egy személyben. Ez nyilvánvaló képtelenség, hisz nem teljesíthető. Azt sem érezném tisztességesnek, ha a szabad választásra hivatkozva mindezért a teljes felelősséget a partnerek nyakába varrnánk. Az ember nem isten, nem omnipotens. Természetesen mindegyik félnek megvan a maga felelőssége, de attól sem lehet eltekinteni, hogy akarattuktól függetlenül, sőt annak ellenére kerülhetnek bele olyan

¹ Móricz Zsigmond: Rózsa Sándor a lovát ugratja Szépirodalmi Kk., 1962 (99. oldal)

situációkba, amelyeket nem láthattak előre, és ezért nem is számíthattak rájuk. A súlyos, váratlan helyzetek Damoklész kardjaként függnek minden ember (és kapcsolat) feje felett. Ki tudná előre megmondani, hogy milyen megpróbáltatásokat tartogat valaki számára a sors, vagy hogy ilyen vagy olyan körülmények között hogyan fog majd viselkedni? De visszatérve a szerepekre: egyes funkciókban kielégítő összhang lehet a felek közt, míg másokban csak alig; az együtt eltöltött idő múlásával bizonyos területeken összébb csiszolódnak, máshol esetleg növekszenek a különbségek. Az elégedettség az egyik területen nem mond sokat arról, hogy mi van egy másikon. Viszont mind az illeszkedés mértéke (mint eredmény), mind pedig a kapcsolattal való elégedettség összefügghet a résztvevők döntési szabadságával és az előttük nyitva álló lehetőségekkel. Ezek ugyanis hatást gyakorolnak a kapcsolati események megélésére és a kapcsolathoz való hozzáállásukra (elvárásaikra, teherbírásukra, motivációikra, céljaikra, stb.), ennél fogva a közösen átélt, végigcsinált helyzetek kimenetelére is. (E tényezők egymásra hatása egyébként kölcsönös, ezért a köztük lévő összefüggés meg is fordítható.)

Ha diszharmónia támad a felekben, az felfogható úgy, mint a frusztráló kapcsolat miatt bennük meglévő kellemetlen érzés. Ezen a szubjektív szemponton kívül ugyanakkor objektív módon is megragadható. A kapcsolat mennyire segíti elő a felek egyéni fejlődését, vagy mennyire akadályozza azt? Maga a kapcsolat mennyire rugalmas és fejlődőképes, illetve mennyire merev? Hogyan történik a felmerülő ellentétek kezelése? Tovább működik-e a kapcsolat, vagy megreked a konfliktusban?

A romlás végső soron illeszkedési probléma: a felek tulajdonságainak, szükségleteinek, kívánságainak, szokásainak, pozícióinak, szándékainak, törekvéseinek, problémakezelésének, illetve viselkedésének – akár párhuzamos, akár kiegészítő, vagy egymással versengő, de mindenképpen – romboló hatású összekapcsolódása. A hangsúly nem elsősorban a különbségen, hanem a destruktív kimenetelen van. Ez a felfogás eltérő utat jelent, és védelmet nyújthat mind az ön-leértékeléssel, mind pedig a túlzott mértékű haraggal szemben.

A kapcsolatok története a folyamatos összehangolódás művészetén múlik. Egy kapcsolatban nem lehet bármit elvárni a másiktól, még ha nagyon szeretnénk is, és mi sem tudunk akárminek megfelelni. Tudomásul kell venni, hogy a szerelem csalfa ígéretei ellenére különbség van a vágyak és a valóság között. Meg kell tanulni elfogadni a másikat is és magunkat is olyannak, amilyenek vagyunk; mindig szükség lesz kompromisszumokra, és mindegyik félnek sokat kell tennie a hosszú távú alkalmazkodás érdekében. Talán épp azokat a párokat jellemzi úgy Móricz, hogy „rendes szeretetlenségben” élnek egymással, akiknek megvan erre a képességük. S valószínűleg ők azok is, akik ha úgy hozza a sors, elválni is viszonylag békésen képesek. Velük szemben viszont sok szenvedés vár azokra, akik nem ilyen szerencsések.

A párkapcsolatokban valódi romlás általában akkor következik be, ha a felek nincsenek tekintettel egymás jogosultságaira, vagy a magukét nem védik meg megfelelően. Ilyenkor nem látják el kielégítő mértékben azokat a feladatokat, amelyek léthelyzetükből, kapcsolatukból és az abban betöltött pozíciójukból szükségszerűen következnenek. Gyakori lehet a titkolózás és az őszintétlenség. Megtörténhet, hogy korlátozni kezdik partnerüket, vagy irreális elvárásokat támasztanak (egymás) felé.

Egy pár tagjai önálló személyiségek és egyéni múlttal rendelkeznek, ezért természetes, hogy a közös kapcsolatba többé-kevésbé eltérő elképzelésekkel és várakozásokkal (kapcsolatmodellekkel) érkeznek. Mindenfajta kapcsolatnak lehetnek olyan, „objektívnek tekinthető” minimumfeltételei, melyeket egy kultúrán belül sok ember elfogad, és normaként általánosít. Bárki könnyen gondolhatja, hogy ezeknek a párja is meg akar majd felelni; de mivel mára már eltűntek a kötelező hagyományok, valójában ezek köre és tartalma nehezen behatárolható. Igen sokfélék ugyanakkor azok a hiedelmek és elvárások, amelyekkel ki-ki magában rendelkezik, és amelyeknek általában csak egy része tudatos és közvetlenül megbeszélhető. Jelentős részük tudattalan, vagy olyan evidenciaként él az emberben, amely világvilágképének axiómái közé tartozik, és

az illetőnek eszébe sem jut, hogy azokról másvalaki másképp gondolkodhat, vagy hogy egyáltalán beszélni kellene róluk. Ezeket a rejtett szempontokat hallgatólagos feltételezéseknek (lemmáknak) nevezhetjük. Hogy mik ezek, az előre nem is sejthető, hanem csak az együttélés mindennapjaiban kerülnek felszínre, és pedig többnyire frusztrációk, véleménykülönbségek, problémák és konfliktusok formájában. Biztosra csak az vehető, hogy előbb-utóbb megjelennek, s ez nem feltétlenül tragédia, mivel minden kapcsolat fejlődésének természetes és szükségszerű velejárói. A fő kérdés az, hogy hogyan fogják a különbözőséget kezelni. Mert többnyire nem is a különbség okozza a bajokat, hanem az, ha a feleknek nem sikerül közös ügyökké tenni, és együtt keresni megoldást rá.

A most következő felsorolás a családi kapcsolatok különböző formáit (szintjeit) a belőlük származó elégedettség mértéke szerint állítja rangsorba a legjobbtól a legrosszabbig. Érdekes, hogy ez a rangsor egybeesik azzal, amit annak alapján kapunk, ha megnézzük, hogy a felek milyen eszközökkel érik el az együtt maradási, mi tartja fenn a kapcsolatot (egymás idealizálása, kompromisszumok, az egyik fél alárendelődése, vagy kölcsönös ellenségeskedés). Ez utóbbi szempont azonban nem sokat árul el az érzelmi összetartozás erejéről; úgy tűnik, hogy az egyéb tényezőknél múlik. A kötődés mértéke a kapcsolat bármelyik formájában lehet erős vagy gyenge, a teljes odaadástól egészen az elkötelezettség hiányáig.

Kiindulás: a szerelem

Induljunk ki a szerelemből, és ennek is legtisztább és legboldogabb formájából. Azt persze tudjuk, hogy a szerelem a valóságban korántsem harmonikus, hanem fájdalokkal, kétségekkel, vívódással és küzdelmekkel teli állapot, de mégis szeretünk úgy gondolni rá, mintha életünk legfelhőtlenebb, legtökéletesebb időszaka lenne. És valahogy így is éljük át: a másikért érzett rajongás hőfoka, a kitartó remény és az egymásba vetett tántoríthatatlan hit mellett a valóságos nehézségek valahogy semmivé válnak. A szerelem naivvá teszi az embert. Csodának látjuk (idealizáljuk) a másikat, a kapcsolatot, s ettől mintha mi is jobbá válnánk, a megszokottnál jobb színben tűnünk fel önmagunk előtt, ami nagyon lelkesítő érzés. (Lehet, hogy a szerelem biológiai szerepe az, hogy összehozza a feleket?) A szerelmes ember számára a kapcsolaton belül minden végtelenül jónak tűnik, bármi, ami rossz lehet, kívül reked a kapcsolaton. Tökéletes elfogadást él át, úgy érzi, személyes jogosultságai teljes mértékben el vannak ismerve. Mindent adhat és mindent kaphat, s bármi amit tesz, az jó. Épp ezért elmondhatjuk, hogy a szerelemre jellemző élményminőség az „univalencia”: a szerelmes számára a határtalan jószág bearanyozza a kapcsolatot, sőt tán még az egész világot is. Ez azonban bizonyára csak az érzelmi alapállásból származó nyilvánvaló túlzás, hiszen a valóság a szerelemben is az, hogy azon túl, hogy a szerelmesek egymást akarják, nagyjából vége is van az univalenciának.

1. szint: az alkudozás

Tételezzük fel, hogy a szerelem teljes szépségében megmarad, egyetlen apró hiba, vagy emberi gyarlóság sem zavarja meg az együttlétet, s a szerelmeseknek semmilyen kívülről jövő komolyabb nehézséggel nem kell megküzdeniük. Ennek ellenére előbb-utóbb többféle problémával is mindenképpen szembe fognak kerülni. Ilyen például a megszokás, amikor a felek már nem jelentenek újdonságot egymás számára. Ezáltal az unalomhoz hasonló krónikus állapot jön létre, s mind a felekben, mind kapcsolatukban érzelmi vákuum keletkezik. A problémát megélik, de mibenlétét jóideig aligha ismerik fel. Valószínű, hogy elégedetlenségük okát a partnerükben vélik felfedezni. Ő mindig ott van előttük, s mintha csak az útjukban lenne, addig észrevétlen mindennapi tökéletlenségei, gyarlóságai kezdenek jelentőséget kapni. Egy másik tényező, amely egy idő után problémákat vet fel, abból adódik, hogy a felek nem csupán egy kapcsolat résztvevői, de külön egyéniségek is egyben, és saját, személyes igényeiknek előbb-utóbb meg kell jelenniük. Ez természetes és szükségszerű folyamat, de a legtöbb esetben nem megy nehézségek nélkül. Behatóan foglalkoztak ezzel a tárgykapcsolat-elmélet azon kutatói, akik a mahleri-i szeparációs-individualizációs folyamatot a partnerkapcsolatok fejlődésmenetére alkalmazták (kiváló magyar

képviselőjük dr. Székely Ilona). Harmadikként idesorolhatók azok a kényszerű alkalmazkodást megkövetelő helyzetek, melyek az életciklus-váltások nyomán állnak elő. Hiába számít az ember ezekre a változásokra, hiába készül rájuk előre, valódi nehézségeit csak bekövetkezésük után fogja megélni, s ez nemegyszer komoly kihívást jelent nemcsak önmaguk, hanem kapcsolatuk számára is. S csak mindezek után következnek azok a problémák, nehézségek, megterhelések, csapások és veszteségek, amelyek ezernyi formában leselkednek a pár tagjaira, és amelyek gyakran kíméletlenül teszik próbára a kapcsolat erejét. Közöttük vannak azok a kényes mindennapi helyzetek, melyeket különösen a projektív identifikáció elméletének művelői olyan finoman írtak körül. S lehetnek még bármelyik félnek az eddigi életútjából származó személyiségproblémái is. Mivel a személyek közti különbségek természetesen és a nézeteltéréseket elkerülni nem lehet, perdöntő jelentősége lehet annak, hogy a felek problémakezelési kultúrája mennyire egyeztethető össze, illetve mennyire sikerül a pár tagjainak hatékonyan működő közös kultúrát kialakítani.

Egy szó, mint száz, a „mézeshetek” után szükségszerűen elkövetkezik a frusztráció időszaka. A pár tagjai szeretik egymást, de néhány kérdésben mégis szembekerülnek. Elkezdik megtapasztalni és felismerni (realizálni) a másik valóságos, s a vágyaiktól többé-kevésbé elütő szokásait, tulajdonságait és törekvéseit; az érzelmek egyeduralma után megindul a kijózanodás. A folyamat külső és belső küzdelmek árán megy végbe, átmeneti csalódások, fájdalmak és reménykedések közepette. Ennek során a felek kérő, követelő, vagy könyörgő pozíciókat vehetnek fel a szituáció állása, illetve egyéni stílusuk szerint. A kapcsolat jellemző formája az alku. Többnyire az életmódjukat érintő valóságos és jól meghatározható kérdésekben kell megegyezésre jutniuk, de az irodalomból tudjuk, hogy eközben kimondatlanul az egymás közti erőpozíciók kialakítása is zajlik. Az alku résztvevői tiszteletben tartják egymás jogosultságait, és személyes határait. Feladatuk és céljuk a felmerülő problémák megoldásán túl a kapcsolatra nézve az, hogy a valóságnak megfelelően hangolják össze érdekeiket, és az előttük álló feladatokhoz igazodó hatékony szerepmegosztást alakítsanak ki. (Azt, hogy ennek a szakasznak az eljövetele szükségszerű, úgy értem, hogy amennyiben ez mégsem történik meg, az azt jelenti, hogy a felek nem reagálnak megfelelően helyzetük, kapcsolatuk változására.) Erre a fajta kapcsolatra, amelyben a felek összehangolódása döntően alkuk révén valósul meg, az élet normális menetének megfelelő érzelmi kettősség jellemző. Egyfelől a frusztráció, ami az időnként felbukkanó problémák és nehézségek miatt keletkezik, és jó esetben kihívást jelent a felek számára, másfelől pedig a problémák eredményes kezeléséből származó elégedettség, ami elegendő számú ilyen tapasztalat után biztonságérzést alakít ki a felekben, és reális optimizmussal tölti el őket. Megtanulják, hogy baj estén számíthatnak egymásra, és közösen meg tudnak birkózni a felmerülő problémákkal. Mindentől a kapcsolat erősödik, és érettebbé is válik, a pár tagjai egyre pontosabban tudják felmérni a helyzetüket, s az együtt jól megoldott kezdeti nehézségek mintát és reményt nyújtanak számukra a későbbi problémák kezelésére. Ez azonban nincs mindig így, és a szálak lazulhatnak is. Ha a felek úgy találják, hogy nincs igazi esély a problémák kezelésére és rendezésére, ezen belül kielégítő kapcsolat elérésére, továbbá egyéb körülmények nem kötik őket, lehet, hogy különválnak. Ez egészséges megoldás lehet egy másképp megoldhatatlan helyzet megoldására. A válaszok jó része minden bizonnyal az alku-szakasz sikertelen megoldása után következik be. Ha nem ilyen súlyos a helyzet, és van rá esély, a felek tovább küzdhetnek együtt és egymással egy jobb kimenetel eléréseért. A választható lehetőségek között van még egy harmadik is, ami azonban meglehetősen rögzös utat jelent számukra.

2. szint: az áldozatvállalás

Ha a „tökéletességi illúzió” elmúltával egy pár tagjainak nem sikerül a kompromisszumoknak egy olyan rendszerét kialakítaniuk, amelyben többé-kevésbé egyenrangúnak érezhetik magukat, vagy ha valamilyen váratlan vagy rendkívüli fordulat következik be az életükben, súlyos, válságos helyzet alakulhat ki közöttük. Lehet, hogy a kapcsolat fennmaradása is veszélybe kerül. Ha azonban úgy találják, hogy képtelenek elszakadni egymástól, ugyanakkor a felmerült problémákat sem sikerül megfelelő szinten kezelniük, beáll a tehetetlenség állapota. S ezzel felerősödik bennük a szorongás amiatt, hogy a helyzet tovább rosszabbodhat. Ilyen

körülmények között hajlandóvá válhatnak arra, hogy önként és akár egyoldalúan is lemondjanak jogosultságaik egy részéről, és többletterheket vállaljanak magukra, függetlenül attól, hogy kapnak-e ezért elegendő viszonzást, vagy sem. (Bizonyára előfordul olyan eset is, hogy kényszer hatására kénytelenek ezt megtenni.) Számos egymás mellett lévő, egymással összeszövődő reális, illetve érzelmi ok indíthatja az egyik, vagy mindkét felet arra, hogy csökkentse elvárásait, s a maga részéről áldozatot hozzon a kapcsolat (és ezen belül önmaga) érdekében. Ilyen lehet a közös gyermekek felnevelésének szándéka, vagy a partner szerepének helyettesítése, ha az, mondjuk betegség következtében, nem tudja a feladatait megfelelően ellátni. Partnerkapcsolaton kívül ilyen ok lehet az egyedül maradt, vagy idős szülő(k) támogatása, akár a magánélet részleges vagy teljes feladása árán is. Igen súlyos, és a gyermek fizikai és lelki fejlődésére nézve rendkívül veszélyeztető az a helyzet, amikor létkérdéssé (egzisztenciális kényszerré) válik számára a szülők szükségleteinek kiszolgálása. Kevésbé súlyos, de ugyancsak veszélyeztető, ha egy gyermeknek lesz a feladata valamelyik, vagy mindkét szülő (esetleg más családtag) érzelmi támogatása. (Hogy ez milyen megdöbbentően gyakori, arról saját családterápiás tapasztalataim is tanúskodnak!)

Ezekben az esetekben nem elég azt mondani, hogy a szülők „delegálták” a problémát, vagy hogy a gyerek „triangulált helyzetbe került”. Az ilyen megfogalmazások a gyereket passzív résztvevőként tüntetik fel, aki csak elszenvedí a történéseket, s akinek egyéb ésszerű törekvése nem is lehet, mint hogy megszabaduljon a ráragasztott szereptől. Ez a helyzet ugyan gyakran előfordul, mégis, a tapasztalataim azt mutatják, hogy a legtöbb esetben nem csak erről, hanem jóval többről van szó. A gyerek gyakran aktív szerepet vállal, és nagyon is kész arra, hogy a bajban lévő (ilyennek érzett) szülő(k) segítségére siessen. Például vigasztalni, támogatni kezdi a szülőket, vagy átvállalja tőlük a bűnbak szerepét (pozícióját) azáltal, hogy a család figyelmét róluk saját magára tereli.

A szülőknek is, és a terapeutáknak is tisztában kell lenniük a gyerekeknek ezzel a hajlamával. A gyerek-pozíció eleve sérülékennyé teszi őket, mivel a felnőttek általában azt várják tőlük, hogy „jók legyenek”, és ők nagyon igyekeznek is ennek megfelelni. Sokszor nem értik, mi is történik körülöttük, de ha nem mennek rendben a dolgok, érzékelik a feszültséget, és töredékes információk alapján próbálják összerakni a valóságot. Gyakori, hogy szülei is súlyos bizonytalanságban hagyják őket. Életkorukból, kevés tapasztalatukból adódóan ugyanakkor hajlamosak magukra vonatkoztatni a problémákat, magukat tenni meg a bajok forrásának, s büntudattól vezettetve elvállalni a felelősséget a helyzet megoldásáért. Realitásérzékük azonban még kialakulatlan, ezért nem tudják felmérni, hogy mire (valójában lehetetlenre) vállalkoznak, nem látják az ezzel járó terheket.

A felnőttek felelőssége, hogy észrevegyék, ha egy gyerek elkezdi feladni a saját céljait, és áldozatnak kínálja fel magát. Kötelességük mentesíteni ettől a szereptől, megvédeni őt a káros következményektől! Mindenekelőtt méltányolni kell a nehézségeit, és el kell ismerni (legitimálni) hozzájárulási törekvését a család problémáinak a megoldásához. Fontos, hogy a gyerek az életkorának megfelelő szinten világos képet kapjon a helyzetről, ezen belül szülei és önmaga a szerepéről. Azonban csak abban az esetben fog tudni megnyugodni, ha már biztonságban tudhatja a szüleit, és biztos lehet afelől, hogy képesek lesznek elvállalni a tőlük átvett felelősséget a család élete és jövője fölött.

S ezzel eljutottunk a főleg érzelmi motívumok területére. Ilyen lehet a partner segítése, támogatása szeretetből, szolidaritásból, altruizmusból, vagy akár vallásos megfontolás alapján. Gyakori ok a félelem a magánytól, különösen azoknál, akik egyedül maradvá értéktelenné és feleslegesnek éreznék magukat, illetve akiknek a kapcsolat megszakadása esetén súlyos szorongásokkal kellene szembenézniük. Bizonyára neurózisra utaló jelzés, ha ilyesmi bizonyulnak döntő érveknek az együtt maradás mellett. Súlyosabb eset, amikor a kapcsolat résztvevői saját kialakulatlan személyiségük hiányzó részeit pótolják partnerük révén, s a válás e „lelki mankó” elvesztésével járna részükre, ami ellen emiatt foggal-körömmel hadakoznak. És van még két – egészségesnek semmiképp sem mondható – motívum, ami ráadásul valószínűleg nem is olyan ritka:

egyik a kapcsolat kudarcának (vagy mindenféle kudarcnak) a beismerésére való képtelenség, a másik (mely az előzővel össze is függhet) a törekvés a kapcsolat felbomlása miatt érzett fájdalom és csalódás (gyász) mindenáron való elkerülésére. (Nehezíti a helyzetet, hogy az érzelmi motívumok, különösen a súlyosabbak, nem is feltétlenül tudatosulnak a személyiségben.)

A kapcsolatnak ebben a szakaszában tehát a felek jellemző pozíciója az áldozatvállalás, szélsőséges esetben akár teljes önfeladás, önfeláldozás árán, amit a felek a helyzetnek és a másik félnek történő alárendelődésként élnek meg. Az alkudozásra jellemző korábbi szembenállás melléállássá szelődül, majd egyre inkább támogatássá válik. Maguk fölé növesztik a másikat, aki így szinte misztikus lényé válik számukra, és megadják neki magukat. Érzelmileg dominál az ambivalencia, egyfelől a háttérbe szorított igények, másfelől a külső és belső (valóságos és lelkiismereti) kényszerek feszültséget termelő ellentmondása miatt. A nagyfokú feszültség ellenére megmaradhat a szeretet a felek kapcsolatában. Ám ez veszélyes is lehet, ha „a szeretet nevében” érzelmi visszaélések (pl. büntudatkeltés, érzelmi zsarolás) történnek. Az áldozathozatal belső dinamikája önkéntes szerepvállalás estén olyan, hogy a felfokozódott ambivalenciát az áldozatvállalás (vagyis a pozíció felvétele, az ezzel történő azonosulás) enyhíti, ezáltal megélhetővé, elviselhetővé teszi. (Épp emiatt állhat be viszonylagos egyensúly és stabilitás a kapcsolatban, mint ahogy volt az az előző szakaszban is, melyben a feszültségek alkudozás révén vezetődtek le.) Hogy ez végül is építő vagy romboló hatással lesz-e a kapcsolatra, és annak résztvevőire, az helyzet és mérték függvénye. Egy komoly és hosszú kapcsolatban aligha elképzelhető, hogy a felek egyike-másika egyoldalúan vagy kölcsönösen, átmenetileg vagy tartósan áldozatot ne vállaljon a kapcsolat, illetve az együtt maradás érdekében, bízva abban, hogy egyszer majd minden visszazökken a normális (kiegyensúlyozott) kerékvágásba. De nehezebb helyzetekben, vagy szélsőséges pozíció-eltolódás esetén erre kevés az esély, és a folyamat eredménye – a téves immunválaszhoz hasonlóan – visszajára is fordulhat. Ilyenkor a személy, azonosulva szerepével, nem védi többé magát. Érzéketlenné válhat saját szükségletei iránt, és lehet, hogy teljesen a külső elvárásoknak igyekszik megfelelni. Elfeledkezik természetes igényeiről, s önmagát a másik érdekeinek szolgálatába állítja.

Súlyos és veszélyeztető helyzet állhat elő, ha a partnerek valamelyikére elviselhetetlen terhek nehezednek. Annak pedig szövetségükre nézve lehet káros kihatása, ha a felelősségről nagyon eltérően gondolkodnak, illetve ha nem alakul ki közöttük egyetértés az áldozatvállalás szükségességéről. A valódi áldozatvállalás karikatúráját jelenti, és szomorú következményekkel jár, ha a felek „szeretet” égisze alatt egymás érzelmi kizsákmányolását valósítják meg. Előfordul, hogy az egyik fél olyan áldozatot hoz „a másik érdekében”, akár hosszú időn át, amire annak tulajdonképpen nincsen szüksége. Hogyan jöhet létre ilyen helyzet, és hogyan maradhat fenn? A „segítséget” nyújtó fél vajon a másíknak valamilyen rejtett (tudatosan nem vállalt) kívánságára reagál-e ilyenkor, vagy csupán saját téves feltételezéseit vezetik félre? Egy másik időzített bomba a kapcsolatra nézve az, ha a támogatást élvező fél (és esetleg néhány más fontos személy) hallgatólagosan elfogadja ugyan a segítséget, de az áldozatvállalás tényét nem ismeri el (nem legitimálja).

Mint említettem, az áldozatvállalásnak létezik kölcsönös formája (jó mintáját adja ennek a „Sót vegyenek!” társasjáték), és létezik egyoldalú, önkéntes (nem ritkán titkos) változata is (különösen szomorú példái, ha gyerekek vállalnak magukra aránytalan áldozatot). Valószínű azonban, hogy a kölcsönösség valamilyen mértékben és formában ilyenkor is jelen lehet (nevezhetjük ezt az áldozatvállalás ekvivalenciájának). Nem ritka például, hogy egy szülő úgy érzi, hogy feláldozta az életét a gyerekeiért, és cserében elvárja tőlük, hogy lojálisak legyenek vele („Legalább te legyél jó hozzám!”). Ez azonban olyan lelkiismereti kötöttséggé is válhat, ami hátráltatja a gyerek fejlődését. Partnerkapcsolatokban is meglehet ennek a megfelelője. Mindenesetre figyelemre méltó az a tény, hogy gyakran a támogatott fél is mártírnak érzi magát (ekvivalencia). Vannak néma mártírok, akik csendben élnek nehéz életüket, mint például az a fiú, aki soha nem válik le zsarnok anyjáról, de közben alkoholista lesz, és vannak hangosak, akik szerepet játszva fennen hirdetik szerencsétlen sorsukat.

A kapcsolatnak ebben a szakaszában élő párok és családok változatos problémákkal kerülhetnek terápiaiba. Előbb-utóbb azonban elő fog tűnni a közöttük fennálló felemás viszony, az

érzelmi – és gyakran az egyéb - terhek igencsak egyenlőtlen megoszlása, aminek ettől kezdve a terápia fókuszában kell maradnia. Különösen így van ez, ha a valóságban legnagyobb terheket cipelő fél válik a család feketebárányává. Gyakran találkozunk ezzel triangulált helyzetben lévő gyerekek esetében, vagy olyan pároknál, ahol a kapcsolatot alapvetően az egyik fél erőfeszítései tartják össze, ám ezért a másiktól kevés megbecsülést kap.

A szakasz lehető legjobb kimenetele az, ha a felek kapcsolata érettebb szintre kerül, vagy legalábbis vissza tudnak váltani a szimmetrikus alkuba (ez kedvezőbb pozíciókkal jár együtt, és több lehetőséget nyújt nekik a kapcsolat esélyeinek számbavételére). Kedvezőtlen viszont, ha a kapcsolat az önfeladás szintjén bemerevedik, aminek következtében a résztvevők belekérgeződnek szerepeikbe, és a kapcsolat valamelyikük (akár önként vállalt) kizsákmányolása árán él tovább. Ugyancsak kedvezőtlen, ha a partnerek elvesztik hitüket, és valamelyikük (mindegyikük) bűnbakká válik, mert így a „jóindulatúbb” áldozatvállalásból lejjebb süllyedve végeláthatatlan és ádáz ellenségeskedésbe bonyolódhatnak egymással.

3. szint: a polarizáció (ellenségeskedés)

Ez a legmélyebb bugyor. A felek „róka fogta csuka, csuka fogta róka” módjára csapdában tartják egymást és önmagukat. Azt a reményüket már jórészt elvesztették, hogy valaha is emberibb kapcsolatban élhetnek, mégis szorosán kapaszkodnak egymásba, elsősorban azért, mert félnek a csalódástól, kudarcától, büntudattól és a magánytól. Félnek a család szétszakadásától, az érzelmi és a fizikai eltávolodástól, a folyton a fejük fölött lebegő válástól, és nagyon nagy mértékben attól, hogy meglazulhat a kapcsolatuk a gyerekeikkel. Nyílt vagy fojtott módokon feszülnek egymásnak, de a fájdalmak nem szűnnek, megnyugvás soha nem jön, hiába is próbálnak legalább ilyen látszatot teremteni. A felek - a másik iránti maradék gyengédségük mellett - alapvetően élesen különválasztják magukat a partnerüktől (ezzel polarizálják a pozícióikat): a másikat ellenségüként kezelik, kezdeményezéseit ellenségesnek tekintik és ennek megfelelően is válaszolnak rá, magukat pedig felmentik csaknem minden felelősség alól. Jelentős részben figyelmen kívül hagyják, vagy semmibe veszik partnerük jogosultságait. Nem ritka, hogy belegázolnak egymás becsületébe. Kevésbé veszik észre, hogy közben ugyanilyen mostohán bánnak magukkal is; igazukért harcolva, saját jogosultságaik „teljes tudatában” benne felejtik magukat a rosszban, s hiába hitegetik magukat azzal, hogy minden felelősség a másikat terheli. Életüket ez nem javítja meg, viszont még elkeseredettebb küzdelmekre ösztönzi őket. Érzelmileg szélsőséges ambivalencia állapotában vannak: tesznek gesztusokat, sőt akár komoly áldozatokat is hoznak egymás érdekében, de ezt nem ismerik be sem önmaguk, sem más emberek előtt. Arra már gondolni sem tudnak, hogy az ambivalencia megoldásán dolgozzanak, mert ez túl van az általuk belátható világ határain, vélt illetékességi körükön. Helyzetük már besült, megmerevedett, kialakult náluk a vakság, a kettős tudat, a „bivalencia” (ld. ott). Élnek a földi pokolban, s eközben mennybéli légvárakat kergetnek, minden valóságos hit és szilárd talaj nélkül. A terápiába olyan problémákkal érkeznek, melyeket kívülről nehéz érteni. Családi viszonyaik kuszák, érzelmileg össze vannak kavarodva. Gyakoriak náluk a tartós feszültség okozta pszichés zavarok, némelyeknél régről magukkal hordozott személyiségproblémákkal súlyosbítva. A problémáknak, konfliktusoknak nincsen se vége se hossza, vagy ellenkezőleg, a bajok forrásáról túlságosan is leegyszerűsített elméletekkel rendelkeznek. Jellemző, hogy képtelenek problémáikat a valóságnak megfelelően súlyozni, ebben égbekiáltó aránytalanságok fordulhatnak elő. De nemcsak a valóság észlelése és értékelése megy nehezen számukra, normális módon reagálni is képtelenek rá. Leginkább, vagy kizárólag egymás hibáztatásával vannak elfoglalva. Eközben érzelmileg többnyire nagyon is ragaszkodnak egymáshoz, de a mozgásterük erősen korlátozott. A szeretet kifejezése, valamint a pozitív gesztusok tilalom alatt állnak; szinte az egyetlen megengedett megnyilvánulás közöttük az ellenségeskedés. A felek jogosan tarthatnak attól, hogy ha ezt feladnák, idegenné kellene válniuk egymás számára. Láthatóan szinte minden esélyüket elvesztették arra, hogy újra normális emberként éljenek: egyenrangú feleknek tekintsék egymást, és életük reális kérdéseiről, reális lehetőségeikről kezdjenek beszélni, vállalva a szembenézéssel és az egyezkedéssel járó kockázatokat is. Nagy az esély arra, hogy a közöttük kialakult helyzet fennmarad, vagy tovább súlyosbodik.

A leírt szakaszok között különbség van abban, hogy mennyire tekinthetők természetesnek és egészségesnek, vagy ellenkezőleg, a fejlődés szükségtelen és romboló hatású béklyóinak a kapcsolatok történetében. Ez olyasmiken múlik, hogy például egy kapcsolaton belül a felek törekvései egyenes vagy visszás célokat szolgálnak-e, vagy egymásért tett erőfeszítéseik és áldozatvállalásuk elismerést vagy kritikát vált-e ki a partnerükből. Az egyezségkeresést és feladatmegoldást célzó alkudozást egyetlen pár sem nélkülözheti, de vannak esetek, amikor az egész már haszontalan öncéllá üresedett. Az áldozatvállalás szolgálhat nemes célokat, de kóros esetekben a jogfosztás, a kizsákmányolás, vagy az önemésztés eszközévé is válhat. A polarizáció viszont a folytonos ellenségeskedés, illetve egymás megalázása miatt érzelmi szempontból egyértelműen káros képződménynek tekinthető. Az ilyen viszonyok között élő ember pozíciója olyan, hogy csépelí azt, akinek a nyakában ül, azt az ágat vágja maga alatt, amelyikbe kapaszkodik. (Az ilyesmi egyébként a túlhordott, besült szimbiotikus kapcsolatoknak is gyakori jellemzője.) Az egész roppant irracionálisnak tűnik, hacsak az nem magyarázza, hogy ha a háborús viszonyok miatt már szép szóval nem tudja, legalább erőszakkal kösse magához, s így tartsa meg magának a kapcsolat többi résztvevőjét. Érdekes az is, hogy egy kapcsolat tagjai ugyanabban az időben különböző fázisoknak megfelelő pozíciókat foglalhatnak el. Például a polarizált kapcsolatok egy részére jellemző, hogy míg az egyik fél kizáró, negatív pozícióban van és ellenségesen viszonyul a partneréhez, a másik folyamatosan áldozatokat hoz az együtt maradás érdekében.

Végül álljon itt még egy gondolat a toleranciáról. Tudjuk, hogy egy minden fél számára elfogadható tartós együttéléshez sok, lehetőleg „jól bejáratott” türelemre és kíméletre van szükség. Nem mindegy hogy sikerül-e a pár tagjainak (illetve a családnak) viszonylag nyugodt derűlátáson alapuló türelmet kialakítania, vagy csupán a tűrés a kapcsolatok kötőanyaga, amely kiben-kiben folyamatosan rossz szájízt hagy maga után.