

Egy párkapcsolati eset elemzése

A következőkben egy konkrét esetet ismertetek, amelyet a felismerhetetlenségig „elmaszkoltam”, hogy beazonosíthatatlan legyen. Először a leírás következik, majd az elemzés pszichológusi szemmel. A leírás természetesen vázaltszerű, már csak terjedelmi okok miatt sem törekedhetek teljességre. A maga egészében, mint minden eset, ez is végtelenszer összetettebb. Az alábbiakban csak egy bizonyos, bár kétségtelenül lényeges nézőpont érvényesül.



Képzeld el Évát, aki 26 éves, közgazdász, öt éve él stabilnak tűnő párkapcsolatban (és négy éve közös háztartásban) Ádámmal. Ádám két évvel idősebb, gazdasági elemzőként dolgozik. Ádám megismerkedésük idején vagány srác volt, sikere volt a nőknél, Évának tetszett az Ádám jelentette izgalom, kaland. A kölcsönös érdeklődés mentén kapcsolatuk gyorsan párkapcsolattá alakult. Öt év elteltével Éva azon kapta magát, hogy megismerkedett, és „váratlanul” fülig beleszeretett Balázssba, akivel egy konferencián találkozott. Ádámmal való kapcsolatát a szeretet, megbecsülés jellemzi, ragaszkodnak egymáshoz, ugyanakkor kissé már unalmassá vált, a szex pedig lényegében megszűnt. Alkalmanként inkább tűnik barátságnak, mint párkapcsolatnak. Balázsszal való kapcsolatát Éva egy „Rómeó és Júlia” történetnek látja, igazi egymásra találás, szenvedély, szex, szerelem. Fél szavakból is értik egymást, az őszinteség, a nyíltság jellemzi a kommunikációjukat. A világ megtelt színekkel, izgalmassá vált, megnőtt. Éva szavaival Balázs „igazi lendületes pasi, aki tudja, mit akar”, akivel ha „valamin összekülönböznek, azt is meg lehet beszélni”. Éva vívódik, dilemmázik, a tüzet válassza, vagy a langyos vizet, ebben kér segítséget, ez a „megrendelése”.

Éva előtörténetéről még annyit emelnék ide, hogy volt már hasonló párkapcsolati helyzetekben, valamint, hogy származási családját, gyerekkorát úgy jellemezte, hogy „átlagos, unalmas, semmi különös”, illetve „nem volt boldog gyerekkorom, bár igazán okom sem volt panaszra”. Szülei „alapjában véve kedvesek, gondoskodók”, sőt, „anyám egy szent, egy mártír, de nem tudja, hogyan kell élni”.

Amit Éva megél, az párválasztási dilemmának tűnik (és részben persze az is), de valójában alapvető emberi pszichés pozíciók közötti ingadozás. Az Ádámhoz kapcsolható állapotot nevezzük alfának, a Balázsszal köthetőt pedig bétának. Az alfa-állapot ősélménye az anyával való privát együttlét, a feltétel nélküli elfogadás, bizalom élménye. Kétszereplős, depresszív történetnélküliség. Ugyanakkor ez az az állapot, amikor az alkotó kreativitás megjelenhet, regényírás, szakdolgozat, házépítés. A biztos alap, amire lehet vállalkozni. Ezzel szemben a béta-állapot többszereplős, itt van harmadik fél is, konkurencia, titkok. Történetek vannak, élet van, ambíciók vannak. Ezt az állapotot az alfa élethiánya helyett a halálfélelem jellemzi: vér és méreg és küzdelem és fájdalom. Itt kevés hely

marad a magasabb szintű szellemiségnek, a spirituális színezetnek, itt izzadság van, túlélés, vágyak, ösztönök. Cselekedni kell, hamar kell cselekedni, mert a helyzet dinamikus, instabil. Ennek az őslélménye, mikor a gyerek életében az anyán kívül megjelennek más szereplők is (ez tipikusan az apát jelenti). Mivel ez a pszichés fejlődés szempontjából fejlettebb pozíció, a pszichológushoz járást követően leggyakrabban a béta állapotot jelentő párkapcsolatot választja az ember, azonban ez arany szabályként csak egy illúzió. Minden felnőtt párkapcsolat a kettő keveréke.

Térjünk most vissza Évához. Évát - saját bevallása szerint - villámcsapásként érte a szerelem. A szerelemben esés tipikusan nem villámcsapás, sokkal inkább az elektromosság bekötése egy házba. Akár egy drogfüggőséget, ezt is fel kell építeni, újra és újra bele kell kóstolni, akár csak alkoholos italok megszeretése esetén, de ugyanez van pl. a kokainnal is. Kicsit jobban megnézem magamnak, kicsit többet beszélgetek vele, ráírok Facebookon, újra megnézem a profilját. Ábrándozom, milyen lenne vele, mellé ülök a céges ebédlőben/iskolapadban, felruházom értékes tulajdonságokkal, idealizálom, felhívom telefonon. És bumm, hirtelen „villámcsapás”. Éva esetében is kiderült, hogy ilyesmi történt. Az ő szerepe a szerelemben eséseiben nem elhanyagolható.

A rejtvényeket, „pszichológiai nyomozást” kedvelő olvasó számára ez az a pont, ahol megpróbálkozhat intuíciójának használatával, az eset „kibontásával”. Hogyan hozható összefüggésbe Éva szüntelen párkapcsolati dilemmába kerülése gyerekkori, családi élményeivel? Ha ez megvolt, akkor következzen egy lehetséges értelmezés.

Éva mintha a származási családjában megélt mintázatot ismételné: mindig az állóvízben, a non-sztori alfa-állapotban létezik, amit eseménytelennek, üresnek él meg, ahonnan folyamatosan vágyódik kifelé. Az első adandó alkalommal ki is menekül bétába: egy izgalmasnak ígérkező párkapcsolatba, egy izgalmas férfival (először Ádámmal). Majd ezt a kapcsolatot – a családi bánásmódot, működésmódot használva - rövid időn belül alfává teszi. Ádám kezdetben egy macsó konkvizistádor volt, de az évek múltával Éva mellett egy Károly Bácsi lett belőle a Frakkból. Éva gyakorlatilag kiherélte, majd, mivel Éva most ismét kiindulási, alfa pozícióban van, átéli, hogy az élet elrohan mellette. Akár csak ahogy az anyja mellett elrohant. Keresni kezdi a kivezető útvonalat, majd meg is találja, Balázs személyében. Egy párkapcsolatban a felek egymást tanítják arra, hogy milyen bánásmódot várnak el a másiktól. Azonban ez Éva esetében csapda: Balázs minél inkább teljesíti Éva elvárásait, annál inkább lesz unalmas, élettelen Éva szemében. Éva kis idő elteltével Balázst is „betöri” és menekülni kezd, a kör bezárult. Ennek egy kicsit kockázatosabb változata, mikor kifejezetten a rosszfiúk, gengszterek az (örökös) harmadik szereplők.

Van, akinek erős hajlama van arra, hogy folyamatosan egyetlen, kiválasztott pozíció mentén, szélsőségesen alakítsa kapcsolatait: ha ez neki az Ádám-típus, akkor kapcsolatai tele vannak becézgetéssel, gügyögéssel, infantilizmussal. Ha a Balázs-típus, akkor eltúlozva ez a szerelemfüggés: heti gyakoriságú szakítás-kibékülés, szerelmi botrányok, egyik nap rajong érte, másnap rágyújtja a házat.

Éva pedig a kettő között ingázik, felváltva: hol egyik, hol másik pszichés pozícióban létezik. Számára a megfelelő – és igencsak nehéz - cél, hogy élete ne erről, a két szélsőség közötti választásról szóljon. Hogy ki tudjon lépni ebből a ciklusból, mert ez az örök boldogtalanság határmezsgyéje. Ehhez a felismerés az első lépés tud lenni.