



# Miért e félelem a közelségtől?

Interjú Peter Schellenbaum pszichoanalitikussal

*Húsz évvel ezelőtt a szerelemben szükséges »nem«-ről írt, most pedig az »igen«-ről beszél. Mi változott időközben a kapcsolatokban?*

Húsz évvel ezelőtt igen erősen a határok meghúzásáról volt szó számomra, mégpedig annak érdekében, hogy az emberek autonóm szubjektumokként vegyenek részt kapcsolataikban is. Mindenekelőtt a nők számára volt ez nagy probléma, és sokuk számára talán még ma is az. De azt tapasztalom pácienseimnél, hogy manapság egészen más áll előtérben, nevezetesen az a nehézség, hogy teljesen beleadják magukat egy kapcsolatba. A közelségtől való félelem egyre nő. A kapcsolatokat a fenntartások határozzák meg. Ezek ilyen kérdésekben nyilvánulnak meg: Mit kaphatok a másiktól? Eleget kapok-e vissza azért, amit én beleadok? Vagyis van itt valami tartózkodás attól, hogy teljesen belebocsátkozzanak a kapcsolatba.

*Mit ért Ön odaadáson?*

Nem önmagunk elvesztését vagy a lemondást önmagunkról, hanem éber odaadást. Ez csak akkor lehetséges, ha ismerem magamat mint személyt, s ha az énem valamelyest szilárd. Odaadáson nem a túlzott alkalmazkodást értem, nem az önmagam iránti érzék elvesztését, nem is önmagam rezignált alávetését vagy azt, hogy lemondjak lényeges életcéljaimról, s még csak azt sem, hogy mindenáron egy másik emberbe kapaszkodjam.

*Mitől van e növekvő félelem a közelségtől?*

A kapcsolatokban is terjed az a fajta „adok, hogy kapjak”, amelyet a munka területéről ismerünk: Csak akkor adok neked, ha ugyanannyit kapsz vissza tőled. A gazdasági szemléletnek ez a formája teljesen befészkelte magát gondolkodásunk középpontjába. Ez azonban nem az az odaadás, amely valóban képes elhordozni egy kapcsolatot. Ezek a fenntartások aztán oda vezetnek, hogy nem bocsátkozunk bele teljesen a kapcsolatba, „vészkijáratokat” biztosítunk, akár abban a formában, hogy párhuzamos kapcsolatot tartunk fenn, akár abban, hogy különféle területeken szabadnak nyilvánítjuk magunkat, de ezt elhallgatjuk a másik elől. Az igazi közelség iránti vágyakozás mégis jelen van, mégpedig igen erősen.

*De hát a »nem«, a távolságtartás éppúgy hozzátartozik egy kapcsolathoz, mint az odaadás!*

Nincs valódi odaadás a tudatos és vállalt különbségek okozta feszültségek nélkül. A »nem«-t el lehet ugyan fojtani, de nem lehet kiküszöbölni. Mindkét partnernek szüksége van saját területre, szüksége van arra, hogy saját barátságait és érdeklődését ápolja, különben rejtett agresszió lép fel, s ez megmutatkozik a piszkálódásokban, kötekedésekben, a másik eltasztásának reflexeiben, vagy a másikkra való nemet mondásban. A szeretet a titok tisztelete, a másikkban élő más ember tisztelete.

*Nem nehéz dolog-e, hogy miközben foglalkozásunk területén teljesítménykényszerrel és versengést tapasztalunk meg, magánéletünkben ne hagyjuk, hogy ez megérintsen minket?*

A munkanélküliség és a pénzszüke növekvő nyomása alatt a teljesítményi társadalom sokkal erősebben befolyásolja a férfiakat, de természetesen a nőket is. Teljesítményi társadalmunkban minden célorientált és előre programozott, maguk a szerelmi kapcsolatok is ki vannak téve az

instrumentalizált világ nyomásának. A partnerkapcsolat programmá, vég nélküli igénybevétellé és hajszává válik. Azért kommunikálnak benne, hogy a partnert bekebelezzék önmaguk számára – pontosan ebben áll a gazdasági szemléletmód, egyfajta kannibalizmus: Fuzionálok veled, fölzáballak, manipulálalak saját akaratom ellenében és mindannak ellenében, ami vagy. Mindez szintiszta ellentéte a valódi rezonanciának.

*Sokan nagyon is tartalmas kapcsolatot élnek meg partnerükkel, de éppenséggel csak korlátozott ideig, aztán ismét elválnak útjaik.*

„Egy korlátozott partnerkapcsolat nem jelenti az egész kapcsolat kudarcát.” Ez a téves vélemény könnyen oda vezethet, hogy kételkedni fogunk saját életünk sikerében. Egy kapcsolat megszakadása nem egyenértékű saját életvonalunk megszakadásával. Olykor egyenesen az önmagunkkal és a másikkal szembeni őszinteség kívánja meg a szakítást. Az egyházi tanítást sem szabad oly módon félreérteni, mintha az meghívás lenne a tisztességtelenségre és a gyávaságra. Mennyi lelki kár keletkezett már ily módon! A hozzánk közel álló embereknek is tartozunk azzal, hogy nem akadályozzuk meg őket abban, hogy saját, nekik megfelelő életet élhessenek.

*Vajon a közelség növekvő félelmét kell-e látnunk abban is, hogy szinte minden nyugati ipari országban növekszik a gyermektelenség?*

Nagyon is így gondolom, mert a gyermekekhez fűződő kapcsolat igencsak feltétlen, ebbe nem lehet fenntartásokat belevinni. Nem lehet aztán egyszerűen kiszállni. Biztos, hogy a gyermektelenség annak az egyre bővülő, a teljesítménykényszerrel és a bizonytalansággal összefüggő követelményrendszernek a kifejeződése is, amely igencsak megterheli az embereket.

*Terapeutaként hogyan segít Ön azoknak az embereknek, akik szenvednek a közelség félelmétől?*

Legjobban egy példával tudnám megvilágítani. Egyik páciensem egy olyan nő volt, akit második gyermeke születése után akut pszichózis miatt pszichiátriai kezelésben kellett részesíteni. Egy idő után elhagyhatta a klinikát, és megfelelő volt a gyógyszerkezése is. Nehezebbre esett azonban elviselni a közelséget, mindenekelőtt a férje részéről, ezért jött hozzám. Nem is volt már szexuális kapcsolatuk. Fontos volt számára, hogy egészen kicsi, lassú mozdulatokkal, apránként kifejlessze magában az érzéktudatot. Például amikor kinyitotta a tenyerét, és ezzel jelezte odafordulását partneréhez. Idővel képes lett arra, hogy valódi társsá váljék partnerkapcsolatában, még ha másoknál jobban kell is óvnia énjét.

*Ön megalkotta „érzéktudat” fogalmát. Mit is jelent ez pontosan?*

Tegyük fel, valaki eljön hozzám, és azt mondja, rettentően szomorú vagyok. Látom az előttem ülő embert, de aztán valami egészen mást veszek észre: megfeszült állkapcsát, felvont vállait. Ekkor érzem, hogy ez az ember elsődlegesen nem szomorú, hanem tulajdonképpen dühöng, teste mindenekelőtt dühöt jelez, akkor is, ha ő még nem éri ezt. Ekkor először a páciens testi érzékelésének tudatával dolgozom, amely még a megfelelő érzés (érzelem) előtt jelentkezik. Ez fejlődéstörténetileg is így van az em-

bermél, ontológiailag és a törzsfejlődést illetően is: először a testi érzékelés jön, s csak később a lelki érzés. A neurológia igazolja ezt a terapeutikus tapasztalatot. A test „érzéktudata” valami egészen elementáris dolog. Sajnos a beszélgetésterápiákon és a pszichoanalízisben nagyon kevésbé veszik figyelembe.

*De akkor az Ön terápiájában a terapeuta nem is olyan távolságtartó, mint a pszichoanalízisben?*

Természetesen ekkor a terapeutának is más szerepe van, nem maradhat olyan távolságtartó. A terapeutának terapeutikusan rezonálnia kell páciensére, vagyis saját testében és saját érzéseiben, érzelmeiben tudatosan együtt kell rezdülnie azzal, amit páciense (testileg) érzékel. Ekkor a másik egy döntő ponton nem érzi többé magát elszigeteltnek és lefékezettnek, hanem bátorságot és lendületet nyer ahhoz, hogy belevágjon életének esedékes szakaszába. Az effajta rezonancia több, mint beleérzés: két egyenrangú partner testi-lelki összetartozása.

*Aki belebocsátkozik egy kapcsolatba, az a teljességért száll sikra, mondja Ön.*

Minden pár kifejlesztheti a világra nyitott erotikát – természetesen kevésbé a szerelem első szakaszában, amikor a pár először visszahúzódik a világtól. Ám teljesen természetes, hogy az erotikus párkapcsolat végül arra tör, hogy más emberekkel és a környezettel is élénk összeköttetésbe kerüljön. Ebből az összeköttetésből aztán a környezetvédelem, a szociális kérdések vagy a Harmadik világ iránti társadalmi elkötelezettség nő ki. Ez azonban nem születik meg magától. Arra van szükség hozzá, hogy az erotikus beállítottság – a szeretettől mozgatottan – ne csupán az adott párban, hanem tágabb életkörökben is tudatosodjék.

*Ha aztán a pár családot alapít, és talán gyerekei lesznek, akkor szülőkként már nincs idejük a társadalmi munkára.*

A kisgyermekes szülőket természetesen erősen szorítja az idő, és már nem tudnak önkéntes munkát végezni. De van érzékük az Egész iránt, s ez a döntő. Amikor gyermekeik megnőnek, rendszerint visszatérnek korábbi társadalmi elkötelezettségükhöz, vagy újat találnak. Számomra az a fontos, hogy legyen érzékük az élet és a kihívások iránt. Erre csak úgy tehet szert az ember, hogy kapcsolatokba bocsátkozik bele.

*Sokszor kijelentik, hogy abban a korban, amikor egyre-másra építik le a szociális szolgáltatásokat, ismét többet nyomnak a latban az olyan kötődések, mint például a családi kapcsolatok. Ön is így látja ezt?*

Nem, nekem nem ez a benyomásom. Pácienseim egyre jobban félnek a valódi közelségtől. Egyidejűleg létezik azonban itt egy nagy-nagy vágyakozás is, amely aztán arra bírja rá az embereket, hogy fölkeressenek engem. Szenvednek attól, hogy hiányzik életükből a valódi közelség. A közelség megengedésének begyakorlása egyébként nem csupán egyéni terápia során történik, hanem gyakran még inkább a csoportterápiában, amint erre a tizenkét év óta lehetőségét kínálok a svájci Locarnóban.

*A közelségre vágyakozás egyúttal vágyakozás arra is, hogy hozzáférjünk az egész valósághoz?*

Igen. Ha valóban kapcsolatban állunk önmagunkkal és másokkal, akkor kifejlődik a valósággal, a teljes léttel alkotott kapcsolat is. Ez egyszerűen hozzátartozik az emberhez. Ezt nem felekezeti értelemben gondolom, hanem úgy fogom fel mint misztikus belépést az Egészbe. Még ateistáknak is lehet misztikus viszonyuk a valósággal. Ezen a ponton tárgyalanná válik a teisták és az ateisták közötti különbség. Döntő az érző összeköttetés az Egésszel, az Egészben. A sikeres szerelmi kapcsolat ennek mellengető, motiváló középpontjává válhat.

**Forrás:** Publik-Forum, 2005/9

## MESE A SZEGÉNY EMBERRŐL

Egy társadalomban az egyik legtermészetesebb jelenség a család. Itt érezheti az ember, hogy tartozik valahová, hogy van egy biztos pont, ahová mindig visszatérhet. A családtól kapjuk a példát (jót, rosszat egyaránt), vigaszt, menedéket. Együtt oldjuk meg a problémákat, felállít számunkra határokat, amit a mai világ nemigen tesz meg. Természetesen a család definíciója mindenkinél más, mindenki a személyes élményei alapján tudja meghatározni. Egyre nehezebb bemutatni, hogy egy ilyen vérségi kapcsolatokra épülő közösségnek hogyan kéne optimálisan működni, hiszen a női és férfi szerepek megváltoztak a XX. században. Az átlagostól eltérő életalakítások lehetnek elrettentő példák, és lehetnek példaértékű törekvések.

Élni jó, életet adni jó. Jó, és nagyon nehéz. Eszembe jutott egy nagyon szép mese, ezt fogom most elmesélni:

Volt egyszer egy szegény ember, aki rájött, hogy nem is olyan rossz dolog hívőnek lenni. Papnak készült mindaddig, amíg latinkorrepetálás közben össze nem ismerkedett egy gyönyörű lánnyal. A lány nagyon szép volt. Teltek-múltak az évek, kezdték közösen tervezgetni a jövőt, majd összeházasodtak. Négy gyerekről álmodoztak. Egyet-egyét maguk helyett, egyet azok helyett, akiknek nem lehet gyerekük, egyet pedig azért, hogy a magyar nép ne haljon ki. Aztán megérkezett az ötödik. „A jó Isten annyival ajándékoz meg, amennyit mi akarunk és elfogadunk. A gyermek Isten ajándéka és egyben kihívás is” – mondta a szegény ember. Így is történt. A tervezett négyből tizenhat lett. A kilencediknél kinőtték a házat, így a

szegény ember épített egy nagyobbat és szebbet. A szegény ember mindennap elment dolgozni, az anyuka pedig otthon főzött, mosott, takarított. Sokat dolgoztak, hogy szép és jó körülményeket tudjanak biztosítani a gyerekeknek. Sose akartak kacsalábon forgó palotát, mint abban az időben annyian, mert úgy gondolták, hogy a túl sok pénz elvonja a figyelmet a lényegről. De mindig volt mit a szájukba gyömöszölni. A legfontosabbnak a gyermekek szellemi, lelki nevelését tartották. Segítőkézségre, barátságosságra, jószívúságra, hitre, hazaszeretetre, erkölcsösségre vezető utat mutattak nekik. A határokat szigorúan megjelölték. Az ösvényről lekerült gyerekeket, ha a szép szó már kevés volt, akkor az anyai hang, vagy az apa határozott keze visszaterelte a helyes útra. A gyerekek között erős kötelekként volt a testvéri szeretet, még akkor is, ha ezt nem mutatták ki feltűnően. Nem kellett attól félni, hogy bármelyikőjüket is elkényeztetnék. A lurkók egymást is nevelték (olykor szülői felügyelet nélkül) életrevalóságra, szívósságra. Ahogy telt-múlt az idő, nőtt a „kis” család. Anégy legnagyobb kirepült a fészekből párjával, majd a megszületett hat unokával bővítette a „szűk” családi kört. A szegény ember és családja ma is nagyon boldog. Egymásért élnek. A közös együttlétek, ünnepek, a rengeteg nevetés, táborok, kárpótolják őket a megszenvedett nehézségeikért. A szegény ember és felesége úgy indítják el a gyerekeiket az életre, hogy ott van az a bizonyos hamubasült pogácsa, és az a tudat, hogy mindig ölelésre tárt karok fogadják őket, ha hazalátogatnak.

**Király Eszter**