

INTIMITÁS*kerülés*

INTIMITÁSKerülés

Kiút az elköteleződési válságból

A társfüggőség másik oldala

Dr. Janae B. Weinhold és Dr. Barry K. Weinhold

John Bradshaw előszavával



A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Janae B. Weinhold, PhD and Barry K. Weinhold, PhD: *The Flight from Intimacy*

Copyright © 2008 by Janae B. Weinhold, PhD and Barry K. Weinhold, PhD

All rights reserved.

First published in the United States of America by New World Library.

Published by arrangement with New World Library, a proud member of

Green Press Initiative, Novato, California.

All rights reserved.

Hungarian translation and edition © Casparus Kiadó Kft., 2012.

All rights reserved.

A fordítás és a kiadás a kiadó engedélyével történt.

Fordítás és magyar változat © Casparus Kiadó Kft., 2012. Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos engedélye nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információörögzítés bármilyen formáját.

Felelős kiadó: a Casparus Kiadó Kft. ügyvezetője

© 2012 Casparus Kiadó Kft.

1022 Budapest, Bogár u. 18/A

www.casparus.hu

www.facebook.com/casparus.hu

Első kiadás

Felelős szerkesztő: Korcsmáros Gábor

Szakmai lektor: Geszvein Erika – www.pszichologin.hu

Fordítás: Lazányi Krisztina

Nyomdai előkészítés: Korcsmáros Grafikai és Kiadó Kft.

ISBN: 978-963-89405-3-7

Nyomta: AduPrint Kiadó és Nyomda Kft.

*Azoknak a magányos és érzelmileg sérült embereknek ajánljuk
ezt a könyvet, akik valódi közelségre és örömteli kapcsolatokra vágnak,
különösképpen pedig azoknak, akik intimitáskerülőként
képtelenek az elköteleződésre.*

Tartalomjegyzék

John Bradshaw előszava	ix
Bevezetés	1

1. RÉSZ – MENEKÜLÉS AZ INTIMITÁSTÓL

1. Intimitáskerülés	19
2. Az eltávolodás fázisa	49
3. Az eltávolodás fázisában ragadva	65
4. A kapcsolatok betegségközpontú megközelítése	89
5. Intimitáskerülő kultúra	113

2. RÉSZ – AZ INTIMITÁSHOZ VEZETŐ ÖSVÉNYEK

6. A gyógyulás eszközei	139
7. Empátia – Az intimitáshoz vezető út	157
8. Egészséges határok	173
9. Én és az árnyékom – A kivetítések visszavonása	191
10. Szülői öngondoskodás – Belső gyermeked gyógyítása	203
11. Konfliktus és intimitás	223
12. Hálózobatitkok – Szexuális kommunikáció	243

3. RÉSZ – ÉLET AZ INTIMITÁSKERÜLÉS UTÁN AZ EGYENRANGÚ KAPCSOLATOKHOZ VEZETŐ ÚT

13. Egyenrangú kapcsolatok kialakítása	267
14. Az egyenrangú társadalom létrehozása	295
15. Hogyan hoztunk létre egy egyenrangú kapcsolatot?	313
Köszönetnyilvánítás	329
Jegyzetek	331
Fogalomtár	337
Irodalomjegyzék – Angol nyelvű kiadványok	341
Betűrendes tárgymutató	345
A szerzőkről	359

Előszó

Az intimitáskerülés a társfüggőség kevésbé ismert ellenpárja. Nagyon sok súlyosan társfüggő egyén azért nem kapja meg a megfelelő kezelést, mivel a terápia során nem kap figyelmet az intimitáskerülés. A magányos, agorafóbiás, lázadó, illetve szexuálisan függő emberek közül rengetegen intimitáskerülők, de azoknál is megmutatkoznak az intimitáskerülés jelei, akik társfüggőnek tartják magukat.

Enélkül a könyv nélkül nem érthetjük meg a társfüggőséget sem. A Weinhold házaspár a téma igazi szakértője. Örömmel ajánlom átfogó művüket, a társfüggőség irodalmának nélkülözhetetlen kiegészítését.

John Bradshaw,
a *Vissza önmagunkhoz* és *A szeretet* című könyvek szerzője

Bevezetés

„Sosem találkoztam senkivel, aki gyermekkori tapasztalatainál rosszabb színben tüntette fel a szüleit. Inkább szépítünk az emlékeinken, hiszen a szülők idealizálása nélkülözhetetlen volt a túléléshez.”

Alice Miller

Hosszú nap volt mögöttem. A doktori dolgozatommal küzdöttem, igyekeztem kialakítani egy új életet egy furcsa városban és azon aggodalmaskodtam, hogy hogyan fogom eltartani magam az elkövetkező két-három évben. Általában ki tudtam rángatni magamat a félelmeimből, ha bekapcsoltam a már jól begyakorolt „légy erős és kemény” programomat. Ezen az éjszakán azonban rám szakadt az elköteleződés súlya, amit azzal vállaltam, hogy hozzámentem Barryhez és beleegyeztem, hogy mindenben társa leszek. Félttem, hogy kudarcot vallok, kicsinek és sebezhetőnek éreztem magam. Lementem, hogy megkeressem Barryt.

Épp valamilyen sportközvetítést nézett a tévén. Amikor mellültem, alig tűnt fel neki, hogy ott vagyok. Csendben ültem néhány percig, remélve, hogy észreveszi majd, milyen rosszul vagyok. Nem így történt, így aztán szóltam, hogy nagyon fáradt vagyok, és megkérdeztem, ő is jön-e lefeküdni. Azt mondta, ő még marad pár percig, de én menjek nyugodtan.

Odafent lefeküdtem és vártam rá. A sötétben szétmállott a védőpajzsom, kimondatlan félelmeim pedig elkezdtek felemészteni. Összekuporodva sírni kezdtem. Barry csak fél óra múlva jött be a hálószobánkba, de én addigra már teljesen önmagamba zárkóztam. Úgy éreztem, hogy késlekedésével elhanyagolt és mélyen megbántott. Amikor mellém feküdt az ágyba, a saját térfelemre húzódtam előle. Rögtön észrevette, hogy valami nem stimmel, ezért közeledni próbált: együtt érző hangon tudakolta, mi a baj.

Kimondatlan félelmeim helyét azonban ekkor már átvette a Barry iránt érzett harag, amiért nem vette észre a szükségleteimet és nem rohant hozzám, hogy gondoskodjon rólam. Ő volt a hibás mindenért, azzal vádoltam, hogy közönyös, érzéketlen és elérhetetlen, valahányszor szükségem lenne rá. Összevissza vagdalkoztam, a fejéhez vágtam, hogy milyen szörnyű alak és közben teljesen elfeledkeztem arról, hogy eredetileg mit szerettem volna tőle. Ő továbbra is gyengéden beszélt hozzám, miközben igyekezett a haragom mélyére ásni.

A dühöm végül teljesen kirántott a félelmeimből és a sebezhetőségemből. Haragommal felvértezve odavettem még egy utolsó sértést, majd kiugrottam az ágyból. Belebújtam a köntösömbbe és a papucsomba, kerestem egy takarót és kiviharzottam a nappaliba, hogy a kanapén aludjak. Jogos haragommal eltelve betakaróztam és aludni próbáltam.

A magány ismerős érzés volt. Emlékeztetett rá, hogy az életben egyedül saját magamra számíthatok. Amikor valóban szükségem lett volna rá, soha senki nem volt mellettem. Néhány percig elmerültem abban, hogy áldozatként számba vettem múltbeli sérelmeimet. Haragom és sértettségem végül lecsillapodott, és nem maradt más, mint az elszigeteltség fájdalma.

Kezdtém ráébredni, hogy a viselkedésem – még ha megszokottnak és indokoltnak érzem is – nem adja meg azt, amit szeretnék. Valójában arra vágytam, hogy Barry közelében legyek és megvigasztaljon. Életem talán legnehezebb pillanatait éltem át, mivel rájöttem, hogy van választásom. Dönthetek úgy, hogy leengedem a sértettségből és harciasságból magam köré emelt falat és megmutatom Barrynek, ki rejtőzik valójában mögöttem. Vagy azt is megtehetem, hogy fenntartom a falat és véget vetek egy újabb kudarcra ítélt kapcsolatnak. Nehezemre esett felvállalni az elszigeteltség és elhagyatottság köré épült mintám létezését, illetve azt, hogy mennyire küzdelmes feltárni a sérüléseimet és sebezhetőséget.

Az első házasságomban a férjem távoli és elérhetetlen volt. Általában én vállaltam magamra az üldöző és társfüggő partner szerepét. Barry ellenben

nagyon is elérhető volt. Most már láttam, hogy közelség iránti vágyam, és Barry megbízható jelenléte rákényszerített, hogy szembenézzek saját félelmeimmel és az intimitással szembeni ellenállásommal. A felismerés, hogy ugyanúgy viselkedem Barryvel, ahogy az előző férjem bánt velem, darabokra törte az önmagammal kapcsolatos illúzióimat. Szégyelltem és sebezhetőnek éreztem magam.

Valahol a lelkem mélyén erős készletést éreztem, hogy elinduljak a teljesség és egy új élet felé. Ebbe a vágyba kapaszkodva fogtam a takarómat és visszamentem a hálószobába, ahol Barryt még ébren találtam. Megkérdeztem, segít-e nekem tisztázni az imént történeteket. Megbántottam őt a kiabálással és azzal, hogy őt hibáztattam mindenért, mégis azt mondta, ő is szeretne közel kerülni hozzám. Már korábban elköteleződöttünk amellett, hogy egy jól működő párkapcsolatot hozunk létre, ezért elkezdtük feltárni a konfliktust.

Ráláttam arra az egész életemen átívelő mintára, hogy a legnagyobb válságok és traumák közepette is jónak és erősnek kell tűnnöm: amikor az édesanyám érzelmileg bántalmazott és váratlanul magamra hagyott tizenegy hónapos koromban; amikor tizenkét éves koromban öngyilkos lett és az öcsémet is megölte; a durvasággal teli első házasságomban; a válásom során, és amikor negyven évesen belevetettem magam a munka világába, miközben attól féltem, hogy végleg magamra maradok. Azon az éjszakán 1985-ben, amikor elhatároztam, hogy feltárom Barry előtt intimitáskerülő oldalamat, életemben először átadtam magam a közelséggel járó félelmeknek és ajándékoknak. Nem játszhattam tovább a barátságos, vagány és tetterős nő szerepét, akinek olyan sokan láttak engem. Intimitáskerülő mintáim feladása életem egyik legnehezebb feladata volt. Két komolyabb krízisen keresztül végül eljutottam lelkem legmélyére és sikerült lerombolni az akadályok többségét, hogy végül teljes értékű, közeli kapcsolatban élhessek Barryvel.

MI AZ INTIMITÁSKERÜLÉS?

Az intimitáskerülők látszólag mindig erősek, magabiztosak és sikeresek, valójában azonban gyengék, bizonytalanok, tele vannak félelmekkel és segítségre szorulnak. Lehet, hogy jól működnek a munka világában, de emberi kapcsolataikban csődöt mondanak. Társas készségeik szegényesek, félnek közel kerülni másokhoz és amennyire csak lehet, kerülnek az intimitással járó helyzeteket. Nagyon ügyesen elkerülik, hogy bárki is

felfedezze titokként őrzött gyengeségüket és sebezhetőségüket. Röviden szólva komoly erőfeszítéssel igyekeznek elhitetni mindenkivel, hogy teljesen rendben vannak és nincs szükségük semmire, senkitől.

A felnőttkori intimitáskerülő viselkedés jellemzője az is, hogy erősen kontrollálják és korlátozzák az általuk adható és befogadható szeretet és közelség mértékét. A következő oldalon felsorolt „árulkodó jelek” többsége végül magányhoz, elidegenedéshez és egyfajta „csendes kétségbeeséshez” vezet.

GYORSSZERVIZ

Mi jellemző rád az alábbi tünetek közül?

- Megpróbálsz elrejtetni mások előtt a félelmeidet, nyugtalanságodat és bizonytalanságodat.
- Nem ismered fel, illetve nem tudod kifejezni a jelentős érzelmeidet.
- Azon vagy, hogy mindig „jó benyomást kelts” és „igazad legyen”
- Nem bízol a többi ember szándékaiban.
- Úgy érzed, áldozatul estél mások tetteinek.
- Közele kapcsolataidban gyakran érzel nyugtalanságot.
- Vonakodsz segítséget kérni még akkor is, amikor szükséged lenne rá.
- Jobban szeretsz egyedül dolgozni.
- Állandóan attól tartasz, hogy hibázni fogsz.
- Rosszul viseled a frusztrációt, amely gyakran dührohamot vagy hisztérikus kitöréseket vált ki belőled.
- Nehezedre esik lazítani, folyamatosan szükségét érzed, hogy elfoglald magad valamivel.
- Attól tartasz, hogy mások szükségletei megfojtanak vagy eluralnak téged.
- Kevésbé vagy tudatos mások szükségleteivel és érzéseivel kapcsolatban.
- Hajlamos vagy rá, hogy a gondoskodó érintést is szexuális tartalommal ruházd fel.
- Hajlamos vagy a függőségre (munka, szex, testmozgás, vagy más tevékenységek)

MIBEN KÜLÖNBÖZIK A TÁRSFÜGGŐSÉG ÉS AZ INTIMITÁSKERÜLÉS?

Fontos megértenünk, hogy a társfüggőség és az intimitáskerülés jelentősen eltér egymástól, hátterükben pedig nagyon különböző kora gyermekkori élmények állnak. A „Jellemző viselkedésformák” című táblázatban összegyűjtöttük a leglényegesebb eltéréseket.

JELLEMZŐ VISELKEDÉSFORMÁK	
<i>Társfüggő viselkedés</i>	<i>Intimitáskerülő viselkedés</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Ragaszkodik másokhoz 	<ul style="list-style-type: none"> • Ellöki magától a többieket
<ul style="list-style-type: none"> • Gyengének és sebezhetőnek mutatja magát 	<ul style="list-style-type: none"> • Erősnek és sebezhetetlennek mutatja magát
<ul style="list-style-type: none"> • Elárasztják az érzéseit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nincs kapcsolatban az érzéseivel
<ul style="list-style-type: none"> • A másikat helyezi a középpontba 	<ul style="list-style-type: none"> • Önmagát helyezi a középpontba
<ul style="list-style-type: none"> • Más emberektől függ 	<ul style="list-style-type: none"> • Tevékenységektől vagy anyagi javaktól függ
<ul style="list-style-type: none"> • Mások könnyen lerohanják 	<ul style="list-style-type: none"> • „Páncéllal” védi magát mások közeledési kísérleteivel szemben
<ul style="list-style-type: none"> • Önbecsülése alacsony 	<ul style="list-style-type: none"> • Alaptalanul túlbecsüli magát
<ul style="list-style-type: none"> • Inkompetensnek mutatja magát 	<ul style="list-style-type: none"> • Igyekszik jó fényben feltűnni
<ul style="list-style-type: none"> • Depresszív kisugárzása van 	<ul style="list-style-type: none"> • Mániás kisugárzása van
<ul style="list-style-type: none"> • Bizonytalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Magabiztosan cselekszik
<ul style="list-style-type: none"> • Cselekvéseiben gyenge 	<ul style="list-style-type: none"> • Cselekvéseiben erős
<ul style="list-style-type: none"> • Bűntudata van 	<ul style="list-style-type: none"> • Másokat hibáztat
<ul style="list-style-type: none"> • Intimitásra és közelségre vágyik 	<ul style="list-style-type: none"> • Kerüli az intimitást és a közelséget
<ul style="list-style-type: none"> • Igyekszik visszahúzódn 	<ul style="list-style-type: none"> • Igyekszik lenyűgözni másokat
<ul style="list-style-type: none"> • Könnyen áldozattá válik 	<ul style="list-style-type: none"> • Próbál másokat elnyomni mielőtt mások elnyomhatnák őt
<ul style="list-style-type: none"> • Mások kedvében akar járni 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollálni akar másokat
<ul style="list-style-type: none"> • Gyermekkorában elhanyagolták 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyermekkorában bántalmazták

A jellemzően társfüggő személyiségek gyakran intimitáskerülésre hajlamos emberekkel lépnek párkapcsolatra, ami számtalan félreértés és nézeteltérés forrása lehet. Az intimitáskerülők sokszor kudarcok egész sorozatát élik meg a szerelmi életükben. Hajlamosak rá, hogy felszínes kapcsolatokat alakítsanak ki, amelyek nem lesznek hosszú életűek, vagy ha mégis, sosem születik meg bennük a valódi intimitás. Az alábbi történetek jól példázzák az intimitáskerüléssel járó leggyakoribb nehézségeket.

John keményen dolgozik, egyre nagyobb teljesítményt vár el önmagától és a munkatársaitól is, akik szerint túl keményen bánik mindenkivel, így saját magával is. Ha a legkisebb dolog balul üt ki, gyakran dühkitörése lesz. Kiváló munkateljesítménye ellenére nem kap előléptetést, éppen gyenge társas készségei miatt.

Sam ragyogó elméjű fiatalember, aki látszólag jól veszi az élet akadályait. Mindig jól öltözött és kellemes modorú, de valójában bizonytalan és nem sokra becsüli önmagát. Amikor előadást kell tartania a havi értékesítési találkozón, kokainnal hozza formába magát.

Joan mindig úgy fest, mintha egy divatmagazin lapjairól lépett volna ki. Szellemes és szórakoztató egyéniség, de nehezen lehet közel kerülni hozzá. Senki nem tudja, mennyire tart a szexuális intimitástól.

Úgy tűnik, mintha Susan egy percre sem állna le: gondoskodik a gyermekeiről, főz a családjának, helyi jótékonyági szervezeteknél dolgozik, teniszezik és edzésekre jár. Amikor minden tennivalóval végzett, nehezére esik, hogy csak üldögéljen és lazítson. Gyakran szenved migrénes fejfájástól, ami akár napokra ágynak dönti. A férje panaszkodik, hogy Susannek sosincs elég ideje rá, majd végső kétségbeesésében viszonyt kezd egy munkatársnőjével.

MI ÁLL AZ INTIMITÁSKERÜLŐ VISELKEDÉS HÁTTERÉBEN?

Az intimitáskerülés azért alakul ki felnőttkorban, mert gyermekkorunkban nem sikerült teljesítenünk a két legfontosabb fejlődési feladatot: a kötődést és a leválást vagy szeparációt. Ha a megfelelő életkorban nem tudtuk megoldani ezt a két feladatot, többletteherként hurcoljuk őket a következő fejlődési szintekre. Ha gyermekkorunk végén vagy kamaszkorban sem teljesítjük őket, felnőttként is ezek beteljesülését hajszoljuk majd. Megoldatlan fejlődési feladataink függőséghez, súlyos

konfliktusokhoz, az intimitás elutasításához, mások elnyomásához, valamint sikertelen kapcsolatokhoz vezetnek.

Életünk első három évében még segítségre volt szükségünk a két kulcsfontosságú fejlődési folyamat, a kötődés és a leválás helyes megéléséhez. A szülőkkel és más kiemelt személyekkel átélt kötődés, amely általában már a születéskor kialakul, segít, hogy megszülessen a gyermekekben az ősbizalom és a biztonságérzet. A szülő és a gyermek teljesen egymásra hangolódnak, a kicsi pedig rengeteg érintést, ölelést, dajkálást, és kedves, megerősítő üzenetet kap. A gyermekeknek érezniük kell, hogy szüleik önmagukért szeretik és akarják őket. A kötődés jelenti a szilárd alapot ahhoz, hogy később fizikailag és érzelmileg is fokozatosan eltávolodjanak a szüleiktől, biztonságban felfedezzék a világot és megtanulják, hogyan válhatnak érzelmileg önálló emberré. Ahhoz is felügyeletre és támogatásra van szükségük, hogy érzelmileg leváljanak a szüleikről. Minél erősebb a kötődés, annál könnyebb lesz a szeparáció. Ideális esetben hároméves korukra a gyermekek érzelmileg teljesen leválnak a szüleikről.

Mire a kicsik önállósodnak, megvan az önbizalmuk és a képességeik is ahhoz, hogy saját belső hangjukra támaszkodva hozzanak döntéseket. A pszichológiai születéssel⁽¹⁾ egy időben a gyermekben már kialakult önmaga egészséges érzékelése, amely lehetővé teszi, hogy felelősséget vállaljon tetteiért, osztozzon és együttműködjön másokkal, megfelelő módon kezelje a frusztrációt és egészséges módon fejezze ki az érzéseit. Ha azonban nem elégültek ki a fejlődési szükségletei ebben az időszakban, beleragad a társfüggő vagy intimitáskerülő viselkedésmintákba és egész életében újratermeli őket.

Mi zavarhatja meg kora gyermekkorban ezeknek a fejlődési folyamatoknak a helyes átélését? A gyermekek gyakran érzelmi, fizikai, spirituális vagy szexuális bántalmazást élnek át, máskor pedig fizikai vagy érzelmi elhanyagolást. Klinikai kutatásunk során arra a megállapításra jutottunk, hogy a társfüggő és intimitáskerülő viselkedés háttérben leggyakrabban az úgynevezett fejlődési traumák állnak, melyeket a szülőtől való ártalmas elkülönülés okoz, beleértve az érzelmi egymásra hangolódás hiányát. Ha nem veszik észre és nem kezelik ezt az elkülönülést, az elszakadással és elszigeteléssel járó mintákat alakít ki a gyermekben, ami komolyan befolyásolhatja az intimitás megélését felnőttkorban. Azok a gyermekek, akiket olyan személy bántalmazott, akiben megbíztak, felnőttként gyakran attól félnek, hogy ha közel kerülnek másokhoz, hasonló bántalmazást vagy elhanyagolást élnek majd át. Éppen ezért fizikai és lelki falakkal veszik körbe magukat, melyek reményeik szerint

megvédik őket a feldolgozatlan gyermekkori traumákhoz kapcsolódó érzések újraélésétől.

Többségünk nem emlékszik ezekre a traumákra, de jól nyomon követhetőek a kapcsolataink történetében. Azért is tagadjuk ezeknek a korai eseményeknek a hatását, mert úgy hisszük, szüleink jó szándékkal, a mi érdekünkben bántottak minket. A gyermekek sokszor meg vannak győződve arról, hogy ők maguk tehetnek az őket ért bántalmazásról vagy elhanyagolásról.

A szülők, vagy más jelentős felnőttek által elkövetett érzelmi bántalmazás lehet szeretetmegvonás, szóbeli bántalmazás, a gyermek szükségleteinek meg nem értése vagy tiszteletben nem tartása, valamint tetteinek túlkontrollálása. Szétesett emberi kapcsolatok, mások bántalmazása, depresszió, válás, függőség – ezek a tünetek mind feltáratlan fejlődési traumák jelenlétére utalnak.

Fizikai bántalmazásba (vagyis a helytelennek tartott viselkedés testi fenyegetéssel való büntetésébe) beleértjük a pofont, a gyermek megverését ököllel, vagy akár egy bottal, illetve minden bőrre mért ütést, amely látható nyomot vagy sebet hagy maga után. A szexuális bántalmazás kategóriájába a szándékos és az akaratlan tevékenységek is beletartoznak a vérfertőző kapcsolattól a gyermek félrevezetéséig, vagy a nemiséggel kapcsolatos információk teljes megvonásáig. Azok a felnőttek, akiket kiskorukban fizikailag vagy szexuálisan bántalmaztak, nehezen tudnak közeli, intim kapcsolatot kialakítani másokkal. Sokszor saját gyermekeikkel újratерemtik az átélt bántalmazó helyzeteket.

Az elhanyagolás fizikai, lelki és szellemi értelemben is megtörténhet. A fizikai elhanyagolás általában a kapcsolat hiányát jelenti, aminek káros következményein néha könnyebben túllépünk, mint az érzelmi vagy szellemi elhanyagolás okozta sérüléseken. Ez utóbbi esetben legalább történik valami kézzelfogható élmény, az érzelmi és szellemi elhanyagolás azonban kevésbé konkrét. Az utóbbira jó példa, amikor a szülő fizikailag ugyan jelen van a gyermek életében, de érzelmileg elérhetetlen, vagy amikor a szülő nem hajlandó kielégíteni a gyermek érintés, ölelés és vigasztalás iránti alapvető igényét. Ezt a kevésbé látványos elhanyagolást jóval nehezebb észrevenni, ennek ellenére mély sebet ejt het rajtunk.

MEG LEHET VÁLTOZTATNI AZ INTIMITÁSKERÜLŐ VISELKEDÉST?

Szerencsére van rá lehetőség, hogy kitörjünk az elköteleződési válságból. Olvassunk szakirodalmat, végezzünk írásos gyakorlatokat, beszéljünk hasonló helyzetben lévő társainkkal, járjunk terápiára, így lassan összekapcsolhatjuk felnőttkori nehézségeinket a gyermekként átélt bántalmazással. Felismerhetjük, hogy nem mi voltunk a bántalmazás oka. Megfelelő segítséggel túlléphetünk a korai fejlődési traumák utóhatásán. Végleg magunk mögött hagyhatjuk az intimitáskerülő mintákat, ha megértjük a gyermekkori élmények és a felnőtt problémák közötti összefüggést, és hatékony eszközök segítségével eljuthatunk a teljességhez.

Az intimitáskerülés feltérképezése viszonylag új területnek számít a fejlődéslelektan történetében. Korábban igen kevés szakember alkalmazta a kapcsolati függőségek fejlődéslelektani megközelítését, így például John Bradshaw, Pam Levin, Jean Clarke, valamint Jon és Laurie Weiss. Az olyan fejlődéslelektannal foglalkozó pszichológusok, mint Stephen Johnson, Erik Erikson, Robert Havinghurst, Jean Piaget, Margaret Mahler és James Masterson nagy segítségünkre voltak, hogy jobban megértsük az emberi fejlődés folyamatát. Fejlődéslelektani megközelítésünk reményt ad mindenkinek, aki nagyobb intimitást szeretne megélni a kapcsolataiban, mivel az általunk kínált többlépcsős program nem igényel gyógyszeres kezelést és hosszú távú pszichoterápiát.

Az általunk kidolgozott fejlődéslelektani rendszerelmélet (Developmental Systems Theory – DTS) az emberi fejlődés négy fázisát párhuzamba állítja valamennyi emberi rendszerrel. Eszerint az egyénhez hasonlóan minden emberi rendszer (párok, családok, csoportok, szervezetek, kultúrák, nemzetállamok és az egész emberi faj) ugyanazon a négy fejlődési szakaszon megy keresztül: a szimbiózis, az eltávolodás vagy szeparáció, a függetlenség és a szabad együttműködés fázisán. Fejlődésünk során végig kell mennünk ezeken a folyamatokon és mindig továbblépni egy magasabb szinten működő rendszerbe.

Ezt a néglépcsős modellt használjuk az egész könyvben, melynek segítségével könnyebben megértheted, hogyan fejlődik minden és mindenki. A legtöbb rendszer megreked az eltávolodás fázisában. Emellett ismertetjük azt a fejlődéslelektani alapokon nyugvó munkát is, ami hozzásegíti az egyéneket és a rendszereket is fejlődési folyamataik lezárásához.

A nem megfelelően megélt kötődés és eltávolodás jól kiszámítható nehézségeket okoz felnőtt kapcsolatainkban. Ha sikerül beazonosítani

a töréseket a korai kötődés kialakulásában, az újrászülősítés folyamata során tudatosan gyógyíthatjuk őket. Felnőttként is lehetséges megoldani ezeket a fejlődési feladatokat és nagyobb intimitást megélni a kapcsolatainkban!

Az intimitáskerülő viselkedésminták annyira elterjedtek az Egyesült Államokban, hogy látszólag ez számít „normális viselkedésnek”.

Míg a társfüggő viselkedés az elhanyagolással és elhagyatottsággal összefüggő traumákra vezethető vissza, az intimitáskerülés a bántalmazásra. Ha mindkét fajta traumát átéltük, felnőttként

valószínűleg a társfüggő és intimitáskerülő viselkedés között csapongunk majd. Előfordulhat tehát, hogy egy társfüggőnek tűnő személy bizonyos kapcsolatokban és helyzetekben inkább intimitáskerülő tüneteket mutat. Társadalmunkban a felnőttek túlnyomó része olyan problémákkal küzd emberi kapcsolataiban, melyek közvetlenül a társfüggőségre, intimitáskerülésre, illetve a kettő kombinációjára vezethetőek vissza. A társfüggőséget már korábban felismerték, tanulmányozták, könyveket írtak róla, az intimitáskerülés, valamint a kettő kombinációja viszont még mindig fehér folt.

Könyvünk segítségével könnyen és gyorsan beazonosíthatod intimitáskerülő viselkedésmintáid forrását, azokat a kielégítetlen fejlődési szükségleteket, melyek miatt még mindig küzdelmes megélned a közelséget a kapcsolataidban. Hatékony módszereket is kínálunk ahhoz, hogy jól működő és fenntartható intim kapcsolatokat alakíts ki. Becslésünk szerint az Egyesült Államok lakosságának 99%-a tapasztal valamilyen rendellenességet a kapcsolataiban, melynek hátterében lezártlan fejlődési folyamatok, vagy kora gyermekkorban kielégítetlen szükségletek állnak.

Enyhébb rendellenességekről is lehet szó, amikor például nem tudjuk közvetlenül kérni azt, amit szeretnénk, de súlyosabb problémák is akadályozhatják a tartós és sikeres kapcsolatok kialakítását, így például az alkohol-, szex-, munka- vagy kábítószerfüggőség. Úgy véljük, hogy a felnőttek legalább 75%-a közepes mértékű rendellenességekkel küzd a kapcsolataiban, melyek elhúzódó konfliktusokhoz, vagy az intimitás tartós hiányához vezetnek.

Nyilvánvaló, hogy a társfüggő és intimitáskerülő rendellenességek nem kizárólag a családban átélt élmények hatására alakulnak ki. Társadalmunk legtöbb intézménye akaratlanul is a társfüggő és intimitáskerülő viselkedést, és az áldozati tudatot támogatja. Az egyéni, társadalmi és kulturális tünetek emellett arra is rámutatnak, hogy az egész emberiség fejlődése

megrekedt és hozzájárul ahhoz, hogy saját családjában ugyanúgy neveljük a gyermekeinket, ahogy szüleink neveltek minket.

A társfüggő és intimitáskerülő viselkedési minták felszámolásának valódi célja, hogy visszataláljunk valódi önmagunkhoz. Sem szüleink, sem nagyszüleink generációja nem ismerte fel a valódi én értékét. Aki önmagát kereste, azt önzőnek, önközpontúnak és nárcisztikusnak tartották, ezt a véleményt pedig a kultúra főárama, így a nagyobb vallások is támogatták. Nem értették, hogy önmagunk keresése nem önzésből fakad, hanem a teljesség iránti belső vágyból, ami természet adta joga minden embernek.

A mi generációnk az első, amely az én megtalálására irányuló vágyat az emberi fejlődés természetes lépcsőfokának tekinti. Ez a hozzáállás lassan nyomot hagy a társadalmunkban, amint újabb eredmények érkeznek a fejlődéslelektan területéről. Csak az elmúlt húsz évben váltak széles körben hozzáférhetővé a szülés-születés, nevelés és emberi fejlődés optimális módjával kapcsolatos információk.

Ezek ismeretében ma már tisztán látszik, hogy a szüleink és mi magunk által használt nevelési módszerek közül jó néhány téves volt. Nem érdemes azonban ítélkeznünk, vádaskodni vagy szégyenkezni. Lassan eljutunk oda, hogy tudatosabbak legyünk saját lehetőségeinkkel kapcsolatban és megsejtsük azt az újfajta teljességet, amely megszabadíthat minket gyermekkorunk traumáinak hatása alól.

A „baby-boom” generáció tagjai az elsők, akikben felébredt a vágy saját énjük felfedezésére. Gyermekeik és unokáik pedig áhítoznak a reményre, hogy megtalálhatják önmagukat, valamint azokra a módszerekre, melyek hozzásegítik őket az intimitás megélésére. Rájuk gondoltunk amikor megalkottuk fejlődéslelektani elméletünket.

MIBEN MÁS EZ A KÖNYV, MINT A TÖBBI?

Könyvünk több mint huszonhárom év intenzív kutatásának gyümölcse. Még ha sok elképzelésünk radikálisnak is tűnik, tudjuk, hogy érvényesek, az ismertetett módszerek pedig hatékonyak. A könyv több szempontból is egyedülálló.

Személyes tapasztalatainkat osztjuk meg veled. Közös utunk során párként, tanárként, terapeutaként, szülőként és nagyszülőként is elköteleztünk amellet, hogy megvalósítsuk azt, amiről beszélünk. Párkapcsolatunk egyfajta laboratóriumként szolgált, melyben megfigyeltük a rend-

ellenes családi mintákat és tudatos munkával kitörtünk belőlük. Személyes nehézségeink a legtöbb esetben előrevittek minket, hogy mélyebben megértsük az emberi fejlődés összetettségét.

Amire az egyéni és a páros önismereti munka során rájöttünk, azt igyekeztünk kiterjeszteni és megvalósítani a szüleinkkel, gyermekeinkkel és unokáinkkal való kapcsolatunkban is. Ezek a felismerések nagyban hozzájárultak terápiás, illetve oktatói munkánk sikeréhez is a különböző műhelyfoglalkozásokon, szemináriumokon és nyilvános előadásokon. Amikor úgy érzetük, hogy egy felfedezés a következetes alkalmazásnak köszönhetően már kellően stabillá vált, leírtuk. Minden, amit ebben a könyvben megosztunk veled, saját utunk gyümölcse. Az utolsó fejezetben személyes történetünket is elolvashatod.

Az intimitáskerülést a társfüggőség ellenpárjának látjuk, mintha csak egy érme két oldala lennének. Tudomásunk szerint ez az egyetlen könyv, melynek az intimitáskerülés a témája, egy kifejezés, amely ma még talán ismeretlen neked. Több mint négyszáz könyvet és számtalan újságcikket publikáltak már a társfüggőségről, rengeteg televíziós beszélgetés témája volt, a hasonlóan komoly problémát jelentő intimitáskerülést azonban gyakorlatilag figyelmen kívül hagyták.

TUDTAD?

Egyedi megközelítésben vizsgáljuk az intimitás témáját. Új meghatározást alkottunk, amely minden kapcsolati élményt magába foglal, a pozitívát és a negatívát egyaránt. Meggyőződésünk ugyanis, hogy egy párkapcsolati konfliktus érzelmileg épp annyira hatással lehet ránk, mint a szerelmeskedés. Definíciónk szerint az intimitás jelentőségteljes érzelmi kapcsolódás egy másik személlyel. Ha a közeli kapcsolatokból hiányzik az érzelmi kapcsolódás, azt gyakran közönyként éljük meg, ami pont a szeretet és gyűlölet ellentéte.

Abban is eltérünk a hagyományos megközelítéstől, hogy azt javasoljuk: ha csak lehetséges, elkötelezett párkapcsolatban igyekezzünk megoldozni az olyan fejlődési hiányosságokat, mint a társfüggő vagy intimitáskerülő magatartás. Meggyőződésünk, hogy az intim kapcsolatokban jelentkező sérüléseket ugyanígy lehet a legsikeresebben gyógyítani is. Ha a legfontosabb kapcsolatunkban szeretnénk szabadabbá válni, az intimitás olyan minőségét élhetjük át, amit az út elején elképzelni is

nehéz lett volna. Ha sikerül kitörni az elköteleződési válságból, a közelség új szintjei tárulnak fel, és egyfajta spirituális kapcsolatot is megtapasztalhatunk a társunkkal.

Amikor két ember segít egymásnak begyógyítani a gyermekkorban szerzett sérüléseiket, átélhetik azt az élményt, amit mi „mély intimitásnak” nevezünk, vagyis amikor úgy érzik, hogy a lelkük összeér. Ez csak akkor lehetséges, ha mindketten megszabadultak az álarcaiktól, nem akarnak többé megnyerőnek és erősnek látszani. Átélik saját sebezhetőségüket, és ez végül felszabadítja valódi önmagukat. Együttműködésüknek köszönhetően mindkét fél előrelép saját fejlődésében, individuálisabb, és lelki értelemben önállóbb lesz (függetlenül attól, hogy párkapcsolatban vannak-e, vagy sem).

Ez a fajta intimitás nagyban különbözik az álintimitástól, ahol a hangsúly a boldogságon és a kellemes időtöltésen, illetve a nézeteltéréseken való felülemelkedésen van. Azt tapasztaltuk, hogy az intimitáskerülőlk gyakran eltemetik a problémáikat, úgy tesznek, mintha nem is léteznének, míg végül valami apróság kibillentí őket, az addig leplezett témák pedig vulkánként törnek felszínre.

Létezik egy harmadik típusú intimitás is, amit transzcendens intimitásnak nevezünk. Olyan, pszichológiai értelemben szabaddá vált egyének között alakulhat ki, akik képesek átélni egy magasabb szintű spirituális egységet úgy, hogy közben végig tudatában vannak saját önállóságuknak. A tantrikus jógához hasonló módszerek a szexuális energiák irányításával képesek elvezetni ehhez az eksztatikus állapothoz.

Egy kiegyensúlyozott kapcsolatban a transzcendens és a mély intimitás is megjelenik. Ez azt is jelenti, hogy a mindennapos konfliktusaink által hordozott intimitásra egy magasabb tudatossághoz vezető útként tekinthetünk. Ebben az önmagunkkal is összekapcsoló mély intimitásban felfedezhetjük és meggyógyíthatjuk a korábban átélt töréseket és megélhetjük a lelki intimitást. Ha megtisztítottuk a mélyben rejlő sebeinket, megnyílhatunk a spirituális kapcsolódás transzcendens élménye felé. Miután saját munkánk során felfedeztük ezt a jelenséget, lassan bízni kezdünk abban, hogy a sérülések egy mélyebb intimitás lehetőséget hordozzák. Az viszont minket is meglepett, hogy ezek a transzcendens élmények gyakran feltépték a mélyen fekvő sebeket. Sokszor megtapasztaltuk, hogy a spirituális magaslatokról minden előjel nélkül visszacsúszunk azokba a fájó emlékekbe, melyek megnyitottak minket az intimitás felé.

Ez a két ellentétes élmény egy dugattyúhoz hasonló energetikai nyomást hoz létre, amely mindkét félt előremozdítja a fejlődés útján.

Azok a párok, akik kifejlesztik magukban a képességet, hogy mindkét fajta intimitást átéljék, kapcsolatukra a lelki fejlődés eszközeként tekinthetnek.

A lelki fejlődés holisztikus szemléletet igényel. Ha ki akarunk törni az intimitáskeresülésből, ahhoz fizikai, tudati, érzelmi és szellemi átalakulásra lesz szükség. Azoknak a szenvedélybetegeknek, akik valamilyen vegyi anyagtól (alkohol, kábítószer, gyógyszerek stb.) függnek, először fizikai szinten kell változást elérniük, mielőtt megvizsgálhatnák a függőséghez vezető lelki okokat. Holisztikus programunkban a különböző szintekhez kapcsolható terápiás eszközökkel beazonosíthatod a párkapcsolati problémáid hátterében álló intimitáskereső mintákat.

Az addiktológia, vagyis a pszichiátria függőséggel foglalkozó területén a társfüggőséget és az intimitáskeresülést betegségként kezelik. Az orvosi nézőponttal szemben mi az intimitáskereső viselkedés fejlődéslelektani megközelítését kínáljuk, és a reményt, hogy végül te is átélheted az intimitást. Megnevezzük az intimitáskeresülés társadalmi és kulturális gyökereit, valamint a fejlődésben betöltött szerepüket.

Az orvosi megközelítéssel dolgozó terapeuták rengeteg emberrel elhitették, hogy sosem gyógyulhatnak ki a társfüggőség „betegségéből”, sőt akár bele is halhatnak. Ezzel csak azt érték el, hogy ezek az emberek még jobban szegyelettek és még kevesebbre becsülték magukat. A társfüggők megtagadják kielégítetlen szükségleteiket azért, hogy a környezetük ne lássa őket társfüggőnek. Sokszor épp a szegyenük tartja vissza őket attól az önismereti munkától, amely szükségleteik kielégítéséhez elengedhetetlen lenne. Inkább védelmi rendszerrel veszik körbe magukat és intimitáskereső viselkedési mintákat vesznek fel, mivel azok elfogadottabbak a társadalmunkban. A társfüggőséget betegségnek tekintő szemlélet, illetve az emberek erre adott válasza az önismereti mozgalom hirtelen összeomlását hozta magával az 1990-es évek elején, illetve az intimitáskereső viselkedés széleskörű terjedését. Az 5. fejezetben részletesen írunk arról, miként elégedett meg több millió amerikai polgár egy alacsonyabb életminőséggel pusztán azért, mert passzív módon igazságként fogadták el a társfüggő kapcsolatok ítélező, betegközpontú megközelítését.

Mi nem gondoljuk, hogy beteg vagy. Egy térképet szeretnénk átadni neked, amit haszonnal forgathatsz az intimitáskereső viselkedési minták megváltoztatásához vezető úton. Ha szeretnél kitörni a kulturálisan fenntartott hipnózisból és megélni az intimitás magasabb szintjeit, ez a könyv segíthet neked.

Minden egyén, pár, család és kultúra öntudatlanul is a teljességet keresi, de nem rendelkezik kellő tudatossággal, sem pedig hatékony eszközökkel. Amellett, hogy elmondjuk, szerintünk mi az intimitáskerülés, számtalan önségítő módszert kínálunk neked, melyekkel kitörhetsz az intimitás megélését akadályozó viselkedésmintákból és közelebb kerülhetsz valódi önmagadhoz. Hosszas pszichoterápia nélkül is leküzdheted az intimitáskerülést, feltéve, hogy hajlandó vagy szakirodalmat olvasni, önségítő csoportokban részt venni, valamint elkötelezett, gyógyító kapcsolatokat kialakítani.

Mint mindig, ebben a könyvben is az önerőből való fejlődést bátorítjuk, ezt erősítjük ki olyan készségekkel, melyek kivezetnek az intimitáskerülés csapdájából. Találsz majd az intimitáskerülő minták felismeréséhez használható írásos feladatokat, valamint ötleteket elkötelezett kapcsolatban együttműködő párok számára, akik a gyakorlatokon keresztül megtapasztalhatják a mély intimitást.

Szeretnénk felkínálni neked az intimitáskerülő és más káros viselkedésmintákon túli élet lehetőségét. Sok önségítő program nem ad tiszta képet arról, mit is jelent visszanyerni önmagunkat és megélni a teljességet, mi azonban tudjuk, hogy egy ilyen jövőkép nélkül senki nem tud előre lépni.

MEGJEGYZÉS: Ha a könyv olvasásakor éppen terápiára jársz, egyeztess a terapeutáddal, mielőtt belevágsz a könyvben található feladatokba! Ha nincs melletted szakember, azt javasoljuk, hogy egy támogató baráttal, a pároddal, vagy egy önségítő csoportban végezd el a feladatokat.