

Az elhidegülés okai

ATV – Jam light, 2009. november 24., Jaksity Katalin
http://atv.hu/videotar/091124_az_elhidegules_okai.html

Jaksity: – Az elhidegülés a mai fő témánk. Soltész Krisztina életvezetési tanácsadó, pszichológus a vendégem. Törvényszerű, hogy az öröknek hitt, a nagy szerelem is átsap elhidegülésbe? Tényleg a legtöbb kapcsolat eljut ehhez az állapothoz? Természetesen olyan kapcsolatokról beszélünk, ahol azért a párok már jó ideje együtt vannak.

Soltész: – Nem törvényszerű, de valóban ez a jelenség fennáll, nagyon gyakran megtörténik, és azt gondolom, hogy itt a kapcsolati dinamika az, ami odáig vezet, és természetesen vannak olyan párok, akik ösztönösen tudják, hogy egy kapcsolatot hogy kell jól menedzselni, és így nekik meg is maradhat akár életük végéig a jó kapcsolat, ami kötődést, kölcsönösen kielégítő együttlétet és szexuális életet is jelent.

Jaksity: – Olvastam, hogy az elhidegülés problémájával nem is olyan régóta foglalkoznak a különböző szakágak kutatói.

Soltész: – Nyilvánvaló, mivel régen a társadalmi helyzet olyan volt, hogy nem volt annyira válás, megoldották ezt másképpen.

Jaksity: – Ami nincs kirakva az nincs?

Soltész: – Nyilvánvaló, hogy akkor az nem vet fel annyi kérdést, közben pedig nagyon sokszor ugyanúgy megjelent, csak a felszín alatt, most pedig annyira nyilvánvalóvá vált, hogy elkezdtek tudós emberek is kutatni ennek a kérdéskörét.

Én azt gondolom, hogy nagyon fontos, ha már párkapcsolatról beszélünk, ott kezdeni, hogy milyen egy ideális kapcsolat. Most persze nagy általánosságot fogok mondani, és csak egy szűk szegmensét. Amikor megkérdezek nőket és férfiakat, hogy képzelik el – mondjuk ez vagyok ÉN, ez meg a TE [*két kezét mutatja külön-külön*] – a párkapcsolatot, akkor általában egy ilyen ábrát rajzolnak le, ami egy ilyen teljes egybeolvadást feltételez [*két kezét egymásra helyezi, a két kéz teljesen fedi egymást*]. Én meg azt gondolom, hogy ez hibás. Tehát az ideális párkapcsolat átfedős [*a két kéz csak részben fedi egymást*], de megmarad az ÉN és megmarad a TE, és középen pedig... Nem kell egymásba olvadni. Ha ez így működik, tehát van egy ÉN, van egy TE és van egy közös MI, akkor van egy kötődés, hiszen van egy közös élettér, vannak közös dolgaink, van kötődés, ill. van egy egymásra figyelés. Az ÉN tud figyelni a TE-re, és a TE tud figyelni az ÉN-re, ill. nagyon fontos, hogy a szexuális vágy akkor jelenik meg, ha van autonómia, mert hiszen ha teljesen egybeolvadunk, akkor nincs kire vágyani.

Vannak olyan párok, akik viszont sajnos az évek alatt nem eléggé foglalkoztak ezzel a közös dologgal és akkor szépen lassan eltávolodtak egymástól. Ez az elhidegülés klasszikus formája, amikor a kötődés is csökken, és nyilvánvalóan ez akkor szexuális problémákban is megnyilvánul.

Egy Amerikában élő magyar pszichológus, Böszörményi Nagy Iván megalkotta a családterápia alapjait, és megfogalmazta az etikus kapcsolatot. Ő azt mondta – és szerintem nagyon elgondolkodtató az ő koncepciója –, hogy kölcsönös igazságosság, kölcsönös bizalom és kölcsönös felelősségvállalás kell ahhoz, hogy egy kapcsolat jól működjön.

Jaksity: – Nem egyvalakire ráhárítani mindent.

Soltész: – Pontosan, tehát a kölcsönösség nagyon fontos. És ő nemcsak a párkapcsolatokra vonatkoztatta – de nyilvánvalóan arra is –, hanem a családi, sőt később aztán ezt kiegészítették akár egy munkatársi kapcsolattal. Természetesen a kapcsolat típusa befolyásolja, hogy milyen mély legyen ez a kölcsönösség és felelősségvállalás stb.

Még azzal egészítette ki, hogy az etikus kapcsolat akkor is amortizálódik, tehát rombolódik, ha a másik nem tud arról, hogy pl. én úgy viselkedek, hogy nem kell, hogy megbízzon bennem, vagy nem vállalom érte felelősséget. Tehát nem a tudatosság fontos, mert ez testbeszéd, szemkontaktus stb. útján bizony rombolja a kapcsolatot. És ha meg akarjuk érteni fiziológiásan, hogy hogyan vezet idáig, akkor nézhetjük az oxitocin hormont, ami a kötődés hormon. Ez szabadul fel szüléskor...

Jaksity: Ezt mondják ugye boldogsághormonnak is.

Soltész: Igen, meg az endorfint is. Ez [vagyis az *oxitocin*] szabadul fel szoptatáskor, szüléskor a babában, meg a mamában. Ugyanez a hormon termelődik szemkontaktus során, ill. testi érintés során. És nézzük meg azt, hogy ha úgy viselkedek, hogy nem bízhat meg a másik bennem, akkor előbb-utóbb nem fogok a szemébe nézni, mert hiszen az embernek tudattalanul is büntudata van, és akkor nem annyira szolgáltatja ki saját magát. Ha nem nézek úgy a szemébe, előbb-utóbb nem is érintjük meg egymást, tehát a testkontaktus is megszűnik, az *oxitocin* hormon eltűnhet a párkapcsolatból, és akkor szépen lassan a párkapcsolat tekintetében autonóm emberek eltávolodnak egymástól. Tehát ez az elhidegülés klasszikus formája.

A másik probléma, ami szintén okozhatja a szexuális vágy megszűnését, amikor a teljesen összeolvadt kapcsolatot látom.

Jaksity: – Ezt egyébként külön kell kezelni, ugye?

Soltész: – Igen, ez két különböző típusú dinamika, abszolút. Az előző esetben a kötődés megszűnt. Ebben az esetben a kötődés maximálisan itt van. Tehát borzasztóan kötődik egymáshoz a pár, azt lehet látni, hogy puszilgatják egymást, ölelgetik egymást, szinte már egybefolynak. Csak valamiért, mindkettőjük számára megmagyarázhatatlan módon eltűnik a szexualitás a kapcsolatból. Én ezt azzal tudom magyarázni, hogy ha nincs ÉN meg TE, akkor nincs kire vágyjni. Hiszen a MI-ben benne vagyok én is, saját magamra nem vágyhatok. A homonómia, az egybeolvadás, ami egy bennünk levő tendencia, és szükséges is az életben, túlzottá vált. Nyilvánvaló, hogy ennek személyiségi okai vannak, tehát ha párterápiára kerül sor, akkor azt felfedjük, hogy vajon miért van ilyen borzasztó egybeolvadási, homonómia igény. Mit takar ez, mert valamit itt kompenzál az ember. Nyilvánvaló, hogy ez egyénre szabott, ezt nem lehet megmondani általánosan, hogy mit, de párterápiában fel lehet fejteni az okát.

Jaksity: – Azért többnyire a gyerekkorból hozzák, nem?

Soltész: – Nagyon sokszor igen.

Jaksity: – Vagy azért, mert ott is ez volt a minta, vagy épp ellenkezőleg?

Soltész: – Vagy pedig egy magányérzés uralja az embert, és ha nagyon magányos mindenféle szocializációs történések folytán, akkor törekedhet arra vagy vágyhat arra, hogy én nem akarok magányos lenni, én abszolút együtt akarok lenni a másikkal, és akkor ez kompenzált és túlzottá válik.

Jaksity: – Ha már a párterápiát említetted, azt gondolom, hogy itthon még nagyon nem elterjedt, nagyon sokan inkább a barátnőkhöz, barátokhoz fordulnak, akik viszont nyilván elfogultan néznek egy-egy kapcsolatot.

Soltész: – És ez sokszor nem segíti a folyamatokat.

Jaksity: – De mégsem mernek egy külső szakemberhez menni, hát honnan tudná ő, hogy jutottunk el idáig. Mit tud tenni a párterápia?

Soltész: – Ha már eljutottak hozzánk, akkor azt gondolom, hogy nagyon sokat, nyilvánvaló. Abban a típusú kapcsolatban, ahol a kötődés is megszűnt, akkor ott nagyon fontos, hogy együtt kezdjünk dolgozni a párral. Nyilvánvaló, hogy a kommunikációs stílusban lehetnek problémák, mert hiszen valamiért eltávolodtak egymástól, de az is a párra szabott. Amikor pedig túlságosan nagy a homonómia, akkor pedig én azt szoktam javasolni, hogy egyéni terápiában mögé kell látni először – a közös megjelenés után természetesen –, hogy vajon miért van ekkora szükség erre az egybeolvadásra. És ott nagyon gyakran, hiába a párkapcsolatban jelent meg a probléma, egyéni terápia az ideális.

Jaksity: – Hogyan történik a párterápia?

Soltész: – Ugyanúgy mint az egyéni, csak együtt ülnek ott.

Jaksity: – Tehát egymás előtt beszélnek ki azt, hogy?

Soltész: – Igen, nagyon fontos, mert hiszen ha a kötődés megszűnt – illetve ezt nem lehet kimondani, hogy megszűnt, mert ha teljesen megszűnt, akkor már nem is jönnek el a terápiába. Ha még van egy kicsi kötődés, de már nem elég ahhoz, hogy a kapcsolatot tudják menedzselni, akkor fontos, hogy lássák egymás előtt, hogy igazából... Mert valószínűleg, ha eljönnek, akkor még szeretnék megmenteni a kapcsolatot. És sokszor ezt nem látják a pár tagjai a másiktól, hogy ő is tesz érte, mert valószínűleg nem úgy teszi, mint ahogy az egyik elvárná.

Jaksity: – A legtöbbször ugye az a gond, hogy ha nem mennek el párterápiába, nem beszélnek ki egymás előtt vagy akár külön-külön nem mennek el, nem beszélnek ki, akkor ő csak a saját oldaláról látja a problémát.

Soltész: – Illetve csak a felszínt, és azért egy terápia abban is tud segíteni, hogy mögé lásson az illető. A viselkedés mögé lásson. Ne csak a viselkedést lássa, ami a felszín, hanem a mögöttes indítékokat és motivációkat, amik lehet, hogy éppen a párkapcsolatért vannak, csak ez a felszínen nem jelenik meg.

Jaksity: – Nyilván hosszabb folyamat, hogy mit lehet tenni egy ilyen párterápia során.

Telefonok fogadása után...

Soltész: – Nagy meglepetésemre sok férfi telefonált, ami megcáfolja azt az előítéletet, hogy a férfiak nem hisznek ebben mint műfaj, vagy a pszichoterápiában. Úgy látom, ha igazából érinti őket a téma, akkor igen is mindenki segítségért fordul. Ugye azt szoktuk mondani, hogy ha elég nagy a szenvedésnyomás, és hát valószínűleg a férfiakat azért nagyon érinti.

Jaksity: – És kilátástalanság, ugye, hogy ebből nem tud egymaga kitörni.

Soltész: – Pontosan. Aztán volt egy-két telefon, amely a gyógyszerek mellékhatása miatti szexuális vágycsökkenésről számolt be. Nyilvánvaló, nagyon fontos, hogy valóban van egy ilyen jelenség, a gyógyszerek okoznak ilyen mellékhatásokat. Viszont fontos tudni, hogy emiatt egy stresszes állapotba is kerül az ember, férfi és nő egyaránt, ha az orgazmus-képtelenséggel szembesül. És utána az önértékelési probléma ismét növeli a stresszt. Azt tartom fontosnak kiemelni, hogy stressz alatt nagyon sokszor azt értik, hogy sokat dolgozik az ember, és akkor stresszel. Szerintem sokkal fontosabb az a stressz, amit az önértékelési válság, az irreális elvárások, ill. az önértékelési problémák okoznak, jelen esetben a csökkent szexuális vágy miatti önértékelési probléma, aztán egy ilyen ördögi körbe kerül.

Jaksity: – ...és megjön az elhidegülés.

Soltész: – Igen. Volt egy úriember, aki arról számolt be, hogy ő egy hosszú kapcsolatát elvesztette, tehát meghalt, és azóta neki problémái vannak ezzel. Nyilvánvaló, hogy ott egy meg nem történt és nem feldolgozott gyász miatt történik ez a szexuális vágycsökkenés, és én azt tanácsoltam az ő esetében, hogy érdemes elmenni pszichoterápiába feldolgozni, meggyorsítani ezt a folyamatot.