

Elhidegülés

Klubrádió – Női vonal, 2010. szeptember 14., Jaksity Katalin

Jaksity: – Soltész Kriszta életvezetési tanácsadó a vendégünk. Korábban volt már ez valamelyest a témánk, akkor picit más oldalról beszélgettünk az elhidegülésről. Most arról, amit egyre többször lehet tapasztalni, hogy együtt élnek párok hosszú ideje, 9-10 éve, és nincs gyerek, nem vállalnak gyereket a kapcsolatban, és lehet látni náluk, hogy vágnak a másik lelkére, de nem vágnak a testére. Ilyenkor mi van, hogyan lehet egy ilyen csapdahelyzetből továbblépni?

Soltész: – Köszöntöm a kedves hallgatókat! Igen, így van, egyre gyakrabban találkozunk a praxisban ezzel a jelenséggel, hogy fiatal párok, a szexualitásuk aktív időszakában lévő párok aszexuális kapcsolatban élnek. Ez azt jelenti, hogy gyakorlatilag nincs közöttük szexualitás. Maga a szexualitás is úgy tűnik, hogy egyre gyakrabban probléma. A régebbi időkben nem okozott ez ekkora problémát, manapság nagyon sokan panaszkodnak erről. És – a közhiedelemmel ellentétben, hogy a ”férfi mindig csak azt akarja” – én azt tapasztalom, hogy nagyon sok nő érzi úgy, hogy a párja nem kívánja őt, nincsen szexuális viszony közöttük, szeretnék, de még sincs és természetesen ennek különböző okai lehetnek.

Alapvetően az emberi szexualitás nem pusztán a fajfenntartást szolgálja, mint egyéb állati fajoknál, hanem örömszerzést, még pedig azért, mert az embergyermek elég sokáig mindkét fél – az apa és az anya – figyelmére is igényt tart, hiszen az anya az elején kizárólagosan oda kell hogy figyeljen, ezért az apát úgy tudja odakötni maga mellé, hogy aktív örömszerző szexuális kapcsolatban élnek. De tényleg nagyon sokszor ez nincs így, és ennek különböző okai vannak, az egyik az az lehet, hogy ahhoz, hogy az ember meg tudja élni a szexualitást, vágni tudjon a másikra, ahhoz kell egyfajta biztonságigény. Hiszen vágni – erről már nagyon sokszor beszéltünk – a másik autonóm részére lehet, tehát arra a részére, ami önálló. Van a párkapcsolatnak egy rajza hogy az ÉN, a TE és ezeknek van egy átfedése, ez a MI. Manapság azt tapasztalom, hogy egyre több ember azt gondolja, hogy ennek a MI-nek teljesen el kell fednie az egészet.

Jaksity: – Feladni a saját autonómiáját?

Soltész: – Igen. Nyilvánvaló, hogy ha nem érezzük magunkat biztonságban, akkor van egy szimbiózis iránti igényünk, belebújni a másikba. Ez a biztonságigény sok mindenből fakadhat. Ez lehet egzisztenciális biztonság, lehet anyagi bizonytalanság, és természetesen lehet a személyiségnek egyfajta bizalomhiánya, ösbizalom-hiánya nagyon régről. De mivel ez most egyre gyakoribb, én azt gondolom, hogy a társadalmi változások is benne lehetnek. Tehát ez az egyik fajtája ennek a típusú elhidegülésnek: a kötődés megvan, sőt, még erősebb is a kötődés, kizárólagos a kötődés, mint ahogy egészségesnek gondolnánk.

Van egy másik fajta problémakör is, amikor nagyon korán került össze a pár, volt szexuális élet, működött a szexuális élet, azonban lehet, hogy nem sikerült megoldani bizonyos konfliktushelyzeteket úgy, hogy az mindkét fél bizalmát szolgálja. A szexualitáshoz viszont intimitás kell, az intimitáshoz pedig egyfajta bizalom a másikban. És ez így ellentmond egymásnak, mert hiszen a kötődés megmarad, nagyon erős kötődés marad, nem tudnak elválni egymástól.

És itt megint hangsúlyozom, hogy nagyon sokszor fiatalon összekerült, 20-as éveik elején összekerült párokról beszélünk. Ugye Magyarországon 18 év a felnőtt korhatár – én azt gondolom, hogy inkább ezt toljuk fölfelé. Pszichológiailag mire egy ember érett, természetesen családja és embere válogatja, de azért 20-25 között érünk be igazából. Tehát ha a serdülőkor legvégén, a fiatal felnőttkor legelején történik meg a párválasztás, akkor nagyon össze tudnak gubancolódni ezek a szálak, tehát nagyon erős a kötődés, többet terhelünk kvázi a másikra, mint amit egy párkapcsolatban lehetne, és ettől is el tud romlani a szexualitás, meg tud szűnni a szexualitás.

Egyébként egészségesnek vagy normálisnak azt mondjuk egy stabil kapcsolatban, ha heti 1-től napi 1-ig, tehát ha hetente egyszer, kétszer élnek szexuális kapcsolatot vagy naponta egyszer – ezt mondjuk normálisnak, átlagosnak. Ha ennél sokkal ritkább, akkor hiposzexualitásról beszélünk, ha pedig egyáltalán nincsen, akkor aszexualitásról.

Jaksity: – Ez ugyanakkor valahol patthelyzet, főleg ha az első felhozott mintádat nézem, mert hogy vonzódnak egymáshoz amúgy, lelkileg társak, nehéz lenne elképzelniük, hogy egymás nélkül

legyenek. Akkor ilyen helyzetben mi van? Lemondanak tényleg teljesen és jól teszik, ha lemondanak a szexualitásról, vagy pedig ilyenkor bejön a harmadik, csak akkor már megbontja a közöttük lévő lelki harmóniát?

Soltész: – Bármelyik előfordulhat természetesen. Azt elfelejtettem mondani, és nagyon fontos, hogy van egy velünk született temperamentumunk, amely tartalmazza részben azt, hogy mekkora a mi szexuális vágyunk, mekkora a mi szexuális libidónk. Ha a pár egyik tagjának nagyon alacsony és neki az bőven elég, a másik tagjának meg magas, akkor valószínűleg ott problémák lesznek.

Jaksity: – Akkor korábban jelentkeznek a konfliktusok.

Soltész: – Ismerek olyan nagyon hiposzexuális párt, akik nagyon jól elvannak ezzel együtt, mert mind a kettőnek ennyi az igénye. Ez ritka, én azt gondolom, hogy manapság amilyen gyakran találkozunk ezzel a jelenséggel, azért aki ezzel békében hosszú távon meg tud lenni, az az esetek nagyon kis százaléka.

Jaksity: – Főleg, hogy most olyan párokról beszélünk, akik 25 és 40 között vannak, akik építik a karrierjüket, egymás mellett jól megvannak, de még nem vágnak továbblépni egy komolyabb családi kapcsolatra gyerekekkel.

Soltész: – Igen, és mégsem gondolkodnak abban, hogy különváljanak, mert nagyon kötődnek egymáshoz. El sem tudják képzelni, hogy a másik nélkül éljék le az életüket.

Jaksity: – Vissza lehet-e hozni az aszexuális időszakból azt, hogy újra vágyjanak egymásra?

Soltész: – Vissza lehet, természetesen, ha a kötődés megvan, és mind a ketten akarják, akkor pszichoterápiás segítséggel ki lehet gubancolni ezeket a szálakat, rá lehet jönni, hogy vajon mi van e mögött az aszexualitás mögött.

Amiket eddig említettem, azok mellé érdemes megemlíteni egy harmadik típusát is ezeknek a kapcsolatoknak, amikor valamelyik vagy mindkét fél bizonyos önbizalomhiánnyal rendelkezik, és ilyenkor az erős kötődés ellenére is megjelenhet egy rivalizálás a párkapcsolatban. Tehát a saját önbizalomhiányomat úgy próbálom legyőzni, hogy a másikat próbálom lenyomni.

Jaksity: – Ez viszont már átcsaphat lelki bántalmazásba? Mert mindenképp el szeretném vinni a beszélgetésünket ebbe az irányba, mert ezzel kapcsolatban szeretnék itt egy sorozatot indítani.

Soltész: – Igen, ez nagyon gyakran átmegy lelki bántalmazásba, hiszen az önbizalomhiány miatt folyamatos igény van az egyik félben arra, hogy a másikat legyőzze, és azért nem mondom, hogy férfi vagy nő, mert ez mind a két oldalon megtörténhet. Ha átmegy az egész egy rivalizálásba, illetve egy harcba, akkor az pont azt a bizalmat szünteti meg, ami az intimitáshoz és a szexualitáshoz szükséges. Ha egy pszichoterápiába elmegy egy pár, akik úgy érzik, hogy együtt szeretnének maradni, mert nem lépett még be harmadik a képbe, kötődnek egymáshoz, akkor rá lehet jönni, hogy vajon mi van e mögött az aszexualitás mögött, és élhetnek ők abszolút egészséges párkapcsolatban. Bár én néhányszor találkoztam már olyan esettel, hogy ilyenkor keresik fel a meddőségi centrumokat, bizony ez is előfordul, hogy máshogy nem jön össze...

Jaksity: – ...másképp nem sikerül...

Soltész: – Igen. Mindenféle szituációval lehet találkozni.

Jaksity: – Azért többnyire gondolom az ilyen pároknál pl. a túlzott munka, hajtás, stressz is állhat a háttérben. Mire oda kerülnek, hogy az intim légkört megteremtsék, arra már nem marad energia.

Soltész: – Így van, a stressz egy nagyon-nagyon fontos tényező. Tehát ahhoz, hogy az ember tudjon vágyani a másikra, örömet tudjon szerezni saját maga és a másik számára, azzal a stressz nagyon antagonist, tehát pont ellene dolgozik, és nagyon sokszor a stressz van mögötte. Más kérdés, hogy a stresszkezelést meg lehet tanulni. Nagyon extrém esetek kivételével, azért bizonyos konfliktuskezelési készségek fejlesztésével meg lehet tanulni a stresszkezelést, és jó stresszként felfogni a világban velünk szemben álló dolgokat. Nagyon fontos elmondani, hogy ha valamivel találkozok, valamilyen fajta stresszrel az a fejemben dől el, hogy azt én stresszként élem meg vagy pedig kihívásként. Mert ha veszélyként élem meg, akkor distressz, azaz rossz stressz lesz úrrá a szervezetemen, és fiziológiásan olyan változások indulnak be, amelyek rosszat tesznek a szervezetemnek. De ha kihívásként értelmezem, érzem magamban azt a kapacitást, hogy én ezt a kihívást legyőzzem, megoldjam, illetve a fejemben kihívásként értelmezem, akkor pedig olyan folyamatok indulnak be, amelyek nem rombolják a szervezetet.

Jaksity: – Azt gondolom, hogy ez egy nagyon fontos téma, amiről beszélünk, és nagyon sokakat érint, és nem csak azokat, akiket most mi vettünk mintának, ahol gyerek sincs, mert bizony olyan családoknál is, ahol már gyerek is van, ott aztán végkép ki tud kopni a szex, és ez komoly nehézség. Sokan egyszerűen legyintenek, hogy akkor jöjjön a szerető, de nem biztos, hogy így akarja mindenki megoldani. Onnantól, ha belép a szerető, akkor elvész éppen az az intimitás, ami ha testileg nem, de lelkileg még megvolt a partnerek között.

Soltész: – Így van. Az esetek nagy részében azért a nyitott házasság az egyik félnek mindenképpen egy megerőszkolás. Általában nem mind a két fél szeretné ezt, az egyik ebbe beletörődik nagyon sokszor. Hosszú távon egyáltalán nincsen jó perspektívája ezeknek a kapcsolatoknak.

Jaksity: – Nagyon sokan ezzel szembesülnek, hogy szeretné kívánni a partnerét, és nem megy. Ezzel mit lehet tenni?

Soltész: – Nyilvánvaló, hogy ehhez mind a két fél szükséges. Azért említettem az elején, hogy ha valamelyik fél nagyon vágyik erre a szimbiózisra, teljesen beleolvad a kapcsolatba, teljesen föladja magát, teljesen birtokában lesz a másiknak, akkor az a másik nem tud vágyni rá. És nagyon sokszor a „kulturális hagyományok” szerint a nő az, aki teljesen beleolvad ebbe a kapcsolatba, és már nem jelent kihívást a férfi számára. Azt gondolom, nagyon fontos, hogy egy férfi meg akarja hódítani a világot, és a világnak a része a nő is, és őt is meg akarja hódítani. De ha az a nő teljesen beolvad, birtokában lesz, akkor nincs kit meghódítani. Tehát a „nő csábít, férfi hódít” játék fontos, hogy része legyen a szexualitásnak.

Jaksity: – Ezt fenn kéne tartani. Hiába van közös gyerek, amitől már azt gondolná az ember, hogy nekem itt nem kellene csábítgatnom...

Soltész: – ...hogy akkor már minden megvan. Amikor arról beszélünk, hogy egy kapcsolatot naponta építeni kell, akkor annak ez is része. Nem birtokába kerülni a másiknak, hanem folyamatosan jó értelemben vett kihívást jelenteni, akit meg kell hódítani, aki tud csábítani. Ezek nagyon fontos részei a párkapcsolatnak.

Jaksity: – És a lelki bántalmazás pedig ott jön be, hogy elég komoly számokat mondtál, hogy felmérések szerint minden ötödik nőt ér lelki bántalmazás?

Soltész: – Fizikai bántalmazás!

Jaksity: – Fizikai?

Soltész: – Fizikai, ami ugye a jéghegy csúcsa.

Jaksity: – Ami jobban tetten érhető.

Soltész: – Ami jobban tetten érhető, aminek nyomai vannak. Ennél sokkal több a lelki bántalmazás.

Jaksity: – Az még rosszabb adat.

Soltész: – Nagyon-nagyon rosszak a statisztikák.

Jaksity: – A nagy részük valószínűleg nem is tudja, hogy őt leépítik folyamatosan. Most csak az elhidegülés szempontjából nézzük – aztán majd úgy is erre kitérünk egy külön adás erejéig –, hogy ott hogy lehet visszahozni, mert ott még inkább ördögi körbe kerülhetnek, mert az a nő, akit folyamatosan lenyomnak és teljesen elvész belőle az önbizalom, elvész benne az önbizalom azzal kapcsolatban is, hogy ő jó szexpartner...

Soltész: – ... vagy hogy rá vágyani lehet.

Jaksity: – Viszont vélhetően az, aki a lelki bántalmazója, lehet hogy a szexet igényli és onnantól átcsaphat később fizikai bántalmazásba.

Soltész: – Én azt gondolom, hogy ha már itt tart a dolog, akkor egyedül nagyon nehéz kinézni ebből a gödörből, tehát nagyon fontos hogy a nő felismerje, hogy ő bántalmazva van, mert nagyon sok nő nem ismeri fel, hanem azt gondolja, hogy ez a párkapcsolatnak természetes része.

Jaksity: – De tegyük hozzá, hogy van fordítva is, hogy férfit ér lelki bántalmazás, nem olyan nagy százalékban.

Soltész: – Igen. Az esetek bizonyos százalékában férfit ér a lelki bántalmazás, sőt, nagyon kis százalékában fizikai bántalmazás is.

Tehát nagyon fontos, hogy a nő részt vegyen egyfajta személyiségfejlesztésen. Egyrészt tudatosítsa magában, hogy ez probléma, másrészt az önbizalma, önértékelése javulni tudjon. Második lépésben

pedig nem árt egy párterápia, mert egy párkapcsolat egy rendszer és annak minimum két tagja van, és ezt a rendszert érdemes górcső alá venni.

Jaksity: – Visszatérve az elhidegülésre: ha valaki ez ellen tényleg tenni szeretne, és ha nem is tudja azt a biokémiát, azt a rezgést visszahozni, ami a szerelmük hajnalán volt, de azért mégis azt, hogy ő is kívánható legyen és ő is kívánja a partnerét, akkor a párterápia tud-e segíteni?

Soltész: – Bizonyos esetekben tud. Én itt is szétszedném, hogy mi az oka az elhidegülésnek, mert ha az az oka, hogy túlságosan nyitott könyv az egyik a másik számára, akkor az egyéni terápiát szoktam javasolni. Ha pedig kommunikációs problémák vannak, vagy rivalizálás lép be, akkor inkább a párterápiát. Mindig az egyéni esettől függ, hogy melyik vezet eredményre.

Jaksity: – Kérdezi egy hallgatónk, hogy a gyerekneveléshez, az anya-gyerek kapcsolathoz mennyire lehet köze az elhidegülésnek, ahhoz, hogy az anya nagyon a gyerek felé fordul.

Soltész: – Valóban ez egy nagyon gyakori probléma. Ebben az esetben meg kell figyelni, hogy vajon nem az történik-e, hogy a nő kizárólag az anyai archetípusát mozgatja meg, és valahol belebújik, elbújik ebbe az anyaszerepbe. Vagy lehet, hogy egyszerűen benne ragadt. Mi azt szoktuk mondani, hogy a gyerek 1 éves korában már nem annyira erős szimbiózisban él az anyával, mint mondjuk előtte. Tehát a gyerek 1 éves kora után, vagy akkoriban el kell kezdeni az asszonyt visszafelé fordítani, tehát újra egy feleség- és nőszerepet magára venni, illetve a férfinak valahol lehet egy feladata, egy küldetése, hogy kicsit elvonja, szervezzen programot, érezze a nő, hogy ő nő. És ha a nő ettől nagyon ózdkodik, akkor egy személyes dinamika van benne, hogy miért fél attól, hogy újra nő-szerepben legyen jelen, talán azért, mert nem biztos teljesen az anyaságában és ezért csak ha kizárólagosan anyaként éli meg magát, akkor érzi jó anyának magát, és akkor is érdemes ezt pszichoterápiában boncolgatni, hogy vajon mitől van ez. Ez az 1 év nem azt jelenti természetesen, nehogy félreértés essék, hogy addig nincsen semmi, de az a legvégső határidő.

Jaksity: – És addig a férjnek, apának is figyelembe kell vennie, hogy nyilván ilyenkor a nőt jobban leköti a kisgyerek.

Soltész: – Típusa válogatja, hogy ki mennyire tudja figyelembe venni. Én azt gondolom, hogy a nőnek is érdemes figyelni arra, hogy nehogy a párja annyira eltávolodjon tőle, hogy aztán már ne lehessen visszafordítani ezt a folyamatot. Nagyon nehéz így általánosságokat mondani ezzel kapcsolatban, mert ahány párkapcsolat annyiféle eset.