

# AMIKOR A PÁRKAPCSOLAT HÁBORÚS ÖVEZET

Veszekedés, sértegetés, ajtócsapkodás. Árulás, fenyegetőzés, szétköltözés. Állandó háború és mérgező indulatok. A barátok közül senki nem érti, miért vannak még mindig együtt, már ők maguk sem, mégsem szakítanak. Miért?

szerző: Bakóczy Szilvia

„**A** megismerkedésünk pillanatában tudtam, hogy nem vagyunk egymáshoz való, mégsem volt erőm ellenkezni – kezdi a történetét Kriszta, egy nonprofit szervezet jogásza. – Gábor fiatal volt, alig harmincéves, én két évvel idősebb. Jóképű is volt, amolyan alfahím, a randikon ömlött belőle a szó, mindig jókedvem lett tőle. Egy multinál dolgozott mint marketinges. Nekem világmegváltó terveim voltak, ő sok pénzt akart keresni. Én a művészfilmeket szerettem, ő az akciófilmeket, én a dzsesszt, ő a popzenét, és míg én jógáztam, ő a hegyekbe ment biciklizni. Mégis szerelem lett belőle.”

## Kezdődik előlről

Kriszta szerint már az elején voltak balhék, folyton „kiderült valami”. „Hol egy volt barátnő bukkant fel, hogy egy árulkodó chatablak maradt nyitva a Facebook-oldalán, ilyenkor persze mindig

jelenetet rendeztem. Gábor megijedt, fogadkozott, és ha kidobtam, még nagyobb fokozatra kapcsol. Két év múlva teherbe estem. Megijedtem, hogy mi lesz velem. Ő nagyon örült, és engem is meggyőzött, hogy minden rendben lesz. Persze nem lett. Még meg sem született a gyerekünk, és már újabb flörtök derültek ki.” Krisztáék aztán újra kibékültek, a baba születése után össze is házasodtak, de egyvalami mégse változott.

„Folyamatosan veszekszünk, vitatkozunk. Ma, hét év után ugyanúgy, mint az elején. Azon, hogy ő kinek teszi a szépet, hogy ki mennyit dolgozzon, hogy hogyan osszuk el a feladatokat. De nem ez az érdekes, hanem az, hogy gyakorlatilag állandó harcban élünk. Gyakran övön aluli mondatok hangzanak el, pontosan tudjuk, hogy mivel okozunk a másiknak igazán nagy fájdalmat, és a vita hevében egyikünk sem uralkodik magán. A végén általában egymásra vágjuk az ajtót, és külön

alszunk. Én kiborulok, sírok egy nagyot, úgy érzem, hogy totál tévedés az életem, ő némán bámulja a tévét, másnap pedig vagy odajön, vagy nem. Ha le is tesszük a fegyvert, egy-két hétig van nyugalom, aztán kezdődik minden előlről. Ha végiggondolom, hogy milyen a kapcsolata az anyjával, és milyen nekem az apámmal, tulajdonképpen mindenre választ kapok. Ő a szíve mélyén mélyen megveti a nőket, engem tízévesen elhagyott az apám, részletezzem a bizalomhoz fűződő viszonyomat?” Talán pont olyan férfit keresett, amilyen az apja is volt, találgatja Kriszta. „Fogalmam sincs, hogy mi lesz így velünk. Mindketten érezzük, hogy ez így nem mehet tovább.”

## Honnan ismerős?

„Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy mivel olyan partnert választunk, amelyet csak akarunk, a választásunk nagyobb részben tudatos, és csak kisebb részben irányítják tudattalan folyamatok. Pedig a dolog valószínűleg éppen fordítva van – magyarázza Meskó Norbert pszichológus. – Ahhoz, hogy valaki tisztában legyen a választásait befolyásoló tényezőkkel, nagymértékű nyitottság, őszinteség és önismeret szükséges. Mennyire erősek a családi minták? Milyen ösztönök irányítják a párválasztást? Milyen típusú ember mellett érzem a legjobban magam? Mit jelent nekem a szerelem, a biztonság? A legtöbben valószínűleg nem tudják ezekre a választ, így nem értik azt sem, miért éppen a mellett az ember mellett kötődtek ki, akivel együtt élnek.”

Egy intim, bensőséges párkapcsolathoz az egyik legnagyobb erejű tapasztalat a korai anya-gyerek kapcsolat. „Ha valaki feszült, ideges, önmagában is bizonytalan anya mellett kezdi az életét, akkor ezzel a mintával vág neki majd a párkapcsolatainak, vagyis a hektikus, kiszámíthatatlan, szélsőséges érzelmekkel teli kapcsolatokat fogja keresni, mert

Menthetetlenül beleszerettem. Zsolt nagykanállal ette az életet, ehhez képest én lassított felvétel voltam. A szívem mélyén éreztem, hogy kevés leszek neki, és hogy ő jobban bejön nekem, mint én neki

ez lesz számára ismerős. Ez utóbbi talán a lényege mindennek. A baj az, hogy a rossz dolgok is lehetnek ismerősek, és ezek akkor is marasztalóak, ha szenved tőle egy ember. Ismerős lehet például, hogy nem fogadnak el olyannak, amilyen vagyok. Hogy én sem tudok teljes szívvel elfogadni senkit, hogy folyton olyan embert választok, aki cserbenhagy, netán iszik, és bánt engem.”

Szerencsére a gyerekkori tapasztalatok nem determinálják a későbbi párkapcsolati választásokat, inkább csak hajlamosítanak rá – van tehát lehetőség a fejlődésre, a változtatásra. „Nem szükségszerű olyan társat választani, aki mellett pontosan úgy érzem magam, mint korábban, választhatok olyan partnert is, akivel új életminőséget próbálhatok ki, új szerepben. Ehhez tudni kell, mik az elvárásaim, a kezdődő párkapcsolatban tudatosan figyelni kell a saját viselkedésemet, érzéseimet, ahogy a másik jelzéseit is” – mondja a pszichológus.

## Fogság

„Mindig gyengének tartottam azokat a nőket, akik nem lépnek ki egy rossz kapcsolatból. Egészen addig, amíg meg nem ismertem Zsoltot – meséli a 37 éves Zsófi. – Nyolc évvel ezelőtt történt, az előző munkahelyemen. Magas volt, testes, pont a zsánerem. Egymásra mosolyogtunk, ő pedig egyre gyakrabban jött be az irodába. Három héttel később elbocsátották, de addigra már túl voltunk pár közös ebéden. A randikra ►►

Rémes gyerekkora volt. Teljesen alkalmatlannak tartja magát mindenre, ami szerelemmel, családdal kapcsolatos. De az is lehet, hogy könnyebb a múltra fogni a kudarcot, mint elkezdni változni



motorral jött értem. Imponált benne minden, menthetetlenül beleszerettem. Zsolt nagykanállal ette az életet, ehhez képest én lassított felvétel voltam. A szívem mélyén éreztem, hogy kevés leszek neki, és hogy ő jobban bejön nekem, mint én neki.”

Közben egyre mélyebbek lettek a beszélgetéseik, mindketten kitarulkoztak a másik előtt, meséli Zsófi. Együtt fesegették a határaikat az ágyban is – ez nagyon erős kapocsá vált. „A baj csak az volt, hogy ezek az időszakok legfeljebb egy hónapig tartottak. Utána jött a megvonás. Elfelejtett vagy lemondott randik, amelyek miatt egyre jobban kiborultam. A »miért nem hagyod már ott végre?« kérdésekre mindig ugyanazt feleltem: mert szeretem, és mert valami fogva tart. Két év után hozzá is költöztem. Utána többször előfordult, hogy megkért, ne aludjak nála. Volt, amikor hetekig nem jött haza. Amikor kiborultam, előállt egy színházjeggyel, virágcsokorral, rám nézett azokkal a nagy, ártatlan szemével, vagy szexet kezdeményezett. Folyton állt a bál, tíz

kilót fogytam, pedig sosem voltam kövér. Zsolt közben végig azt éreztettem velem, hogy ő mindig is nyílt lapokkal játszott. És tulajdonképpen igaza volt...”

## Kifulladásig

Az igazi mélypont az volt, idézi fel Zsófi, amikor összejött az egyik barátnőjével. De hiába dobta ki, néhány hónapig bírta csak nélküle. „Ő addigra teljesen eladósodott, a barátai mellőzték, még nálam is rosszabb passzban volt. Felhívott, átbeszéltünk mindent, kérte, hogy üssem meg. Nem volt nehéz, tele voltam keserűséggel. Aztán lassan újra összefonódott az életünk. Azóta fordult a kocka, most ő ragaszkodik hozzám jobban, de bennem valami eltört. Egyre többször vagyok közönyös, de még nincs elég erőm lezárni a dolgot.” Zsoltot olyannak érzi, mint a drogot. Egy-egy estétől még mindig napokig repül. Aztán zuhanás. De még mindig nem telt be a pohár.

Zsófi szerint az ő esetében talán a hiányzó minták tehetnek arról, hogy benne ragadt ebben a kapcsolatban. „Nálunk a nők hidegek, szervilisek. Anyut sosem

láttam nőiesnek, kacérnak. Nekem is üres az eszköztáram. Egyszerűen nem tudok bánni a férfakkal. Zsolt sincs magával rendben, folyamatosan küzd, kissé depressziós is, emellé hedonista. Rémes gyerekkora volt, alkalmatlannak tartja magát mindenre, ami szerelemmel, családdal kapcsolatos. A tapasztalatok egyelőre őt igazolják. De az is lehet, hogy könnyebb a múltra fogni a kudarcot, mint elkezdni változni.”

## Bántalmazás?

„Tévedés azt gondolni, hogy ha egy kapcsolatban mindkét fél részéről sok a hangos szó, akkor biztosan nincs jelen a párkapcsolati erőszak” – figyelmeztet Sproncz Júlia, a PATENT Egyesület jogásza. – Hiszen az, akit elnyomnak, gyakran jelzi, mennyire kiszolgáltatottnak érzi magát.” A szakember szerint különbséget kell tenni bántás és bántalmazás között. Ha a cél a hatalom megszerzése, fenntartása, akkor az utóbbiról van szó. „Bántalmazás nemcsak a fizikai erőszak, hanem a lelki, érzelmi is. Ha valaki folyamatosan a féltékenységgel gyötri a társát, ha sakkban tartja valamivel, az mind bántalmazásnak számít. Az erre adott reakció és a védekezésből odaszúrt mondatok a bántás kategóriájába tartoznak. A nők agresszív reakciója legtöbbször a tehetetlenségük okozta frusztrációból ered. A nők ugyanis általában nem hatalmat akarnak, hanem egyenlőséget.”

A párkapcsolati harcoknak Meskó Norbert szerint azért is van jelentőségük, mert a mai nyugati társadalmakban a családi élettől várják az emberek a boldogságot. „Általában él bennünk egy idealizált kép a szerelemről, és ehhez mérjük a saját kapcsolatainkat. Pedig a valóság az, hogy azt a fajta tökéletes boldogságot, amelyet egy párkapcsolat adhat, nem éri el mindenki. Ettől az együttélés persze még jól-rosszul működhet, akár egész hosszú ideig is.” **mc**