

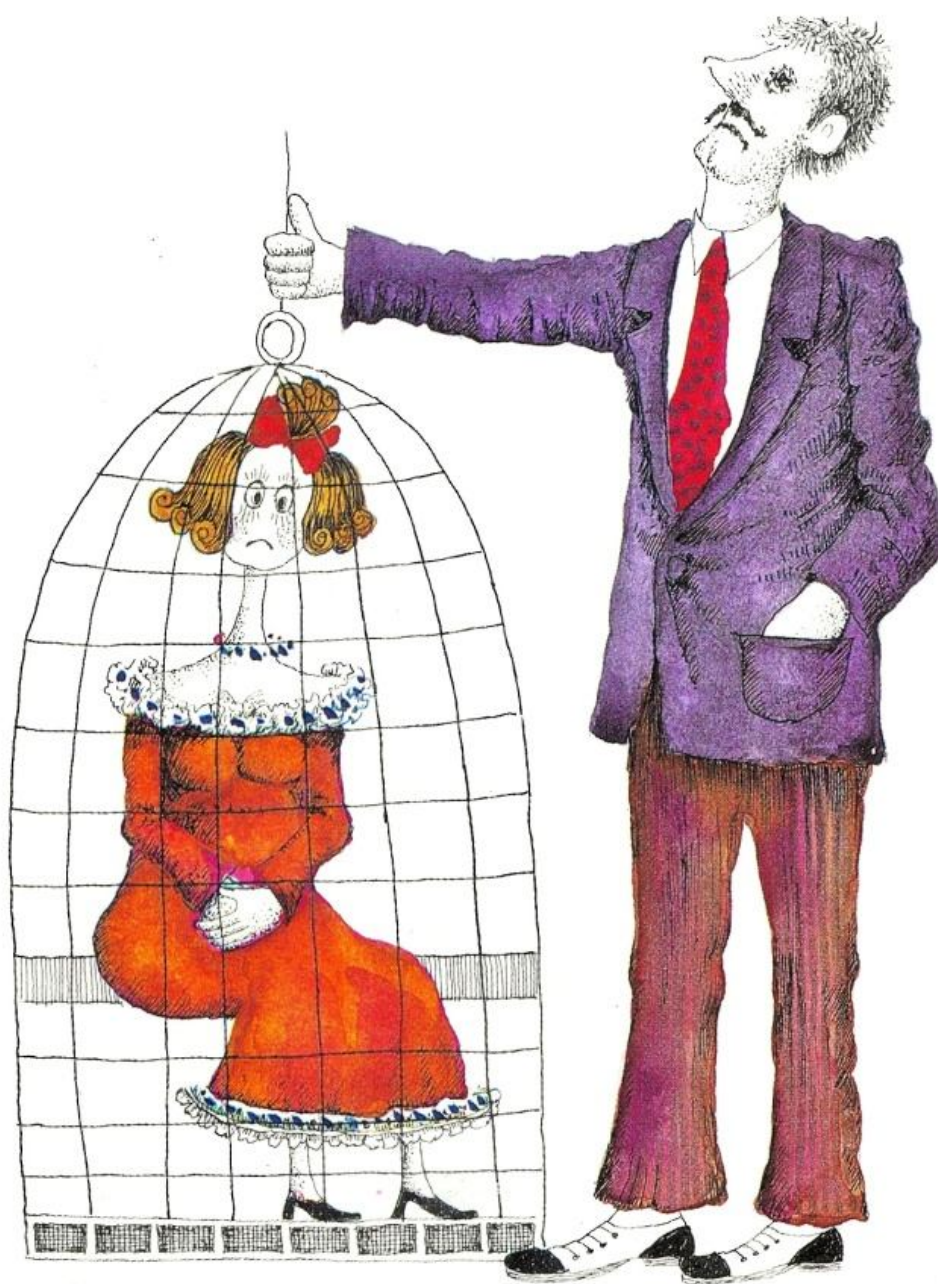
HÉTKÖZNAPI



PSZICHOLÓGIA

A féltékenység

PAUL HAUCK



Tartalomjegyzék

1. Mi a féltékenység?	3
A kisebbségi komplexus	4
Az úr-szolga mentalitás	5
Az önzesejtő magatartás	6
A felelősség elhárítása.....	7
Önzés és éretlenség	9
A kishitűség	12
Szükségszerű-e a féltékenység?.....	14
Tisztázzuk a fogalmakat!	15
Ted és Amy esete	16
2. A magunk féltékenysége	18
A féltékeny ember irracionálisán gondolkodik	19
Na és ha partnere megcsalja?	27
Leplezze féltékenységet	28
Ne vegye mások viselkedését személyes sértésnek.....	32
3. Az ideális partner	34
A feltétel nélküli szeretet	38
A különélés és a válás	40
Túrni — de zúgolódva.....	41
A hátulütő	43
Nyerni vagy veszteni?.....	44
Az érzelmi zsarolás	46
A szerelemhez idő kell.....	47
4. A mások féltékenysége.....	49
Ne túrják a faggatást	49
Ha a szép szó nem használ, jöjjenek a tettek	52
A féltékeny ember partnere is négy megoldás közül választhat	53
Ne sajnálja társát, ha meg akarja változtatni	55
"Mindig is ilyen volt"	58
Szeretet — csak feltételekkel	59
Összeillik — nem illik	60
Féltékenységgel a féltékenység ellen	60
A válást választotta	61
Összefoglalás	67

1. Mi a féltékenység?

A férfi fiatal volt, harmincon innen, markáns, jóképű. Amikor először járt nálam, próbáltam kitalálni, mi a problémája, de ha agyonütnek, se tudtam volna megmondani. Aztán elmesélte, miben szorul segítségre, s milyen óriási szüksége van rá, nekem pedig leesett az állam.

Ilyen féltékeny férfit még életemben nem láttam, pedig összeakadtam már egynéhánnyal. Volt páciensem, aki a feleségét csak orvosnővel engedte megvizsgáltatni. Akadt olyan is, aki ellenőrzésképpen ragaszkodott hozzá, hogy hitvese naponta többször hívja föl telefonon. Abner mellett azonban mind elbújhatott.

Ez az ember egyszerűen a poklok poklán ment keresztül a szerelme miatt. Ha a barátnője, Ruby nem hívta föl a megbeszélte időpontban, Abner otthagyta a munkahelyét, és elment megnézni, kivel hentereg. Városszerte a sarkában járt, még akkor is, ha Ruby a barátnőjével találkozott. Két szót váltott egy férfival a tekepályán? Abner tüstént kinyomozta az illető kilétét, s előbb-utóbb felelősségre vonta miatta a barátnőjét.

Rubynak tilos volt szóba állnia férfiakkal, rájuk se mosolyoghatott. Még arra is vigyáznia kellett, mennyire törődik az előző házasságából származó gyerekeivel, nehogy a barátja kínvallatásnak vesse alá. Márpedig az nem volt babazsúr. Késő éjszakáig tartott, mígnem a zokogó Ruby már bármit hajlandó volt bevallani, csak hogy vége legyen. Ha viszont beismerő vallomást tett, akkor Abner taktikát változtatva újabb és újabb részletek miatt nyaggatta: kivel mit csinált, s "mikor lesz már végre őszinte" hozzá.

Mi lett a dolog vége? Szakítás. Abner dühöngött rám, mert nem tudtam elintézni, hogy az ő kis Rubyja jobban szeresse. Keresett magának egy másik pszichiátert, de az se ment vele többre, mint én. No és hová fajult az ügy?

Abner börtönbe került, mert összevert egy férfit, akivel Ruby valamelyik este randevúzott. Még a rendőrnek is nekiment, amikor az őrizetbe akarta venni. A végén elvesztette az állását is, a barátnőjét is, meg a szabadságát is. Most az állami fegyház megtört szívű lakója.

Vegyünk szemügyre egy másik esetet, ezúttal olyat, melyben a partner kisajátításának vágya nyilvánul meg. Sylvianak nem kellett nyugtalankodnia, hogy férje más nőekkel mászkál: Ralph hűséges férj volt. Sylvianak az volt a baja, hogy ő akarta irányítani férje életét; azt szerette volna, hogy Ralph állandóan vele legyen. Nemigen értettem, miért akarja örökké a szoknyája mellett tartani a férjét, hiszen csinos asszony volt, tele barátokkal. Valahol a lelke mélyén Sylvia nem érezte magát biztonságban, ha nem ő irányította Ralphot, és veszélyt sejtett, ha a férje jobban érezte magát mások társaságában.

Többéves házasságuk során Sylvianak sikerült állandó függőségben tartania férjét. Nemigen bátorította, hogy egyszer-egyszer főzzön magának, vagy rakjon be egy adag ruhát a mosógépbe, vagy vasalja ki az ingét, vagy írja ki a csekkeket. Imádott anyáskodni fölötte, Ralph meg, aki észre se vette, mennyire pelenkázzák, még alá is játszott, mert többnyire jólesett neki a kivételes bánásmód és kényeztetés.

Az évek múlásával azonban Ralph egyre több szabadságra vágyott. Időnként megkísérelte, hogy Sylvia jóváhagyását ki se kérve egyedül járjon el ügyeiben, sőt be se számolt neki a terveiről. Ettől viszont Sylvia hideglelést kapott, s úgy reagált rá, hogy visszaparancsolta Ralphot a helyére, és megszigorította az ellenőrzést.

Ruth könyvében áll: "Mert ahová te mégy, odamegyek." Hát ez lehetett volna Sylvia jelszava is. Ralph lélegzetet se vehetett az engedélye nélkül. Sylvia választotta ki a ruháit, még a fürdővizét is ő engedte meg. Legutóbbi értesülesem szerint ez a házasság még él. Ralph megtanulta, hogy ne ugráljon, hanem tegye, amit mondanak neki. Sylviát ez nagy megelégedéssel töltötte el, és megnyugodott. Mindketten hálásak voltak, hogy nem engedtem szétesni a házasságot. Lelkem mélyén azonban úgy éreztem, akkor sikerült volna a terápia, ha elválnak.

A féltékeny ember gyakran a megtestesült magabiztosság benyomását kelti. Végtére is úgy viselkedik, mint egy generális, aki épp rajtaütni készül az ellenségnek. Semmitől se riad vissza. Minden jel szerint pontosan tudja, mit akar, s úgy küzd érte, mint egy oroszán. Parancsolgat a partnerének, mint valami kisgyereknek. Éjszakába nyúló vitákban fejti ki álláspontját. Mondhatnak neki akármit, ő csak a magáét hajtogatja. Ha cseng a telefon és nem szól bele senki, ő azonnal tudja, hogy valami suskus van mögötte. "Szóval ezért kés-tél tizenöt percet a munkából hazajövet." Nála nincsenek véletlenek. Az ilyesmi már bizonyíték a szemében. És a féltékeny, kisajátító ember tökéletesen meg van győződve igazáról.

Sejtik-e, milyen személyiségjegyet húzódik meg az efféle viselkedés mögött? Mamut-méretű kisebbrendűségi komplexus. Lehet, hogy a tünetek rejtve maradnak, a féltékeny és kisajátító embernek mégis mindig az alsóbbrendűségi érzet a legfőbb jellemvonása. A féltékeny és kisajátító személyiség jellemző tulajdonságai közt nagyjából hat fontosabb jegyet különíték el, de mind mögött ez a titkos rugó, ez működteti őket.

A kisebbrendűségi komplexus

Ha valaki féltékeny, még ha kicsit is, akkor majd minden esetben bebizonyosodik róla, hogy lebecsüli magát. Megtanult egy helytelen lélektani aktust, amit viszont remekül gyakorol. Hogy mi ez? Az önvád.

Az ilyen ember a cselekedeteivel, az eredményeivel, a teljesítőképességével, a barátai-ival, a javaival méri magát. Szentül hiszi, akkor különb másoknál, ha csinosabb, okosabb, gazdagabb vagy tehetségesebb. Az ő szemében ember és magatartás elválaszthatatlan. Ha előléptetik (ami természetesen szakmai kiválóságának fényes bizonyítéka), hirtelen, csodával határos módon azt is elhiszi, hogy különb ember lett belőle. Ha meg kirúgják az állásából vagy anyagi veszteségek érik, vagy megcsúnyul, akkor arra a következtetésre jut, hogy kevesebbet ér emberileg.

Nem is nagyon tehet mást, ugye? Ha ugyanis abból indul ki, hogy az emberek oszthatatlan egységet alkotnak mindazzal, amihez közük van, mi sem logikusabb, mint hogy a külső körülményektől függően fel- vagy leértékelődnek.

Az önvád, ahogy a szót én lélektanilag értelmezem, azt jelenti, hogy az ember kétféleképp is megtámadja magát: (a) mert nem szerzett se sikert, se pénzt, se szeretetet; és (b) ebből következőleg *egész emberi mivoltában* hitvány, alacsonyabb rendű. Így születik meg és így tartja fenn magát a kisebbrendűségi komplexus.

Önértékelésében a féltékeny ember akkor alkalmazza az egyik legszerencsétlenebb mércét, ha azt nézi, mennyire szeretik. Ez esetben ugyanis a szeretett személy tetszése vagy nemtetszése az neki, ami a gladiátornak a római császár hüvelykujja a Colosseumban: ha felfele áll, megmenekült, ha lefele, akkor halál fia.

A visszautasítás a nagy szörny, a nagy mumus, a kísértet: ezzel ijesztgeti magát a féltékeny ember. Pedig éppoly ártalmatlan, mint amilyen ártalmatlanok gyerekkori félelmeink voltak. Ha az embert felnőtt korában nem szeretik, az lehet kényelmetlen, kellemetlen, vagy szomorú. De semmi oka a pánikra, semmi oka rá, hogy erőszakoskodjék, hogy bánatát italba fojtsa.

Okosabban tenné, ha energiáit önveszejtő lelki mechanizmusainak megváltoztatására fordítaná: többre megy vele, mint a féltékenykedéssel. Fogadja el magát olyannak, amilyen, s akkor majd nem számít, hogy más elfogadja-e, vagy sem.

Az úr-szolga mentalitás

Ha a kisebbrendűségi érzés a féltékenység fundamentuma, a féltékeny személyiség sarkköve minden bizonnyal az úr-szolga mentalitás. Ritka az a féltékeny vagy kisajátító ember, aki csendben viseli el az érzelmi viharokat. Többségük hangosan és közérthetően kinyilvánítja sérelmeit. Üvöltözik a partnerével, ide-oda lökdösi, gyalázatosan zaklatja. A házaspárok hangerő-vetélkedőt rendeznek, ha valamelyikük úgy érzi, a másik elhanyagolja. Panaszainak nagyobb nyomatékot adandó, a férfiak aprófát hasogatnak a bútorokból és kidöntik a falat, a feleségek tányért törnek és nyakon öntik férjüket a levessel.

Az ilyesmi persze többnyire csak pillanatnyi érzelemkitörés; a harcban álló felek néhány perc vagy óra múltán lecsillapodnak, s nyugodtan, megfontoltan a tárgyalóasztalhoz ülnek. A mélységesen féltékeny és birtokolni vágyó emberrel már közel sem ilyen egyszerű boldogulni. Az ilyen embernek veszélyes és antidemokratikus filozófiája van, amelynek jogosságáról ráadásul tökéletesen meg is van győződve. Röviden összefoglalva, ez a filozófia a diktatúra és a rabszolgaság filozófiája, ahol is a féltékeny ember a diktátor és a rabszolgahajcsár. Kétkelkednek? Azt hiszik, túlzásokra ragadtatom magam a poén kedvéért? Tessék, kérem, meghallgatni, mit mesélt nekem egyszer egy asszony.

TERAPEUTA: Mondja, Mabel, milyen érzés együtt élni egy féltékeny emberrel?

PÁCIENS: Állandóan meg kell küzdenem a kisebbrendűségi érzéseivel. Még attól is begurul, ha templomba megyek a gyerekekkel, merthogy nem vele maradok otthon. Azt akarja, hogy csak vele törődjek.

T: És maga mit csinál?

P: Kipróbáltam, hogy mindig otthon maradok, de a férjem engem más mércével mér, mint saját magát, ő akkor megy el, amikor kedve tartja, én meg persze csak legyek otthon, amikor ő haza méltóztatik érkezni.

T: És hova szokott eljárni a férje?

P: Ahova eszébe jut — bárokba, vidékre. Van úgy, hogy egy egész hétre, vagy még többre is eltűnik.

T: Otthagyjja magát meg a gyerekeket?

P: Igen. Eleinte még bocsánatot kért, és mindig meg is bocsátottam neki. Gondoltam, majdcsak kinövi. Hát nem. Egyre rosszabb.

T: Hogy-hogy?

P: Most már a barátnőimmal se jöhetek össze, föl se hívhatom őket. Kiveszi a kezemből a kagylót. Mindig tudni akarja, miről beszélgetünk telefonon, vagy mit írt

a bátyám a levelében. Azt hiszi, állandóan csak róla beszélek. Csinálhatok akármit, mindig én húzom a rövidebbet.

T: Hogy-hogy?

P: Ha elismerem a vádjait, dühbe gurul, és megesik, hogy fel is pofoz. Ha tagadom, akkor is dühbe gurul és fölpofoz. Harmadik eset nincs.

Értik a lényegét, ugye? A féltékeny ember a szó legszorosabb értelmében árucikknek, magántulajdonának tekinti társát, akivel azt csinálhat, amit akar. Azt hiszi, úgy bírja a másik embert, ahogyan egy kocsit lehet birtokolni.

Mit sem törődik ő mások érzelmeivel: csak a magáé fontos. Filozófiájában kétféle szabályrendszer működik; az egyik önmagára érvényes, a másik meg a többi emberre. És nem kell lángésznek lenni, hogy kitaláljuk, ki parancsol, és ki tartozik engedelmességgel.

A rabszolgatartó szerint a rabszolgának nincsenek jogai, gazdájának azonban istenadta jogai vannak; bármit megkövetelhet, s jogait szükség esetén erőszakkal is érvényesítheti.

Fel tudják fogni, mekkora igazságtalanság ez? A rabszolgaságot már vagy száz éve minden civilizált országban törvény tiltja, furcsamód azonban a házaséletben meglehetősen gyakori.

Az önvesejtő magatartás

A féltékeny, a mások kisajátítására hajlamos személyiség egyik legelképezhetőbb tulajdonsága a lélektani vakság. Pedig az ilyen ember nemegyszer okos, művelt, iskolázott és szép. Élete sok területén tehetségesnek bizonyul. De amint a szeretteiről van szó, olyan viselkedést produkál, amellyel jószerivel kimeríti a szellemi visszamaradottság ismerveit.

Tegyük fel, példának okáért, hogy valaki nem tudja kifizetni a lakbérét, s épp ki akarják lakoltatni mindenestül. Egyszer csak talál egy nagy zacskó pénzt. Mihez kezd vele? Ha van magához való esze, és nem akarja mindenáron hurokba dugni a fejét, akkor gyorsan kifizeti a lakbérhátralékot, a maradékot pedig beteszi a bankba. De mi van akkor, ha fogja az égből pottyant kincset, óriási mulatságot rendez belőle, vagy eljátssza a lóversenyen, né tán elutazik valahova, és nem rendezi a lakbérét? Okos viselkedésnek titulálná ezt a kedves olvasó? Igen? Nos, barátom, akkor önnel valami baj van.

Az önvesejtő viselkedés a féltékeny és birtokolni vágyó személyiség jellemző vonása. Az ilyen ember önmaga legnagyobb ellensége. Hogy miért? Mert épp azokat üldözi el maga mellől, tévedhetetlenül és óriási energiával, akiknek a szeretetére éheznek. Nemcsak arról van szó, hogy bizonyos cselekedeteivel bosszantja a partnerét. Hanem határozottan terhessé válik társa számára, nyafogó, síró, toporzékoló kisgyerekké, aki a fejébe vette, hogy kerül, amibe kerül, neki meg kell kapnia azt, amire vágyik. Noha a jobbik eszével tudja, hogyan kellene megszerettetnie magát, mégis pontosan az ellenkezőjét műveli.

Egy pillanatra se szeretném, ha azt hinnék, pálcát török az ilyen ember fölött, amikor ilyen erős szavakat használok. Én a lelkialkatától függetlenül minden embert nagyon tisztelek. Senki se tökéletes, így aztán nem is várok el tökéletes viselkedést senkitől. Ez azonban mit sem változtat azon, hogy a féltékeny ember ostobán viselkedik, amikor meg kell birkóznia problémáival.

Vegyük például Jimet. A felesége egy évvel azelőtt ment vissza dolgozni, hogy felkerestek. A gyerekek egész nap az iskolában voltak, ő meg ki akart szabadulni a házból,

emberek közé vágyott. A munkahelyén remek társaságot talált. Együtt jártak ebédelni, péntek délutánonként munka után beültek valahova, megittak egy pohár italt, ünnepek-kor pedig partit rendeztek.

Jim viszont úgy viselkedett, mint akinek elment a józan esze. Annyira megrémült attól, hogy a felesége kapcsolatba került másokkal (nőket is beleértve), hogy ott akarta hagyni vele az állását. Állandóan gyötörte, meggyanúsította minden férfikollégájával, láthatólag minél nagyobb büntudatot akart kelteni benne. Még azzal is megfenyegette, hogy megcsalja, hogy leissza magát, elhagyja, öngyilkos lesz, illetve elválik. Mivel a felesége úgy érezte, ártatlan, mint a ma született bárány, nem teljesítette férje követeléseit.

A foglalkozások során megpróbáltam beláttatni Jimmel, hogy ha így folytatja, egyszer csak azon veszi észre magát, hogy gyanúja igazolódik. "Minél jobban gyanúsítgatja a feleségét, annál kevésbé fogja szeretni magát", figyelmeztettem. "Hallgassa el a gyanúját. Elmondta már, mit érez. Ne mondjon többet. Ha a felesége nem hagyja ott a munkahelyét, maga meg rájön, hogy megcsalja, akkor váljon el tőle, ha jobbnak látja — de csakis akkor. Addig viszont vakon bízson benne."

Nem hallgatott rám. Képtelen volt lazítani. A házasság a szemem előtt ment tönkre. Nem telt bele sok idő, az asszonyt hidegen hagyták a panaszok. Férje iránti szeretete gyorsan apadt. Az meg, ahelyett, hogy visszakozott volna, még komiszabbul bánt vele.

"Ha nem hagyja abba, elveszíti a feleségét", figyelmeztettem Jimet újólaj. "Minél jobban erősködik, annál kevésbé fogja szeretni magát."

"Az nem lehet, hogy ne szeressen. Még a gondolata is elborzaszt, hogy elveszíthetem. Ő a mindenem."

"Akkor legyen hozzá kedves és gyengéd. Mert ha nem, akkor egyenest egy másik férfi karjaiba taszítja — nem mintha a felesége mindenáron erre vágyrna, hanem mert magát egyszerűen nem lehet szeretni."

A dolog pofonegyszerű. Ostobaság szeretetet várni valakitől, akivel rosszul bánunk, akivel komisz, aljas, rosszindulatú vagy erőszakos módon viselkedünk. Pedig Jim éppen ezt művelte. Addig festegette az ördögöt a falra, amíg a felesége ki nem ábrándult belőle.

Mi a vakság, mi az öngól, ha nem ez? Hallgassák, mit mondott egyszer a feleségének:

"Halálos rettegés fogott el, hogy nem jössz haza. Amikor megérkeztél, akkor meg magamra voltam dühös, amiért nem bízom benned. Milyen ostoba tud lenni az ember! Te vagy az egyetlen, akihez közel akarok kerülni. Azt akarom, hozzám gyere, ha segítségre van szükséged. Kétségbeesetten szeretlek, s megrémülök a gondolatától is, hogy elveszítelek. Te vagy a legnagyobb lény, akivel összehozott az élet. Nélküled semmi vagyok. Segíts! Bocsáss meg!"

A felelősség elhárítása

A féltékeny és kisajátító ember egyik legkülönösebb személyiségjegye az, hogy rendkívül nehezen vállalja a felelősséget féltékenysége miatt. Majdnem mindig a társát vádolja, aki tönkreteszi az életét, felzaklatja, mert mással megy el táncolni, másokkal beszélget, bókákat mond, sőt, bámulja őket. Csak ritkán látja be baja valódi okát: hogy problémáiért többnyire *ő maga*, féltékenysége miatt pedig *kizárólag ő* a felelős.

Ha kettejük közül ön a féltékeny fél, vajon illik-e önre a következő jellemzés? Minde- nekelőtt szilárd meggyőződése, hogy érzelmi zavarait a partnere okozza. Noha jó ideje

már mások is cáfolják, ön egyre csak azt hajtogatja, hogy partnere ad okot a féltékenységre. Ha történetesen ön feleség, őrjöng, amikor a férje másokkal szóba áll. Ha férj, belebetegszik a féltékenységbe, amikor felesége a szabadidőklub elnökével társalog telefonon. És így tovább.

Micsoda baklövés! Ha nem hagyná, akkor se venne önön erőt a féltékenység, ha a felesége a szeme láttára szeretkezik a régi szerelmével. Meglehet, a felesége nem éppen példás magatartást tanúsít. Tökéletesen érthető, ha ön helyteleníti, s elszomorodik miatta. De haragra gerjedni, gyilkossággal fenyegetőzni már neurotikus tünet. És ezért kizárólag ön a felelős.

Milyen az egészséges reagálás? Ha úgy gondolja, partnere nem szereti, próbálja kitalálni, mit vár el öntől. Aztán, ha ki tudja elégíteni társa legbensőbb vágyait és szükségleteit, tegye meg, s figyelje, ettől változik-e a helyzet. Ha nem, akkor meglehetősen hiteles bizonyítékot szerzett afelől, hogy társa egyszer s mindenkorra kiábrándult önből. Így is, úgy is jobban jár, mint ha belebetegedne a féltékenységbe.

A legtöbb féltékeny embernek azonban nincs ekkora önkontrollja. Köti az ebet a kárhoz, hogy (a) ismerje be a másik fél, mennyire kiborítja őt; hogy (b) nem neki kell tennie róla, hogy féltékenységet eloszlassa, hanem társának, minekutána (c) ő majd szépen visszanyeri lelki nyugalmát.

Ez a logika tótágast áll. Először is, senki más nem okolható azért, mert ön féltékeny. Féltékenységének oka ugyanis nem az, ahogyan partnere viselkedik, hanem *ahogyan ön vélekedik erről*.

Másodszor, miért nem ön tesz róla, hogy féltékenysége megszűnjék? Miért hárítja partnerére a felelősséget? Ha ennyire szenved ettől az érzelemtől, azt hinném, kapva kap minden alkalmon, hogy megszabaduljon tőle. Ezzel szemben ön kizárólagos megoldásokat szorgalmaz: partnere maradjon otthon, ne mosolyogjon másokra, sose késsen, mindig azt tegye, amit ön akar. Így aztán nem vállalja a felelősséget a tulajdon lelki nyugalma miatt, *noha önnek van problémája*, s a társára hárítja, *pedig neki nincs*. Miért nem keres valakit, aki tanácsot tud adni, hogyan birkózzék meg féltékenységgel?

Ne várjon a másiktól olyasmit, amit maga sem tesz meg. Ha annyi fáradságot se vesz, hogy szembenézzen saját problémájával, miért várná el mástól?

A féltékeny és kisajátító személy örök siráma, hogy házastársa, partnere vagy szerelme megbízhatatlan. Ezért van mindig akkora húhó akörül, hogy ki kivel áll szóba. A dolog nyitja a bizalmatlanság: a férj mélyen meg van győződve róla, hogy felesége fejét bárki elcsavarhatja, csak nadrág legyen rajta; a feleséget nem lehet lebeszélni azon hitéről, hogy férje minden szoknya után bolondul

A bizonytalan ember ritkán sejti meg, hogy bizalmatlansága voltaképpen kétirányú: nemcsak a társának szól, hanem önmagának is. A féltékenység oka az önbizalom hiánya, nem pedig a partner iránti bizalmatlanság.

Meglehet, bizonyos esetekben a féltékeny embernek igaza van, egyesek valóban megpróbálják tönkretenni szerelmi életét, de azért ez leggyakrabban képzeletének szüleménye. Hányunknak van olyan házastársa, akit a fél ország lihegve el akar csábítani? Csak nem hiszi, hogy mindenkinek olyan az ízlése, mint önnek? Ne hízelegjen ennyire önmagának. Nyugalom. Aki *önnek* a szíve közepe, az más szívének igen nagy valószínűséggel a kissarkában se kapna helyet.

Említhetek azonban még egy okot rá, hogy szerelme iránti bizalmatlansága többnyire megalapozatlan. Huszonhét éves klinikai pszichiáteri pályafutásom során megfigyeltem egyet s mást, s tapasztalataim alapján meggyőződéssel állíthatom: két elkötelezett ember között még ma is a hűség a norma. Szexuális forradalom ide vagy oda: a legtöbb ember a szíve mélyén arra vágyik, hogy egyszerre csak egy valakivel legyen tartós viszonya. A szexuális forradalom óta az változott meg, hogy az emberek sokkal könnyebben keresnek más partnert, ha úgy érzik, hogy adott szerelmi viszonyuk megromlott. Csak akkor, sőt inkább csak utána keresnek más kapcsolatot. Ez a tendencia a féltékeny, birtoklásra hajlamos emberek partnereire a legjellemzőbb. Nem csoda.

Mellesleg az emberek általában nem szokták kitörő örömmel és élvezettel megcsalni a szerelmüket. Akár egyetlen éjszakáról van szó, akár viszonyról vagy válásról, az efféle bonyodalmakat sok-sok álmatlan éjszaka, bánkódás, végül pedig lemondás előzi meg. Mire egy új kapcsolat gondolata komolyan megfog, addigra már ezer és ezer álmodást tiport sárba az a szerető, aki tapintatlan, vagy aki komoly erőfeszítések ellenére sem tud örömet szerezni társának.

Ha ez a jellemzés nem illik szerelmi viszonyára, akkor meglehet, az ön partnere olyasvalaki, akinek bizonyos időközönként változtatnia kell szeretőit. Az ilyen ember szexuális életében a változatosság a fűszer. Ez esetben ön okkal bizalmatlan. Viszont nagyjából ez az egyetlen eset, amikor a bizalmatlanság indokolt.

Egyébként bizalmatlansága abból a mélyről jövő, rendíthetetlen meggyőződéséből fakad, hogy ön nem szeretetre méltó. Mert hát, ugye, hogyan is tarthatná a partnere vonzónak, ha ön úgy érzi, hogy szinte mindenki vonzóbb önnél? Hát ez az ön problémája. Ha nem tekinti magát értékesnek, akkor könnyen érthető, miért hiszi, hogy mások is kedvetlen fényben látják.

Feladata tehát az, hogy legyőzze féltékenységét, de nem úgy, hogy kikényszeríti másokból, hogy jobban szeressék, hanem úgy, hogy kevésbé gyűlöli önmagát. Nem könnyű, az biztos. Mindazonáltal nem lehetetlen. Jobban mondva: ez az egyetlen ésszerű megoldás, mert ha sikerül, akkor csodákat művel.

Jelenlegi módszere — a szeretett személy ellenőrzése, állandó vádaskodás, tényérok falhoz vágdosása és bútorok rongálása — eddig se vált be, s eztán se fog.

Önzés és éretlenség

A súlyosan féltékeny személyiség ötödik leggyakoribb jegye az önzés. E címszó alá se regnyi más jellemvonás is tartozik, s mind összefüggésben van az önzéssel. Mielőtt rájuk térnék, először fontos disztinkciót kell tennünk önzés és önérdék között.

Az önző ember érvényt kíván szerezni akaratának, tekintet nélkül a másik vágyaira és igényeire. Ez azonban zsákutcába vezet. "Te csak adj, adj, mindig csak adj! Neked semmi se jár. De ami nekem jár, azt meg kell kapnom." Az ilyen embertől idegen a kölcsönösség fogalma.

Lelkivilága olyan, mint azé a gyereké, aki nem tanulta meg, hogyan kell osztozkodni, hogyan kell viszonyozni egy szívességet, s mások kívánságait az ésszerűség határán belül szem előtt tartani. Ez. neurotikus érzélem.

Az önérdékűség azonban egészséges. Abban nyilatkozik meg, hogy magunkat és céljainkat olykor a másokéi elébe helyezzük. Mindezt azonban annak tudatában tesszük, hogy

egyszer viszonznunk kell a szívességet. Az önérdekű személyiség tudja, hogy nincs potyázás. Ha barátja meghívja vacsorára, a bevett társadalmi szabályok ismeretében ő is vacsorára hívja vissza a barátját, nem pedig egy pohár sörré vagy egy kávéra.

Az önérdekű személy mások szemében önzőnek tűnhetik fel, ha valamely elképzelése nem tetszik a társának. Ilyen például az a feleség, aki férje kívánsága ellenére ragaszkodik hozzá, hogy munkába áll. Viszont tudja, egy szava se lehet, ha legközelebb a férje szerez érvényt valamely elhatározásának.

Akit azzal vádolnak, hogy önző, hasznosnak találhatja az alábbi tesztet. Hajlandó-e (a) viszonzni a kapott szívességet, (b) elfogadni, hogy a másik fél is hasonló előnyt élvezzen, mint amelyet ön kér? Ha igen, akkor ne legyen semmi bűntudata, hisz elmondhatja magáról, hogy teljesen igazságosan jár el. Ha nem, akkor ön valószínűleg önző.

És ha ön a féltékeny fél, ön akarja kisajátítani a másikat? Az a baj, hogy tulajdonképpen mindig akkor önző, amikor valami nem stimmel a szerelmi életében. Millió más esetben meggondolt, nagylelkű, okos, érett emberként viselkedik. Ha a szerelmét baj éri, ha sír a gyereke, vagy ha a szomszéd kölcsönkéri a fűnyírót, ön éppolyan figyelmes, mint akárki más. Bezzeg ha szerelme érdeklődést tanúsít (nem többet: érdeklődést) valaki vagy valami iránt, miáltal elterelődik önről a figyelme, akár csak rövid időre is, menten felüti rút fejét a 'zöldszemű szörny', a féltékenység. Ilyenkor nem törődik más javával, csak a magáéval. Volt egy férfi páciensem, akinél önzőbb, korlátoltabb partnert keresve se lehetne találni.

Elvárta volna, hogy felesége szemlesütve járjon, mint egy apáca, hogy ne álljon szóba a kollégáival, ne legyen barátságos senkivel, ne legyen udvarias még a telefonban sem. Azt szerette volna, ha kizárólag a kolléganőivel beszélget, és egyedül ebédel. Még azt is megtiltotta neki, hogy az apja és anyja csókjait és ölelését elfogadja. Követelte, hogy szakítson a régi barátaival, az autóban ülve *egyenes*t előre meredjen, s még egy sereg hasonló nevetséges és ostoba kérésnek tegyen eleget.

Amikor felesége megkockáztatta, hogy ez talán nem egészen észszerű viselkedés, férje úgy nézett rá, mintha hottentottául beszélne. Meg se fordult a fejében, mennyire önző, követelőző és éretlen viselkedést tanúsít.

Ha elfogja a féltékenység, próbáljon legalább udvarias maradni. Szenvedjen csendben neurózisától, s ne akarja ráömlesztani azokra, akiktől ön szerint úgyis csak visszautasítást kap. Aztán, miközben súlyos sérelmeit ápolgatja, tanulja meg, hogyan kell felülkerekedni rajtuk, legyenek ezek akár az önvád vagy az önsajnálattal depressziós érzelmei, akár a bosszúvágy dühe, vagy különféle félelmek, szorongás, feszültség vagy idegesség. Azt is tanulja meg, hogyan kell több szeretetet adni, s akkor majd társa is úgy érzi, jobban megértik egymást, kompatibilisebbek. Tanulja meg elfogadni önmagát, függetlenül attól, hogy partnere (vagy bárki más) viszonzszereti-e vagy sem. Akkor nyomorúsága legalább már csak önmagát érinti (ami áldásos dolog), s elindult az öngyógyítás útján. Ez rosszat a legkevésbé sem, annál több jót tehet önnek.

Sajnos azonban, a féltékenységtől, birtoklásvágytól szenvedők nem szokták véka alá rejteni érzelmeiket. Ha kocsmában jön rájuk a roham, minden lelkiismeret furdalás nélkül óriási jelenetet rendeznek. Mit számít, ki látja - rokonok, barátok vagy idegenek. Az ilyen alakok úgy vetik be magukat érzelmi kapcsolataik pusztításába, mint öngyilkos lemmingek a tengerbe.

Miért teszik? Miért zaklatják föl a gyerekeiket, miért keltenek rettegést társukban hajnalok hajnalán, s miért készek elzokogni bánatukat bárki vállán, aki csak odatartja? Mert dühösek, mert az hiszik, partnerük hitvány alak, akit meg kell büntetni. Meg vannak róla győződve, hogy őket sose szabad visszautasítani, frusztrálni, vagy bármiféle módon sakkban tartani. Őszintén úgy érzik: másnak nincs joga megváltoztatni az elhatározásait, s ha egyszer szerelmet vallott, meg kell tartania szavát minden körülmények között.

De hát ki mondja ezt? Miért kellene az embernek úgy viselkednie, ahogy ígérte? Miért nem vonhatja vissza a szavát? Mert ez erkölcstelen és etikátlan? Ezért? Ostobaság. Persze, ha egyszer szavunkat adtuk valamire, helyes és jó dolog meg is tartani. Sajnálatos módon azonban időnként az ember elkerülhetetlenül etikátlanul és erkölcstelenül viselkedik. Más szóval: *mindenkinek jogában áll tévedni*, akár tetszik nekünk, akár nem. Mellesleg szólván, kapóra jöhet ez még, amikor mi tévedünk nagyot, amikor mi viselkedünk ostobán.

Dühöt akkor érez az ember, amikor az egészséges kívánságokból *neurotikus követeléseket* gyárt. Ilyenkor pontosan úgy viselkedik, mint a gyerek, aki nem kapja meg, amit akar. Nyalókára vágyik, de az anyja nem engedi. Erre a gyerek rögvést követeléssé változtatja kívánságát, és dührohamot kap. Miért? Mert nem kapta meg, ami *hiányzott*? Dehogyan. Hanem mert nem kapta meg, amit *követelt*.

Őn is ezt teszi, valahányszor megharagszik. A harag a felnőtt ember dührohama. Persze nem nyalóka vagy fagy miatt következik be. Azért jön ki a sodrából, mert nem kap annyi szeretetet és figyelmet, amennyit — tévhite szerint — igényel. Az *ön* nyalókája az, hogy társaságban partnere szóra se méltassa régi barátait vagy barátnőit, hanem egész este ön mellett üljön. Ha csak *szeretné*, hogy így legyen, még elmegy. De *követelni* már egészen más dolog.

A féltékeny ember gyakran tökéletesen normális, ésszerű és józan kérésekkel áll elő. De amikor elkeseredik, és dühbe gurul, mert nem teljesül a kívánsága, *akármilyen legyen is az*, akkor úgy viselkedik, mint egy kisgyerek: nemcsak bosszantónak tartja, ha nem kapja meg, amire vágyik, hanem egyenesen elviselhetetlennek.

Az itt következő beszélgetés során egy fiatal anya elmeséli, hogyan reagált a férje, amikor bejelentette neki, hogy boldogtalan. Tessék jól megfigyelni, mennyire elvakult a férj a tulajdon viselkedését illetően. Egy pillanatra sem ködlik föl agyában: azok után, hogy felesége megmondta neki, már nem szereti annyira, viselkedésével óhatatlanul még jobban megutáltatta magát.

PÁCIENS: Állandóan azt kérdezgette, miért vagyok boldogtalan. Végül megmondtam neki, hogy úgy érzem, már nem szeretem annyira. Házasságunk hét éve alatt történt egy s más, és eljutottam odáig, hogy már nem tudom, érdemes-e folytatni, vagy sem.

Nagyon kiborult. Rajtám meg a gyerekeken töltötte ki a haragját. Aztán megpróbált lecsillapodni, sétálni mentünk, beszélgetni próbáltunk. De mikor eljött a lefekvés ideje, megint csak kiborult.

Féltem tőle. Féltem, hogy megver. Végül aztán kilökött az ajtón. Azt hajtogatta, hogy szedjem a cókómókomat, ha nem, akkor majd ő összepakol.

Felhívtam a szüleimet, és mondtam nekik, hogy náluk alszom. Mire másnap reggel felébredtem, a verandán nagy kupacba oda volt szórva az összes ruhám. Ömlesztve az egész, alig tudtam kiszedni valamit, amiben a boltba mehetek.

Első dolgom volt betelefonálni a munkahelyemre, hogy nem megyek be, mert nem érzem jól magam. Aztán hazamentem, de a férjem ott állt a ház előtt, nem akart beengedni. Azt mondta, menjek csak szépen vissza az anyukámhoz, és maradjak ott. Azt válaszoltam: „Nem. Látni akarom a gyerekeket.” Bement a házba, én meg utána. Akkor betelefonált az irodába, hogy elintéznivalója van, kicsit késik. Aztán fölívta a szüleimet, s megkérdezte, hazahurcolkodhatom-e. Mondtam neki, hogy nem megyek vissza hozzájuk, ez az én házam is.

TERAPEUTA: Erre ő?

P: Azt mondta, hogy nincs mese, ha csak ügyvédet nem hívok, el kell hagynom a házat. Mondtam, hogy nem kell, és nem is fogom. Azt válaszolta, hogy majd kicseréli a zárrakat. Eszembe jutott, hogy ha nem tudok bejutni, amilyen örült, azt állítja majd, hogy elhagytam őt is, a gyerekeket is. Hogy, mittudomén, nem kellene nekem a gyerekek. Úgyhogy azt mondtam: "Szó sincs róla, nem megyek el." Ő meg egyfolytában azt kérdezgette: "Miért nem szeretsz már? Ha nem szeretsz, akkor menj el. Itt nem maradhatsz." Azt mondogatta: "Miért? Kell, hogy oka legyen. Hogyhogy most egyszerre csak nem érdekellek már?" Akkor elmondtam neki, hányszor megbántott, mert nem törődik se a gyerekekkel, se velem, csak önmagával. Még jobban földühödött. Magyaráztam neki:

"Hát nem látod? Erről van szó. Félek tőled. Nem szeretlek. Hogyan is szerethetnék?"

Erre úgy pofon ütött, hogy elestem. Ekkor határoztam el, hogy elhagyom.

T: Tisztában van vele a férje, hogy mindezt ő idézte elő?

P: Most már igen. De akkor nem volt.

A kishitűség

A féltékeny ember arról is megismerszik, hogy hajlamos a legártatlanabb eseményben is reá leselkedő veszélyt látni. Ezeknek a máskülönben kedves, értelmes embereknek bármitől beindul a fantáziájuk.

Akármilyen mintaszerűen viselkedik a családjuk, a baráti körük, a szerelmük. Ők háttartalan képzelőerővel veszélyt sejtene minden ártatlan eseményben.

Vegyünk szemügyre két példát. Az elsőben az asszony új ruhát vásárol. A férje még nem is látta. Este készülnek elmenni hazulról; csengetnek. A férj épp nyakkendőjét köti, tehát az asszony megy ajtót nyitni. Megérkezett a házaspár, akikkel majd együtt töltik az estét. Alighogy belépnek, a férfi megdicséri a háziasszony ruháját. Ártatlan kis udvariaság.

De nem a férj szemében. Ő teljesen félreérti a jelenetet. Aggódik — feleslegesen —, hogy a barátja kikezdett a feleségével, s még órák múltán sem lehet lebeszélni erről a meggyőződéséről.

A második példa szereplője egy asszony, akit férje karrierje egészen addig nem zavart, amíg az olyanokkal érintkezett, akik sem műveltebbek, sem előkelőbbek nem voltak nála. Mindig mindenben férje mellett állt. Segítette, amíg az elvégezte az egyetemet, partikat

rendezett, amikor férje előmenetele úgy kívánta. Minden jel szerint kiegyensúlyozott személyiség volt, aki pontosan tudja, mit akar. Házassága idillinek tűnt föl, különösen, amikor egy napon a férje közölte vele, hogy előléptették.

A sors iróniája, hogy ez a nap egyúttal a feleség minden bajának kezdetét is jelentette. A férje most már jobban öltözködött, a vezetők ebédlőjében étkezett, és sikeres, művelt, világlátott emberekkel érintkezett. A feleség kezdte úgy érezni, hogy férje "kinőtte". Miközben a férje "fejes" lett, ő "csak egy feleség", akire a férjnek már nincs szüksége.

Tehetett a férj bármit, felesége lelki nyugalma nem tért vissza. Mivel az asszony önértékelésének mércéje az volt, hogy férjének mennyire van szüksége órá, most megrémült, mert férje sikereiben veszélyt szimatolt.

Hát nem szomorú? Mindketten évekig küszködtek, hogy valóra váltsák álmaikat, s akkor a feleség túlérzékenysége miatt az álmok lidércnyomássá változnak.

A féltékeny ember tulajdonképpen, ha azt nézzük, milyen apróságok miatt képes megsértődni, paranoid személyiség. Ki mást tudna földűlni az például, hogy partnere lefogy? Pedig milyen gyakran előfordul a kishitű, aggályoskodó férfiaknál és nőknél. Minél vonzóbbá válik a partner, annál nyugtalanabbak. Folyvást erősödik bennük az érzés, hogy képtelenek versenyezni mindazokkal, akik szemet vetettek partnerükre, és el akarják csábítani.

Sok olyan házaspárral foglalkoztam, akiknek súlyos problémát okozott az, hogy egyikük más osztálybeli emberekkel próbált összejönni. A féltékeny fél így vádaskodott: "Mit gondolsz, ki vagy te? Mrs. Rothschild?" "Mit képzelsz, majd pont olyanokkal akarnak összejárni, mint te meg én?" "Elfelejtetted, ki vagy? Ne fuss olyan szekér után, amelyik nem vesz föl."

Az efféle megjegyzések egyetlen célja a versenyhelyzet elkerülése. Ilyen kishitű a féltékeny ember. Rögeszméje a rivalizálás, és a szeretett lény elvesztésének lehetősége. Olyan, mint aki bűnt követett el, és azt hiszi, rendőr lesi minden sarkon. Vagy olyan, mint akit gyerekkorában mumussal ijesztgettek, és sohasem tudja legyőzni a szellemektől, a kutyáktól vagy az egyedüllétől való félelmét.

A visszautasítástól, a szeretethiánytól, következképp a leértékelődéstől való rettegetése olyan erős, hogy egész életében szenved tőle. Hogy teljesebb képet adjak arról, mennyire meg tudnak rémülni egyesek, ha azt hiszik, hogy nem szeretik őket: íme egy beszámoló, melynek szó szerinti közreadásához hozzájárulást kaptam.

"Nem is tudom, hol kezdjem, mert csak annyit tudok mondani: «Segítség!» Nem bírom tovább, az összeomlás szélén vagyok. A lelkembe ivódott a félelem, olyan mélyen, hogy a kínok kínját állom ki. Annyira mardos és gyötör, hogy majdnem belehalok.

Ha a barátom ránéz egy másik nőre, elönt a düh, és ez a leküzdhetetlen düh törként hatol őbelé, engem meg belülről marcangol, mintha a sátán lakozna bennem.

Nézi azokat a gyönyörű nőket a tévében, ott fekszenek meztelenül, ekkora mellekkel, én meg majdnem belepusztulok. Vagy amikor szexmagazint nézeget: őrjöngök. Ha belegondolok, hogy ezeket a nőket bámulja, kívül-belül csúnyának érzem magam.

Kértem a Jóistent, segítsen rajta, de az Úr csak azokat segíti, akik segítenek magukon, én meg nem tudok. Már nem élvezem az életet. Valamikor mindenkire rámosolyogtam, akivel csak összetalálkoztam. Most meg, mint aki a sír szélén áll. Kérem, kérem, könyörgök, segítsen, ahogy tud."

Nem törvényszerű, hogy idáig jusson valaki. Bárhol bukkan föl, a féltékenység mindenütt egyforma: (a) neurotikus vágy az elismerés, a jóváhagyás után és (b) intenzív kisebbségi érzés. Aki úrrá tud lenni rajtuk, az sose lesz féltékeny, még akkor sem, ha társa lefekszik valakivel. Sőt, partnere rendszeresen és többekkel is lefekhet, ön mégsem érez féltékenységet, amennyiben nincs kisebbségi érzete és neurotikus igénye mások helyeslésére.

Szükségszerű-e a féltékenység?

Sokan állítják, hogy a féltékenység természetes emberi magatartás, mivel annyira gyakori jelenség. Megtalálható mindenütt a világon. A művelt európai gyakran éppoly féltékeny, mint a kanadai prémvadász. Az egyetemi tanár éppúgy megretten a feleségének szánt bóktól, mint a kikötői rakodómunkás. A szépeket épp annyira fölzaklatja a partnerüknek szentelt figyelem, mint a csúnyákat.

A féltékenység nemcsak a felnőtt férfi-nő kapcsolatban fordul elő. Gyakran megnyilvánul testvérek között is. A testvér-versengés leghíresebb példája Káin és Ábel története. Gyakran előfordul a családban, hogy a legidősebb gyermek féltékeny a legfiatalabbra, akit sok esetben el is kényeztetnek.

Kevésbé gyakori, de nem annyira, hogy időnként ne találkoznék vele, a szülő és gyermek közti féltékenység. Egyik esetben a szülő féltékeny gyermeke fiatalságára, szépségére. Más esetben a gyermek féltékeny a szülő befolyására és műveltségére. Egy régi páciensem írja levelében:

"Megkísérlem a legjobb tudásom szerint elmesélni, mit figyeltem meg a lányomnál. Körülbelül tízéves koráig ő volt a legédesebb kislány a világon. Amint azonban serdülni kezdett, valami történt vele. Annyira megváltozott, hogy alig ismertem rá. Nyilván minden gyerek változik, nála azonban valahogy másképp történt. Gyűlöletet láttam a szemében. Gyakran voltak dührohamai ellenem. Nem engedte, hogy megcsókoljam és átöleljem. Elhalmoztam ajándékokkal, de az sem segített.

Tizenöt éves korában fölvette azt a szokást, hogy mindenben hozzám hasonlítgatta magát, és úgy érezte, sovány és csúnya, és sose fog úgy kifejlődni, mint én. Idővel valódi szépség lett belőle, mégis folyton talált valami kivetnivalót magában, hol a szemöldöke nem tetszett, hol a foga, hol más.

Ha bókot kaptam a családtól vagy a barátaitól, rám dühödött meg. Megtanultam, hogyan kerüljem el a bókokat, nehogy veszélyeztetve érezze magát, de ez se segített. Most már férjnél van, de még jobban elhidegült a kapcsolatunk. Sokszor kértem tőle magyarázatot, de nem kaptam. Azzal tudott csak megbántani, hogy kiiktat az életéből, és ezt meg is tette. Még kárörömét is kimutatta. Nyilvánvalóan úgy érzi: végre felülke-rekedett."

Van San Franciscóban egy fiatalokból álló kis csoport, *Kerista Village*-nek nevezik magukat. A csoport jelenleg öt nőből és három férfiből áll. Szabadon és önszántukból rendszeresen lefekszenek egymással. Egyikük sem féltékeny. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy kilenc éve működnek zavartalanul.

Új jelentkezők csak a tagok beleegyezésével csatlakozhatnak a csoporthoz. Ha csak egyiküknek is ellenérzéseik vannak, a jelentkezőt elutasítják.

Amit meg tudnak csinálni kilencen, azt mért ne tudják kilencven millióan? (Itt nem arra gondolok, hogy kommunában kell élni, hanem arra, hogy féltékenység nélkül.)

A mormonok évekig így éltek. Brigham Youngnak sok felesége volt. Lehet, hogy némelyik féltékenykedett, de nyilván nem mind.

És a hajdani afrikai törzsfők és számos feleségük? Ha ők el tudtak jutni a kifinomultság ilyen fokára, mi mért nem? (S itt megint csak nem a többnejűsre gondolok, hanem a féltékenység legyőzésének képességére.)

Tisztázzuk a fogalmakat!

Az átlagolvasó nem érti pontosan, mit is jelent a négy fogalom: "féltékenység", "birtoklási vagy kisajátítási vágy", "irigység" és "gyanakvás". Általában ennek mindaddig nincs is jelentősége, ameddig valaki nem esik az első kettő hibájába — vagy áldozatául. Ez esetben viszont nem árt tisztázni ezen érzelmi állapotok mibenlétét és egymástól való különbségét. Vegyük hát szemügyre őket, kissé eltérő sorrendben.

Az irigység egészséges érzés is lehet, mert olyan célok elérésére ösztökél, amelyeket máskülönben nem vennénk észre.

1980 tavaszán együtt ebédeltem két pszichiáterrel; mindketten szenvedélyes futók. Ebéd közben megtudtam, hogy a mérföldet rendszeresen 7 perc 15-20 másodperc közt futják, én viszont 10, 9, legjobb esetben 8 perc alatt. Fialabbak voltak nálam, de nem sokkal. Azon helyt megirigyeltem állóképességüket, gyorsaságukat és fizikai felkészültségüket. Elhatároztam, ha egy mód van rá, én kétszer is 7 perces mérföldet futok. Eddig már sikerült kétszer hét és fél percen belül futnom, és még sok van bennem. Nagyszerű érzés, büszke vagyok rá. Nem vagyok féltékeny a kollégáim eredményére, csak szeretném, ha én is képes lennék rá. Ez az irigység.

A féltékenység. Ha kollégáim futóeredményei bosszúságot okoztak volna, ha én akarnék az egyetlen jó futó lenni, az féltékenység lett volna. A féltékeny ember mindig mindent meg akar tagadni a másiktól, amire az vágyik. Kizárólagosságra törekszik, mert csak így érzi magát biztonságban: csak az övé legyen, csak neki sikerüljön, minden helyzetben és kapcsolatban csak ő maradjon a terepen. Amíg ez meg nem valósul, az ilyen ember nagyon rosszul érzi magát.

Aki bosszankodik, mert a felesége mással táncol, az féltékeny hajlamairól tesz tanúbizonyságot. Azt hiszi, a feleségének csak ővele szabad élveznie a táncot. Nem nevetet más férfiak viccein, nem élvezheti a társaságukat, csak az övét. Ez már féltékenység. Ha irigység lenne, azt mondaná magának: "Húha, milyen jól fest az a pasas a táncparketten. Egészen szép pár a feleséggel. Bárcsak úgy tudnék táncolni mint ő."

De nem, ő nem bízik saját magában. Annyira bizonytalan, hogy azt hiszi, bárki jobb időt fut nála. Akkor aztán előbújik belőle a diktátor, és mindenféle tilalmakat állít föl a feleségének, csak hogy elnyerje osztatlan figyelmét, és megnyugodhassék, ő az egyetlen és kizárólagos férfi az életében. A féltékenység mindig neurotikus érzelem.

A birtoklás vagy kisajátítás vágya hasonlít a féltékenységhez, ebben az esetben viszont nincs harmadik fél. Az ilyen ember igényt tart partnere állandó figyelmére és társaságára,

de nem azért, mert fél, hogy elveszíti és más lép a helyébe, hanem mert azt hiszi, társa szeretete nélkül ő kisebb ember.

A kisajátításra hajlamos emberek nem tudnak mit kezdeni magukkal. Ha egyedül maradnak, olyan elhagyatottnak érzik magukat, mint a gyerek, akit elhagytak a szülei. Ez nyilvánvalóan fájdalmas érzés, de ugyanabból a forrásból fakad, mint a féltékenység, azaz túlzott szeretetvágyból. A kisajátító személyiség azt hiszi, csak akkor ér valamit, ha a másik szereti és ennek tanúbizonyságául minden figyelmét neki áldozza.

A féltékenység és a kisajátítás vágya olyan érzés, amellyel az ember maga alatt vágja a fát. Míg az irigység valamely cél elérésére ösztökél, az előbbieket célt tévesztenek. Minél kényszeresebbé válik a szeretetvágy, annál valószínűtlenebb, hogy beteljesül. Az elfojtás, a düh, a diktatórikus irányítás, és mindenekelőtt a szembeszökő kisebbségi érzés, mely meghúzódik mögöttük, igazán senkit sem tesz az Év Házastársává.

A következőket egy tipikusan kisajátító természetű asszony mondta:

"Azt szeretném, ha állandóan velem lenne. Megőrülök, ha nincs otthon. Azt akarom, hogy mindent együtt csináljunk. Amikor elmegy, feszült leszek, ideges és dühös, s előre tudom, hogy ez csak gyűlik, gyűlik bennem, s kéthetente veszekedésben robban ki. Első házasságomban is ilyen voltam. Nekem kéthetente robbanom kell. Nem tudom, miért. Lehet, hogy nem kapok elég figyelmet. Nekem éreznem kell, hogy szeretnek. Ha kiabál velem, legalább tudom, hogy szeret. Próbának vetem alá. Ha elhagy, azzal bebizonyítaná, hogy nem szeret. De ha marad, vitatkozik, és elfogadja a kritikámat, azt bizonyítja, mégis szeret."

A gyanakvás. Ha egy nő azt hiszi, hogy szerelme belebolondult az ő legjobb barátnőjébe, az még nem jelenti, hogy féltékeny. Nincs kizárva, hogy igaza van.

Egyre több időt tölt a férfi házon kívül? És mintha kevesebb pénze lenne? Szexuális étvágya csökkent az utóbbi hónapokban? Többször cseng a telefon, de nem szól bele senki? Ez mind valódi jele lehet annak, hogy komoly bajok vannak a kapcsolatukban. Mégsincs szükség rá, hogy a nő kinyilvánítsa féltékenységét.

Amennyiben nem válik féltékenykedéssé, a gyanakvást fel lehet fogni éles megfigyelőképességnek, intelligens találgatásnak, dörzsölt nyomozómunkának. Mint ilyen, egészséges érzélem, mert jelzi a veszélyt. Nem lehet elintézni egy kézlegyintéssel. De nem is szabad féltékenységgé változtatni.

Ted és Amy esete

Az alábbi dialógusból a féltékeny ember minden jellemző jegye világossá válik.

PÁCIENS: Tegnap este sétálni mentünk Amy-vel, és összefutottunk egy régi szerelmemmel. Köszöntem neki, és váltottunk egykét szót. "Ki ez?", kérdezte Amy, én pedig megmondtam, hogy egy régi barátnóm. "Minek álltal szóba vele?", kérdezte. Mondtam, csak barátságos akartam lenni. Erre ő: "Jó, eztán majd én is ezt teszem." "Csinálj amit akarsz, nem izgat", mondom neki. Azt mondja: "Vége az eljegyzésünknek." Mire én: "Ne hülyéskedj. Hisz már majdnem összeházasodtunk. Nem akarom elhinni." Másnap pocsekul éreztem magam. Eldobna min-

dent, egy készülő házasságot is, csak mert féltékeny? Nehezen tudom fölfogni. Most éppen nem nagyon akaródzik nősülnöm.

TERAPEUTA: Gondolja, hogy ha összeházasodnak, megváltozik a menyasszonya?

P: Nem tudom.

T: Ezzel az érzéssel akar együtt élni?

P: Nem hiszem.

T: De megkaphatja.

P: Vasárnap elmentünk a barátnőjével együtt meginni valamit. Amy féltékeny volt, mert Sue is, én is a kereskedelembe dolgozunk, s van közös témánk. Azt mondta utána: "Miért nem vele jársz?" Nekem viszont semmi kedvem Sue-val járni. De kétszer is meg kell gondolnom, mit mondok Amy előtt, hogy ne zaklassa föl.

T: Van jó pár kellemetlen probléma, ami miatt nincs értelme összeházasodni olyannal, aki ilyesmivel küszködik.

P: Gondolja, hogy Amy boldog lesz valakivel? Vagy mindenkivel így viselkedne?

T: Azt tudom csak mondani, hogy aki féltékeny, az általában azért féltékeny, mert nincs önbizalma. Azt hiszi, mindenki le akarja győzni. Mindenkinél alacsonyabb rendűnek érzi magát, ezért veszélyt sejt minden mosolyban, minden kézmozdulatban, minden megjegyzésben.

P: Tudom, hogy Amy-nek kisebbrendűségi érzései vannak, mondta is, hogy "ő csak gyárban dolgozik". Talán részben ez az oka, hogy nem érzi magát fontosnak.

T: Így van. Nem tartja önmagát sokra. Ezért hiszi, hogy maga nem szereti igazán. Nem tudja elhinni.

P: Nem gondolja, hogy megjön az önbizalma, ha összeházasodunk?

T: Cseppet sem. Mi köze ennek hozzá?

P: Biztonságot ad.

T: Már adott biztosítékot neki afelől, hogy szereti, hogy törődik vele, s a többi. Mégse győzte meg a menyasszonyát, hogy szeretetre méltó?

P: Nem tudja elhinni.

T: Na látja. Nem tudja elhinni, hogy őt lehet szeretni. Itt van egy okos, szép, kellemes teremtés, csak egy bökkenő van: ki az, aki nem hiszi el?

P: Ő maga.

T: Így van. Ha maga nem tudja rávenni, hogy elhiggye, akkor senki se tudja.

Látnivaló, hogy Amy esetében tipikusan súlyos féltékenységről van szó. Érzékeny ember. Ted még egy régi barátnőt se üdvözölhet anélkül, hogy Amy ne érezze magát veszélyeztetve. Dühös és indulatos: igazi diktátor. "Ha kedves vagy a régi barátokhoz, nem megyek hozzád." Valószínűleg ő maga fél ettől a legjobban, ennek ellenére gyakorlatilag eltaszítja magától Ted-et. Értéktelenebbnek érzi magát: ha Ted szóba áll egy nővel, legyen az a lehető legártatlanabb ismeretség, Amy már rákezd.

Amy a vesztébe rohan. Ő az oka, hogy Ted már nem szereti, ez olyan biztos, mint ahogy a nap felkel.

Láthatják azt is, hogy Ted-től várja el mindazokat a változásokat, melyektől ő megkönnyebbülne. Eszébe sem jut, hogy neki van olyan problémája, melyet orvosolni kéne. Ehelyett a *másikra* hárít minden felelősséget *saját* hogylétéért.

Mondanom sem kell, ez a kapcsolat sem valami életképes.

2. A magunk féltékenysége

Sokan nem szívesen fordulnak pszichiáterhez, mert félnek attól, amit esetleg kiderít. De nemcsak attól. Megrémülnek, hogy ha a tanácsadás során valami "szörnyűség" kiderül, nem tudnak majd segíteni rajta. Nem csoda hát, ha az emberek kerülnek az önismerttet.

Szerencsére nem sok igazság van ezekben a hiedelmekben. Először is, amit az ember a tanácsadás során megtudhat magáról, abban általában nincs semmi rendkívüli. Talán ráébred, hogy érzékeny, hogy fél a visszautasítástól, hogy maximalista, s a többi. Na és? Nyilván van valami baja, hisz ha nem lenne, akkor már rég angyalszárnyakon röpködne odafent.

Másodszor: ki állítja, hogy nem lehet segíteni a bajon? Lehet, hogy évekig küszködünk egy érzelmi problémával, ez azonban nem jelenti azt, hogy egy életen át kell küszködnünk vele.

Nem igaz, hogy a viselkedés megváltoztathatatlan. Van persze néhány szokás, melyen nem lehet változtatni. De gondoljunk csak azokra az ismerőseinkre, akik naponta több doboz cigarettát szívtak, s mikor az orvosuk megtiltotta nekik, egyik napról a másikra abba hagyták. Ugyanez megtörténik olyanokkal is, akik hosszú ideig alkohol vagy kábítószer rabjai voltak. Ne becsüljük le ezeket az eredményeket. Az efféle szokásokkal nagyon nehéz föl hagyni.

Miért ne lennénk hát képesek a személyiségből eredő szokásainkat is megváltoztatni? Ez a pszichiáter dolga: ő megtanítja a pácienseinek, hogyan változtassanak efféle szokásaikon. A dühöt, a depressziót, az aggályoskodást, a halogatást és a féltékenységet mind le lehet győzni.

Ne feledjék: *amit az ember megtanul, azt el is tudja felejteni.* Ha megtanultak valami kellemetlen viselkedésmódot, ez pusztán annyit jelent, hogy jó tanulók, csak rossz tanártól tanultak. Akkor tanultak tőle, amikor még kellő ítélőképesség híján fenntartások nélkül elfogadták oktatójuk szavait. De most már más a helyzet. Most már felnőttek. Önállóan gondolkodnak. Nem szabad elhinniük mindent, amit fiatalokkor tanultak.

Használják az eszüket, és ne higgyenek a következő állításokban: (a) hogy aki nem tökéletes, az értéktelen; (b) hogy csak az értékes, akit szeretnek; (c) hogy mások viselkedése közvetlenül felzaklathatja az embert.

Amint belátják, milyen ésszerűtlenek ezek az elképzelések, a szokásaik is megváltoznak — előnyükre.

Megtanulták, hogyan viselkedik a féltékeny és kisajátító természetű ember. De nem annak születtek. És "természettől fogva" sem ilyenek. Sose mondják: "Ilyen vagyok, ilyen a természetem. Nem tehetek róla. Mindig is féltékeny voltam."

Inkább azt mondják: "Azt tanultam, hogy osztályozzam, hogy a viselkedésemmel minősítsem magam. Elhittem, hogy nekem kell a legkülönbnek lennem. Megtanultam azzal mérni magam, hogy mások mennyire fogadnak el. Tehát ha elemzem ezeket a gondolatokat, és meggyőződom róla, milyen butaságok, elvetem a féltékenység rossz szokását."

Ugye, hogy van remény? Látják, hogy a lelki béke karnyújtásnyira van? Hogy is veszíthetnék el bátorságukat ilyen felismerések birtokában? A pszichiáter számtalan emberrel

találkozik, aki esküszik rá, hogy korábban neurotikusán féltékeny volt, de már nem az. Nem lep meg, mert ugyanezt hallom másoktól a dühvel kapcsolatban: azt hitte, sose tud úrrá lenni rajta ("mert vörös hajú, mert ír"), vagy a lustasággal kapcsolatban ("mert sose tudta fegyelmezni magát").

Igenis tudunk változtatni a viselkedésünkön. A féltékenység pedig viselkedésmód. Szokás. Meg tudjuk változtatni, csak ismernünk kell az okait, és ha fel akarjuk venni vele a harcot, meg kell dolgoznunk érte.

Ne féljenek, közeleg a szabadulás órája!

Ha szeretnének megszabadulni a féltékenységtől és a kisajátítás vágyától, meg kell tanulniuk, mit mond a modern pszichológia a legfrissebb technikákról. Először is tudniuk kell, hogyan lettek féltékenyek, és tudniuk kell azt is, mit tegyenek vele: csak ekkor nyerhetik vissza lelki nyugalmukat, csak így gyógyulhatnak be a féltékenység okozta sebek. Ehhez viszont meg kell tanulniuk az érzelmi élet ábécéjét. Lehet, hogy olvastak már az érzelmi élet zavarairól, de nem árt, ha felfrissítik emlékezetüket. Baj nem származik belőle.

Alapjában véve kétféle fájdalmat észlelünk: fizikai és lelki fájdalmat. A fizikai fájdalom közismert és látható módokon nyilvánul meg: törött csontok, kifolyt vér, felhorzsolts bőr s más hasonló jelek kísérik. A lelki fájdalom mélyen bennünk lakozik, és nincs a fentiekhez hasonló, fizikai megnyilvánulása.

Ha ököllel támadnak valakire, meg tudja állapítani, ki okozta a sebesülést. Nem saját maga tette, nem én sebesítettem meg, nem is a nagynénikéje. Hanem az a pasas. Fájdalmát egy ököl okozta, s nemigen tud mit kezdeni vele, legfeljebb ellátja a sérülést, s várja, hogy az idő meghozza a gyógyulást.

Tegyük fel viszont, hogy nem ököllel támadnak rá, hanem szavakkal. Mondjuk, szitkokat szórnak rá. Hogy esik neki? Fáj? Valószínűleg. Ezt már lelki fájdalomnak nevezzük, hisz fizikailag nem esett baja. Nem vérzik, nem tört csontja, nincsenek zúzódásai.

De ha nem a csúnya szavak okozzák a fájdalmat, akkor mi? *A saját szavai, a saját gondolatai, az önreflexiói okozzák.* Ha a becsmérlő megjegyzéseket követően bizonyos fájó megállapításokat tesz, akkor ezek a fájó megállapítások nagy lelki fájdalmat okozhatnak neki, ami depresszió, bűntudat, kisebbségi komplexus, düh, félelem vagy féltékenység formájában nyilvánul meg.

Vizsgálják meg ezt a megállapítást alaposan, mert megváltoztathatja az életüket. Ha elhatározzák, hogy nem hisztérikusan gondolkodnak, hanem ésszerűen, a logikus, racionális gondolkodás védelmet nyújt az efféle lelki fájdalmak ellen.

A féltékeny ember irracionálisán gondolkodik

1. Csak akkor vagyok valaki, ha szeretnek.

Ostobaság. Ki állítja ezt? Csakis ön, a féltékeny ember, más nem. Pedig ha elfogadja magát olyannak, amilyen, védettséget nyer, még akkor is, ha mások nem fogadják el. Hát kisgyerek ön, hogy szeretetre van szüksége? És ha a partnere meghalna, mi történne önnel? Elpusztulna? Nem lenne képes — a gyász természetes idején túl — továbblépni? Dehogynem. A gyermekkor után már nincs szüksége szeretetre — ami nem jelenti azt, hogy a szeretet nem szépíti meg az életet.

Aztán meg miért hiszi, hogy épp annak a bizonyos személynek a szeretetére van szüksége? Hiszen élete nagyobb részét úgy élte le, hogy nem élvezte ezt a szeretetet. Ha huszonegy éves korában lett szerelmes, fel kell-e tételeznünk, hogy előtte végig szerencsétlennek érezte magát? Valószínűleg évekig jól megvolt, mielőtt szerelme feltűnt az életében. S ha netán most elhagyná, még évekig jól fogja magát érezni.

Végezetül pedig, miért ragaszkodik hozzá, hogy mással bíraltassa el, mennyit ér? Netán olyan szakértő lett a szeretett lényből, aki az ön érdemeit, értékeit hivatott elbírálni? Egyetemi diplomát szerzett az emberi lények osztályozásából? Nem ismerek ilyen tantárgyat.

Ha alaposan belegondol, abba hagyja ezt a neurotikus szöveget: "Senkise vagyok, ha nem szeretnek."

2. *Enyém vagy, tedd, amit parancsolok.*

A féltékeny és kisajátító emberek egyik legveszélyesebb tévhite az, hogy ha valakivel egyszer kölcsönösen kifejezésre juttatták szeretetüket, akkor ez az ember jóformán már személyes tulajdonuk. Ha pedig egyikük ráébred, hogy érzései megváltoztak, máris felbukkan ez az infantilis, beteges gondolat — mármint hogy az egyik fél birtokolja a másikat ("összeházasodtunk, tehát enyém vagy").

"Én váltottam ki a jogosítványt, én etetlek, én ruházlak, én fizetem a lakbért, az orvost, én keresem a pénzt. Testestül-lelkestül az enyém vagy." így a *férj*.

"Gyerekeket szülok neked, főzök, mosok, takarítok rád, fölládozom magam érted meg a gyerekekért. Igenis jogom van a társaságodra, a hűségedre, a keresetedre, és a szeretetedre. Más nőnek nincs joga hozzád." így a *feleség*.

Senki se birtokolja a másikat, még ha az ország törvényei lehetővé teszik is. Az ilyen törvény rossz, mindig is az volt. Sajnos a rabszolgaság fogalma még nem halt ki, s talán nem is fog. Oly könnyű azt hinni, hogy az oltárnál tett eskü életfogytiglani ítélet. De nem az, és ne is legyen.

Az érzelmi kapcsolat nem több és nem kevesebb, mint két egyén megállapodása, akik bizonyos feltételeket teljesítenek a kapcsolat fönmaradása érdekében. Szerződés, amelyben kötelezik magukat, hogy egymás mélyről fakadó vágyait és szükségleteit kielégítik, *amíg mindkettejük így akarja*. Ha valamelyik fél fel akarja bontani a szerződést, senki és semmi meg nem akadályozhatja. A *működőképes házasság* című könyvemben ismertetem elméletemet a szerelem kölcsönösségéről és a házasság üzleti alapjairól. A lényege az, hogy a házasság hasonlít a munkavállaláshoz, és hogy mindenkinek jogában áll otthagynia a munkahelyét akkor, amikor akarja.

Mindegy, mennyit adott bele a kapcsolatba, akkor sincs joga megkövetelni a másik féltől, hogy fenntartsa. Nem számít, hogy éveket áldozott rá, nem számít, ha megcsalták, ha el akarnak válni öntől: akkor sincs erkölcsi jogcíme arra, hogy megakadályozza a kapcsolat felbontását. Nem kötelező jónak lenni. Nincs igazság a földön, s a partnerének *nem kötelező* tisztességesen viselkednie. Ha önt becsapták, ne hajtogassa azt, hogy ilyen nincs, nem ezt érdemelte. Inkább kössön kompromisszumot a helyzetet előidéző frusztrációkat illetően, vagy költözzön el, vagy váljon el. Minek ragaszkodik olyan alkalmazotthoz, aki nem akar önnél dolgozni? Miért erősködik, hogy partnere nem hagyhatja el, mikor annak semmi kedve maradni? Jobb megszabadulni az ilyen embertől: ön is jobban jár, meg a partnere is.

Nem hiszi? Nos, mit szólna hozzá, ha valaki azt mondaná: "Ha nem lehetsz az enyém, inkább senkié se légy. Ha elhagysz, megöllek"! Ezek nem pusztán szavak. Ez már életveszélyes fenyegetés.

Ha így gondolkodik, akkor súlyos a baj, s jobb lesz, ha komolyan veszi. Ne higgye, hogy úgy birtokolhatjuk embertársainkat, ahogy házat, ruhát vagy kocsit lehet birtokolni.

Ne higgye, hogy az ilyen neurotikus ragaszkodás kedvessé teszi annak szemében, aki szabadulni akar öntől. Partnere nagy valószínűséggel azért akarja elhagyni, mert ön agyonnyomja, kisajátítja, uralkodik rajta, mint egy börtönőr. Nem csoda, ha a kapcsolat felbomlik.

Ne higgye, hogy — a gyermekkorból kinőve — *szüksége* lenne bárkire. Természetesen a partnere fontos önnek. De ésszerűtlen azt állítani, hogy *(a)* meghal, ha elveszíti szerelmét, *(b)* partnere nélkül ön értéktelen ember, és *(c)* sose talál másik szeretőt.

Ha az effajta tévhitet nem veszi készpénznek, akkor talán elindul azon az úton, hogy ismét értelmes lényként viselkedjék, akit szerelme ismét vonzónak talál, és vele akar maradni.

3. Meg kell kapnom, amit akarok. Engedelmeskedj nekem, mert így igazságos és jogos.

Nem, nem szükséges, hogy mindig önnek legyen igaza. Természetesen megérdemli, hogy méltó jutalmat kapjon. Ez viszont nem jelenti azt, hogy *szükségszerűen* jár önnek az igazság. Például helyes és illő, hogy házastársa értékelje az önfeláldozását. Helyes és illő elvárás, hogy erőfeszítéseit értékeljék. Hisz ön senkivel sem szokott kikezdeni társaságban, és nem nézi levegőnek a partnerét, ha az együttlétre vágyik. Következésképp úgy érzi, a másik fél *köteles* mindent ugyanígy viszonzni.

Ez követelés, és ez már neurotikus. Miért kellene a szerelmének is tisztességesnek lennie, csak mert ön is az? Vajon nem áll-e jogában bárkinek, hogy éretlen és önző legyen? Valamennyiünknek szíve joga, hogy ne legyen igaza, hogy ostoba, tapintatlan és tökéletlen legyen. Nem valami szép dolog, viszont mindenkinek joga van emberinek lenni.

Vajon ezzel azt sugallom, hogy amennyiben nem tiltakozik hevesen az efféle viselkedés ellen, akkor el kell fogadnia a tapintatlan viselkedést?

Szó sincs róla. Nem kell elfogadnia. De ne dühödjön föl az illető önző viselkedése miatt, hanem csillapodjék le, *aztán tegyen határozott, ésszerű lépéseket a probléma megoldásának érdekében.*

Tegyük fel, hogy férje fölveszi a telefont, és nem mondja meg, kivel beszél. Ne haragudjon meg érte, adja meg neki a jogot, hogy ilyen bután titkolózzék. Csinálja ön is ugyanezt. Vagy menjen ki a szobából, vagy ne is törődjék vele. Vagy csináljon valami mást. De ne pukkadozzon a féltékenységtől. Ennél rosszabbat nem is tehetne.

A féltékenység legyőzésében kulcsszerepet játszik a düh, a bosszúság és a felindultság kordában tartása, olyannyira, hogy e komoly érzelmeket illetően részletesebb magyarázattal kell szolgálnom. A dühöt az önvád után a második legsúlyosabb problémának tartom. Ha úrrá akar lenni ezen a pusztító érzésen, kétfajta készséget kell elsajátítania. Először is béküljön meg önmagával (ne gyűlölje magát a gyengeségei miatt, bármily súlyosak, bocsássa meg magának). Másodszor, bocsássa meg mások gyengéit.

Tanulja meg, hogy sose vádaskodjon. Se magát ne vádolja, se másokat. Az önvád az, ha valaki nem fogadja el a hibáit és egyben önmagát mint emberi lényt sem. Ez minden esetben (1) büntudathoz, (2) kisebbségi érzéshez és (3) depresszióhoz vezet.

A mások elleni vád az, amikor visszautasítjuk tarthatatlan *viselkedésüket*, de egyben *őket magukat* is, mint emberi lényeket. Ez (1) dühhöz, (2) bosszúsághoz, (3) gyűlölethez és (4) gyakran felsőbbrendűségi érzéshez, beképzeltséghez vezet.

Ha megszabadul a vádaskodástól, akkor mindezen fájó érzésektől is megszabadul. Tanulja hát meg ezt a leckét, és tanulja meg jól. Ez egyike a legfontosabb lélektani ismereteknek, melyet elsajátíthat.

A düh kifejlődésének hat fokozata van. (Részletesebb magyarázatát lásd: *Nyugalom! Hogyan kezeljük a frusztrációt és a dühöt* című munkámban.)

(1) "*Akarok valamit. A teljes odaadásodat akarom. Nagyon fontos akarok lenni neked.*"

Eddig rendben is lenne. Nincs semmi baj. Kívánni egészséges és kellemes.

(2) "*Nem kaptam meg, amit akartam, ezért csalódon vagyok. Szerinted nem én vagyok a legkiválóbb ember. Mások társaságát éppúgy vagy még jobban élvezed, mint az enyémet. Ez nem tetszik.*"

Még ez is rendben van. Még nem jelent meg a düh. Volt egy kívánsága, ami nem teljesült, tehát ön csalódott, de nem dühös. Ilyesmi már sokszor megtörtént az életében, példának okáért eleredt az eső, amikor kirándulni ment, vagy nem bukkant kincsre, vagy nem lett világsztár.

(3) "*Szörnyű és borzasztó, hogy nem kapom meg, amit akarok. Utálok a konkurenciát. Ha elveszítem a jóindulatodat, az rosszabb, mint a halál. Ha nem én vagyok az életedben a nagy ő, akkor senki vagyok.*"

Ez már a kritikus pont, itt vált át a normális, egészséges viselkedés neurotikusba. Pedig ha nem tartaná csalódását elemi csapásnak, akkor nem volna ennyire fölzaklatva. Gondolja át alaposan, s majd belátja, hogy nincs szüksége teljes jóváhagyásra, és hogy a konkurencia voltaképp jót tehet a kapcsolatuknak.

(4) "*Ne húzd keresztül a számításaimat. Muszáj, hogy az történjék, amit én akarok. Ne érdekeljen senki és semmi más. Elvonják a figyelmedet. Nem érdekel, mit akarsz. Csak az érdekel, amit én akarok.*"

Most már kezd elviselhetetlen diktátorrá válni, mivel azt hiszi, igaza van. Úgy viselkedik, mint egy kisgyerek, aki összetéveszti az *akarom*-ot a *szükségem van rá*-val.

(5) "*Rossz vagy, mert csalódást okozol nekem. Ha ilyen rosszul viselkedsz, ha megcsókolsz másokat, ha táncolsz és nevetgélsz velük, sőt, velük is ebédelsz, nemcsak azt vetem el, amit csinálsz, hanem téged, magadat is. A cselekedeteid és te: egy és ugyanaz.*"

Akármeekkora csalódást okoz önnek valaki, attól még nem szabad rossznak kikiáltania. Az emberek azért viselkednek rosszul, mert: (a) gyarlóak (s nem tudják elsajátítani a helyes viselkedést); (b) tudatlanok (s alkalmuk sem volt elsajátítani a hibátlan viselkedést); vagy (c) fel vannak dülva (és zaklatott állapotban nem tudják hasznosítani a tanultakat).

(6) "A rossz ember büntetést érdemel. Verést, szidást, szigorú büntetést érdemelsz, hisz rossz vagy. Ha majd én is rosszul bánok veled, talán megjavulsz."

Az erőszakos viselkedés nem vált ki szeretetet és megbecsülést. Általában ki nem állhatjuk azokat, akik rendre esztelenül viselkednek. Más az erély, és más a brutalitás, a kegyetlenség vagy a szigorú kritika. Akitől megtagadjuk az érzelmi fejlődés alapvető szükségleteit, attól nem várhatjuk el, hogy erős, szilárd egyéniséggé fejlődjön.

Valahányszor elveszíti hidegvérét, tekintse át ezt a folyamatot, s próbálja mihamarabb megállítani. Minden egyes dühös incidens után tanulmányozza ezeket a fokozatokat, s ha arra kerül a sor, hogy nemtetszését kell kinyilvánítania valakivel vagy valamivel kapcsolatban, akkor tegye méltányosan, nemesen és határozottan.

4. Bolondot csináltál belőlem.

Ilyen nincs. Bolondot csak abból lehet csinálni, aki *annak hiszi magát*. Ne érezze magát nevetségesnek, ha a barátai kinevetik, mert a felesége megcsalja. Ön semmi rosszat nem tett. Akkor hogy lehetne bolond? A feleségének kell önvizsgálatot tartania, neki kell szembenéznie a lelkiismeretével. Ez az ő problémája. Ne feledje: csak azt lehet felzaklatni, aki hagyja magát.

Ha férje minden jól esztergált boka vagy jól kitömött pulóver láttán füttyent egyet, ne vágja a szemébe, hogy bolondot csinál önből. A legtöbb ember szemében saját magát járhatja le. De ne izgassa föl magát az ő otrombasága miatt. Engedje el a füle mellett, vagy csinálja vele ugyanazt, vagy szép nyugodtan szálljon ki az autóból és menjen haza taxival. Menjen az esti programra a saját kocsiján, így ha szükséges, menet közben is lehet módosítani a programon.

De bármit is tesz, ne veszítse el a hidegvérét, s ne alacsonyítsa le önmagát azzal, hogy azt hiszi, férje hülyét csinált önből. Ha tiszteli önmagát, akkor sérthetetlen lesz mások kicsinyes és aljas cselekedeteivel szemben.

5. Sose leszek többé szerelmes.

Amikor észreveszi, hogy szerelme eltávolodik öntől, nyomós érvet talál a feldúltságra: attól fél, hogy egész életére egyedül marad és eztán már senki se fogja szeretni. Igaz, hogy ez fölöttébb kellemetlen lenne, de vajon olyan tragikus is, mint ahogy legtöbben képzelik? Ilyeneket szoktak mondogatni maguknak az emberek:

"Évek óta nincs senkim. Lassan már azt is elfelejtem, hogyan érintkezzem az emberekkel. Aki hozzám illene, az már mind foglalt. Csak olyan van, aki senkinek se kell. Hogyan találjak új, vonzó társat most, hogy már elmúlt a fiatalságom? Nem vagyok mai csirke, s az emberek sima bőrű, jó alakú, fiatal partnerre vágnak."

Nem csoda, ha megriad, amikor feszültségek támadnak a házasságában. És ha a jövő valóban ilyen sivár, nincs kizárva, hogy kisebb összeroppanással kell számolnia. De várjon! Nézzük csak meg közelebbről az efféle megállapításokat.

Évek óta nem volt randevúja, és kijött a gyakorlatból. Talán nehéz lesz visszakerülni a forgalomba, de ha szán rá némi időt, akkor meg tudja szervezni a társas életét. Találkozik egy sereg emberrel — munkahelyen, barátoknál, klubokban, társaságban, vagy véletlenül. Nem az a fontos, hogyan, a lényeg az, hogy találkozik. Az elvált emberek többsége

néhány éven belül újra házasodik. Ezt ne feledje, s akkor majd nem érez olyan pánikot, ha társa otthagyja.

6. Mindenki nős (férjnél van), aki hozzám illene.

Ez csak a látszat, de nem a valóság. Végül is manapság a házasságok 30-50 százaléka válással végződik. Az elváltak általában csak néhány évig élnek egyedül. Tehát ha keresi a kapcsolatokat, előbb- utóbb találkozik majd valakivel, aki éppolyan szeretetre méltó ember, mint ön. Gondolt már rá, hogy a többi elvált valószínűleg ugyanígy érez, és épp *önről* képzelem, hogy egyike az elérhetetleneknek?

7. Már nem vagyok fiatal. Hogy tetszhetnék valakinek, amikor már oda a hamvasságom, a csínosságom?

Bizonyos mértékig igaza van. De ez az érvelés nem áll meg a lábán, legföljebb csak kivételes esetekben. Ami az elmúlt években megesett önrel, az megesett másokkal is. De ha aggasztják a felesleges dudorok, fogjon bele egy jó kondicionáló programba, és fogyókúrázzon. Könnyen megeshet, hogy olyan karcsú és egészséges lesz, amilyen még fiatalokorában sem. Verje ki a fejéből, hogy naftalinba kell tennie magát, mivel elmúlt negyven- vagy ötvenéves. Ismerek olyanokat, akik elmúltak már ötvenévesek, mégis hét percen belül futják a mérföldet, és egyvégtében lenyomnak ötven fekvőtámaszt. Többen közülük fiatalabb korukban nem voltak képesek rá.

Amit vesztett fizikai vonzerőben, bizonyára pótolja annál sokkal vonzóbb személyiségvonásokkal. Mivel idősebb, valószínűleg bölcsebb, türelmesebb, megértőbb. És minden bizonnyal tapasztaltabb, mint valaha. Többet utazott, jobban tud alkalmazkodni, járatosabb az élet és a világ dolgaiban. Sok mindenről kiválóan el tud beszélgetni, és most már nevet, nem vihog. Ízlése érettebb, olyannyira, hogy még ha megpróbálná is, nemigen érezné magát jól egy sokkal fiatalabb partnerrel.

8. Nincs, aki pótolhatná a régi partneremet.

Valóban? Ezt meg honnét a csudából veszi? Kristálygömbből jósol? Jövendőmondó képességekkel rendelkezik?

Ennyi erővel mondhatná azt is, hogy új szerelme minden eddig felül fog múlni. Nem garantálhatom, hogy így lesz. De vajon nem javulnak-e az esélyek a gyakorlattal és a tapasztalattal egyenes arányban? Ez a szabály a magatartás majd minden vonatkozásában érvényesül, miért ne érvényesülne itt is?

Ez mind ön mellett szól, s mégis depressziós? Pedig most többet tud nyújtani a partnerének, mint bármikor. Bárki jól járna önrel, keresve se lehetne jobbat találni, és még facér is.

Képzelmé el, hogy épp most csábították el a szerelmét. Nagyon szomorú és féltékeny. Nem tud se enni, se aludni, se dolgozni, mert gondolatait teljesen kitölti ez a tragédia. Semmi se hoz megkönnyebbülést: se az ital, se az utazás, se a sírás, se az, hogy kiönti a lelkét a legjobb barátjának. Rögeszmésen egyre csak azon jár az esze, hogy mennyire megalázták, hogy sose fogja már szeretni senki, s hogy belebolondul. Nincs olyan órája a napnak, amelyben ne foglalkoztatnák ezek a boldogtalan gondolatok. Ilyen a rögeszme természete.

A rögeszme olyan gondolat, amelytől nem tudunk megszabadulni. Lehet kellemes természetű is, például amikor valaki állandóan arról fantáziál, hogy valamely vágya betel-

jesül. De lehet fájdalmas is, mint amilyenekről az imént szót ejtettem. Mindkét fajta rögeszme annyira bele tudja magát fészkelni az ember gondolkodásába, hogy nincs ideje a bevásárlással vagy millió egyéb napi teendőjével törődni. Szétszórt lesz, dolgozni se tud jól, hisz az ilyen gondolatok harapófogószerűen szorítják az agyát.

Két módon lehet úrrá lenni az efféle lelki folyamatokon. Először is gyökereiben nem lehet támadni azt a mélyben megbúvó irracionális filozófiát, amely tápot ad az aggályoskodásnak, a vészmadárságnak. Először próbálkozzon meg ezzel a módszerrel, s alkalmazza gyakran, nehogy erőt vegyenek önön az efféle gondolatok. Ezt azonban sokan nehéz feladatnak érzik. Egy másik, újabb keletű módszer, mely a tanuláslélektan területéről származik, nem a gyökereinél veszi célba a problémát, hanem a tüneteit irtja. Először ez utóbbi módszert ismertetem, melyet gondolatstopnak nevezhetnénk, majd elmagyarázom, hogyan lehet hiedelmeink rendszerének egyes elemeit megváltoztatni.

Debora Phillips a *Hogyan ábránduljunk ki szerelmünkéből* című könyvében kifejezetten a féltékeny személyiségre alkalmazza a gondolatstop technikáját.

Valahányszor erőt vesznek önön az efféle lehangoló gondolatok, azonnal mondja magának: "Stop." Mondja gondolatban, vagy mormolja halkán, de ha azt hiszi, hatásosabb, mondja hangosan. Utána azonnal gondoljon valami kellemes jelenetre, kedves emlékre, vagy boldog ábrándra. Idézzé föl részletesen, míg jobban nem érzi magát, aztán térjen vissza napi teendőihez. Ha a rögeszme rögtön visszatér, ismételje meg az eljárást. Csinálja egész nap, valahányszor gyötrő gondolatai támadnak. Vezessen feljegyzéseket. Látni fogja, hogy a napi összesítések rendkívül eltérő képet mutatnak. Ne csüggedjen el. Folytassa csak a figyelemelterelés technikáját, s majd meglátja: néhány héten belül már javulást észlel.

Mellesleg, ha csak egyetlen kellemes gondolat tölt el bennünket, az könnyen unalmassá válik. Legyen kéznél legalább féltucat kellemes rögeszmeje, hogy változatosságot vigyen álmodozásába.

Milyen a kellemes rögeszme? Bármilyen lehet, attól kezdve, hogy előkelő étteremben vacsorázik, odáig, hogy hűvös tavaszi reggel fehér lovon lovagol a zöld mezőn valahol Írországban. Vagy mit szól egy olimpiai bajnoksághoz, vagy ahhoz, hogy az eső szemerklését hallgatja az erdő közepén? Mindig megkérem pácienseimet, válasszanak ki egy-egy békés jelenetet, s tudják, mi a leggyakoribb? A nyaralás. Gyönyörű vidéken autóznak, tengerparton süttetik magukat. Ez azonban egyéni dolog. Válassza ki, ami önnek legkellemesebb. Nehéz elveszíteni a béketúrásunkat, ha valami kellemes tárgyra összpontosítjuk gondolatainkat. Nem lehet egyszerre megnyugtató és örömteli, illetve rémisztő dologra gondolni.

A féltékeny ember önmagát kínozza azzal, hogy szeretete tárgyát száz méter magas piederasztárra emeli. Ez bálványimádáshoz vezet. Még ha kivételes emberekről van is szó, nem érdemlik meg, hogy istenek és istennők közt tanyázzanak. És persze ha így történik, elvesztésük bizony kínzó fájdalmat okoz.

Hogyan lehet csillapítani ezt a fájdalmat? Ha őszinte önmagához. Legyen realista. Nincs tökéletes ember, senki sem annyira szép vagy annyira külözhetetlen, amilyennek ön a partnerét hiszi. Ez képzeletének szüleménye. Szállítsa le a földre, a többi közönséges halandó szintjére. Hagyja abba a dicsőítést: ki hiszi, hogy partnere félisten, akinek semmi hibája nincs, aki sose kicsinyes?

Legyen őszinte hozzá is, önmagához is. Nézze valódi mivoltában, s ne csak szép és csodálatra méltó vonásait lássa. Szerelme is csak ember, s nincs ember, aki ne osztozna fajtája fogyatékságaiban, ostobaságaiban és esendőségében.

Ha hűtlen szerelmét ilyen szemmel nézi, akkor önkéntelenül is kisebbnek érzi a veszteséget. Ha viszont nem válik be ez a módszer, menjen egy lépéssel tovább. Ne csak a negatív tulajdonságait vegye számba, hanem képzelje el neveltséges szituációkban is.

Partnere ad a külsejére, szeret öltözködni? Akkor képzelje el, hogy hasra esik a sárban. Nézze csak, ahogy fölkászálódik, csöpög a sár az orra hegyéről, szép ruhája rátapadt, csorog belőle a mocskos lé.

Vagy partnere a társaság lelke? Fontoskodik, előadja magát? Vagy gáncsoskodó, állandóan hibát keres önmagában is, másokban is? Akkor képzelje el, ahogy a képébe vágódik egy habostorta. Mulatságos? Hát persze! Ártatlan szórakozás, hisz csak az ön képzeletében játszódik le.

Előbb már rámutattam, hogy a féltékeny, birtokolni vágyó ember egyik legnagyobb baja, hogy kishitű. Ha versenyhelyzetbe kerül, akár rokonokkal, akár barátokkal, sőt, akár a gyerekeivel, a féltékeny ember mindig biztosra veszi, hogy veszít. Röviden: nincs önbi-zalma, így nem hiszi el, hogy akár a leggyöngébb ellenféllel szemben is győzni tudna.

A kishitűség abból fakad, hogy nemigen tiszteli önmagát. Ha jobban tisztelné, kevésbé félne másoktól. Egyik legsúlyosabb problémája tehát az, hogy nem tudja elfogadni magát olyanak, amilyenek.

Hogyan lehet ezt megtanulni, hogyan lehet megbékélni a görbe orral, a karikalábackkal, a kopaszsággal, a kiálló fogakkal, a gyerekes dühkitörésekkel, az egyszerű neveltetéssel és kismillió egyéb hibával? Úgy, hogy önmagunktól mint személyiségtől különválasztjuk ezeket a vonásokat, tulajdonságokat és sajátságokat. Ahogyan elvetjük a lyukas cipőt, de nem a lábunkat, ugyanúgy elvethetjük egyes vonásainkat, de nem egész mivoltunkat.

Megtörténhetne-e, hogy hiányzik önből az önbecsülés, ha nem minősítené le *önmagát* oly gyakran? Ugye, nem? Nos, próbálja ki!

De közelítsük meg a dolgot másfelől is. Akik könnyen megijednek, akik bűnösnek, al-sóbbrendűnek érzik magukat, azok majdnem mindig kétféle osztályzatot adnak minden megnyilvánulásukra. Az elsővel azt osztályozzák, amit cselekedtek, a másodikkal önmagukat mint embert. Az elbizonytalanodást, a féltékenységet mindig a második osztályzat okozza.

Például ha rosszul táncol, nagyon helyesen úgy ítéli meg, hogy táncból bukásra áll. Ha bosszantja a gyereket, ha kiabál vele, s ezzel megkeseríti a napját, akkor joggal adhat magának elégtelen osztályzatot szülői minőségében is.

Ha most elhatározza, hogy kijavítja a jegyeket, és táncórákat vesz, vagy megtanul türelmesebben bánni a gyerekével, akkor szép lassan először elégségesre, aztán közepesre vizsgázik, végül elérheti a legjobb osztályzatot is.

Iskolai éveiből már ismerős ez a rendszer. Néha jelentős javulást ért el, néha semmit. Végül a kapott osztályzatból megtudta, hogyan áll olvasásból, helyesírásból vagy matematikából.

Sajnos, a legtöbben nem elégszenek meg ennyivel. Úgy döntenek, hogy *egész emberi mivoltukra is* jár osztályzat. S itt kezdődik a baj. Mert ha valaki azt hiszi, hogy elégtelen táncstudása miatt emberként is bukásra áll, akkor nem érzi jól magát a bőrében. S ha nincs megelégedve *önmagával*, mert gyerekeivel nem úgy bánik, ahogy szeretne, akkor bűn-

tudata, kisebbrendűségi érzete támad. Azok a jegyek bizonytalanítják el, melyeket emberi mivoltára ad magának. És ha nap nap után győzködik, hogy őbenne nincs semmi jó (ahelyett, hogy csak annyit állapítana meg: vannak bizonyos fogyatékoságai), akkor óhatatlanul elhiszi, hogy mások is értéktelennek tartják.

Hagyja abba az önosztályozást. Sose legyen önmaga bírója. Mindig csak a cselekedeteit bírálja, függetlenül attól, hogy mások is ezt teszik-e vagy sem. Akkor sose gyűlöli meg önmagát.

Fogadja el magát hibáival együtt — persze, ha egy mód van rá, változtasson rajtuk. Ha viszont nem tudja kijavítani őket, akkor fogadja el önmagát tökéletlennek, akit azonban nem szabad pocskondiáznia fogyatékoságai miatt.

"Szeresd felebarátodat mint tenmagadat" — erre oktattak bennünket mindig. Az emberek többsége azonban, ha valóban úgy szeretné felebarátait, mint önmagát, akkor nekiállna és jól ellátná a bajukat.

Mindig a cselekedeteit bírálja — akár jóról van szó, akár rosszról —, s ne önmagát. Nincsenek a földön jó vagy rossz emberek. Csak emberek vannak, akik jól vagy rosszul cselekszenek.

Ezt jelenti önmagunk elfogadása. Így tudunk felépíteni egy önképet, mellyel együtt lehet élni.

Na és ha partnere megcsalja?

Egyszer egy asszony megkérdezte, tudok-e segíteni azokon, akik felfedezték, hogy társuk hűtlenkedik. Mert vele ez történt, és szeretné tudni, "normális-e, hogy depressziós vagyok, hogy elbizonytalanodtam, hogy úgy érzem, megaláztak, lealacsonyítottak". Mint elmondta, olyan biztonságban érezte magát a házasságában, hogy most elveszítette önbizalmát és önbecsülését is. Bizalma elpárolgott, azt fontolgatja, hogy kölcsönkenyér visszajár, úgy érzi, elárulták, sérelem érte, és féltékeny.

A fenti beszámoló nagyon is ismerős. A hölgy teljesen normálisan viselkedik. Csakhogy ezzel a viselkedéssel öngölt rúg. Azt tanácsoltam neki, hogy legyen kevésbé normális, viszont egészségesebb. Hogy miképpen: íme a recept.

Először is nem szabad önmaga fölött a társa cselekedeteinek fényében ítélkeznie. Miért érzi magát hirtelen értéktelennek? Mennyire változott meg *ő maga*? Mit tett ő, ami ennyire helytelen? A férjének van viszonya, nem őneki. Miért kínozza hát magát olyasmért, amit a *férje* tett?

De mi van akkor, ha ő hajszolta bele a férjét? Nem valószínű. Lehet, hogy éveken át csalódást okozott a férjének, de bizonyosra vehetjük, hogy férje is frusztrálta őt. Nyilván időnként lehetetlenül viselkedett, a felesége torkára fojtotta a szót, viselkedéséből áradt a visszautasítás. Az asszony mégsem birkózott meg a problémával úgy, ahogy a férje tette.

Másodszor, a feleségnek nem szabad azt hinnie, hogy értéktelenebb, mert a férje egy ideig mást szeret. Legtöbbször kisebbrendűnek érzik magukat, ha szerelmük elpártol tőlük. De miért? Aki azt hiszi, ez az asszony értéktelenebb azért, mert férje mást szeret, az a férjet teszi meg a feleség bírójának. De mért határozná meg a férj a feleség értékét azzal, hogy visszautasítja-e vagy sem? Netán szakértő lenne az emberek megítélésében? Ki hatalmazta föl, hogy ő nyilatkoztassa ki felesége érdemeit?

Valójában a feleség hordozza magában ezeket az ítéleteket. A másik nőhöz hasonlítja magát, s tévesen úgy dönt, hogy ha a férje azt szereti, akkor ő nyilván csökkentértékű. Ha használná az eszét, ennyi erővel arra a következtetésre is juthatna, hogy a férje ízlése romlott el, amennyiben mást részesít előnyben. Mi a bizonyíték rá, hogy nem így van?

Harmadszor, ezt az egész sajnálatos élményt orvoslásra szoruló problémaként kell tekintenie. Nem szabad a szívére vennie férje viselkedését, hanem rá kell ébrednie, hogy valami baj van a házasságával, oda kell figyelnie. És persze majdnem mindig erről van szó. A harmadik fél felbukkanása általában a következő két ok valamelyikének tulajdonítható: az egyik házastárs vagy megunta partnerét és változatosságra vágyik, vagy pedig annyira frusztrálja a házassága, hogy másutt keresi a boldogságot.

Utóbbi esetben az asszony hamarosan végére tud járni a dolognak, ha beszél férjével, s megtudja, miért boldogtalan. Akkor megpróbálkozhat vele, hogy visszanyerje férje tetszését, míg meg nem szűnik frusztráltsága. Ez nagy valószínűséggel fokozza a férj szeretetét, s meggyorsítja a szerető kiiktatását.

Végül pedig az asszonynak meg kell tanulnia, hogy ne sajnálja magát, amiért ilyen mostohán bánnak vele. Ha megtanulja, hogy ne dühöngjön és ne érezzen bosszúvágyat férje hűtlensége miatt, akkor nagymértékben enyhíti kínjait. Ezt a célt kell kitűznie maga elé. Így fájdalma nem fokozódik, s a probléma pusztán a hűtlenségre korlátozódik. De ha nem ez történik, akkor a feleség nemcsak a csalódást okozó férjtől szenved, hanem még saját érzelmi zavaraitól is (depresszió, düh, féltékenység). Jó, tudom, nem könnyű befolyásolni ezeket az érzelmeket, de ha sikerül* az áldásos hatással lesz egészségére és lelki nyugalomára.

Leplezze féltékenységét

A féltékeny ember állandó panaszkodásával mérhetetlenül sokat ront a dolgán. Nem elég, hogy rémületében még azt se tudja elviselni, ha partnere egyetlen pillantást vet a másik nem valamelyik képviselőjére — képzeljék csak el, mennyivel rosszabb, ha minden számba jöhető jelölt felbukkanását kommentálja.

Miért nem tudta ez az asszony elhallgatni gyanúját? Muszáj volt kifejeznie érzéseit, pusztán csak mert voltak? Dehogyan. Valószínűleg minden áldott nap le kell nyelnie egy csomó ostobaságot — a háztulajdonostól, a szüleitől, sőt még a barátnőitől is. Ha érzéseit minden egyes alkalommal kifejezésre akarná juttatni, akkor már rég kidobták volna a lakásából, kitagadták volna a szülei, és elhagyták volna a barátnői.

Ugyanaz az ember, aki minden második ismerősével szemben — noha csak múltó érdeklődéssel viseltetik iránta — újra meg újra csodálatra méltó önfegyelmet tanúsít, szitkokat szór arra, akit a legjobban szeret, vádaskodik, és csípős megjegyzéseket tesz rá. Az itt következő beszélgetés másik résztvevője egy vonzó, de féltékeny fiatal nő.

PÁCIENS: Elege m van abból, hogy tönkreteszem az életemet.

TERAPEUTA: Hogyhogy?

P: Nem tudok normális viszonyt kialakítani a férfiakkal. Borzalmas féltékenységi rohamok jönnek rám. Teljesen kifordulok önmagamból. Rendszerint van önuralmam, de mikor fel vagyok zaklatva, odáig fajul a dolog, hogy valótlanságokkal vádolom őket, s noha tudom, hova vezet, nem vagyok képes abbahagyni.

T: Mondjon rá példát. Mivel szokta őket vádolni?

P: Hogy más nőikkel szórakoznak. Hogy nem szeretnek. Hogy mással akarnak foglalkozni — bármivel, ami eltereli a figyelmüket rólam —, s aztán ezen lovagolok. Többen mondták már, hogy keresem a bajt, és ha nem találok, akkor csinálok magamnak. Kutatok a barátom holmija közt, nyomokat keresek. Alig várom, hogy valami rossz hírt halljak. Lehet, hogy nincs is semmi rossz, de én megkeresem.

T: S akkor miket csinál?

P: Megvizsgálom a telefonszámlát. Kinyomozom, mikor telefonálhatott más nőknek. Idegen számok után kutatok. Idegen üzenetek után.

T: Úgy érti, ha cseng a telefon és ő veszi föl, maga mindig azt hiszi, hogy egy másik nő telefonál?

P: Igen, sokszor így van.

T: Es még milyen módon mutatja ki bizonytalanságát?

P: Ha egy férfi flörtölni kezd egy nővel, kijövök a sodromból.

T: Bárki legyen is az a férfi?

P: Ha a barátom.

T: És mit kell tennie ahhoz, hogy maga azt higgye, flörtöl?

P: Nehéz megmondani. Elég, ha úgy beszél, hogy fölzaklat.

T: Még az se kell hozzá, hogy a barátja megfogja a kezét valakinek, vagy megcsókolja, vagy táncoljon vele?

P: Még az se, elég, ha csak több figyelmet szentel a másik nőnek, mint nekem, ha túl sokat bámulja, meg ilyesmi, és akkor arra gondolok: miért nem engem néz?

T: Hány barátját veszítette el így?

P: Ahogy visszaemlékszem, valamikor húsz-egynéhány éves koromban kezdődött. Középiskolás koromban még két-három évig jártam egy fiúval, míg meg nem untam. Aztán húszéves korom után másokkal kezdtem járni, és akkor alakult ki ez a minta.

T: Milyen minta?

P: Hát, hogy összejövök valakivel, találkozgatunk, s végül elég komolyra fordul a dolog. Aztán körülbelül egy hónap múlva elmegyünk egy házibuliba, s ott ő valami olyasmit csinál, amitől fölborzolódnak az idegeim, kijövök a sodromból, és elkezdek üvöltözni.

T: Ott, a társaság előtt?

P: Igen, még ott is. Aztán utána nekimegyek. Ezután az incidens után egy hónappal megint történik egy ilyen, s nem telik bele fél év — ha addig egyáltalán kibírta —, már az örületbe kergetem. Nem múlik el hét, hogy ne akadnék bele valami-
be.

Az a fiú is, akivel utoljára jártam jó két évig, és össze akartunk házasodni — vele is ugyanezt csináltam. És akkor ő tanácsolta, hogy forduljak szakemberhez. Azt mondta: "Nem érdekel, mi lesz velünk, azt akarom, hogy keress egy pszichiátert."

Már jó ideje tudom, hogy ezt kell tennem, de nagyon nehezen szántam rá magam. Pedig szerettem volna. Emlékszem, már húszegynéhány éves koromban is akartam, és most is, tegnap este azt mondja a barátom: "Mindegy, mi lesz, ha

szakítunk, az se számít, de neked szerintem élet-halál kérdése, hogy tanácsot kapj valakitől."

T: Eljegyezték egymást ezzel a fiúval?

P: Tizenöt hónapja élünk együtt, az utóbbi hónapokban több megszakítással. Nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy szeretném. Gondoltam, elköltözöm, lemondok róla. Nem vagyok benne biztos, hogy hozzám való. Olyasmit csinált, amit akkor is kifogásolnék, ha sikerülne rendbe hozni magam. De tudom, ha most elköltöznék, mert nem vagyok boldog, akkor megint összeakadnék valakivel, és ugyanúgy végződne az is. Belefáradtam.

T: Hány kapcsolata bomlott így föl?

P: Legalább tíz.

T: Tíz, amióta elmúlt húszéves? Az évente átlag egy. Nyilván egy darabig biztatónak látszottak ezek a kapcsolatok, aztán mind ugyanúgy ért véget: féltékenységével és kisajátító törekvésével elriasztotta a férfiakat?

P: Igen. És épp azokat, akikkel komoly az ügy. Jártam már olyanokkal, akik nem érdekeltek igazán, s végül abba is maradt a dolog. De akikkel folytatni szeretném, akik érdekelnek, azokkal mindig így járok.

T: Tehát minél jobban szeret valakit, annál féltékenyebb, ugye?

P: Igen, így jártam Benny-vel is, akivel most együtt élek. Először nem nagyon érdekelt. Amikor összejöttünk, eleinte azt gondoltam: mit akarok én ettől a pasastól? Nem is izgat nagyon. De azért találkoztunk. Elég rendesnek látszott. Mind vonzódik hozzám, míg rá nem jön, hogy valami nem stimmel nálam.

Most hallgassák meg, mit mondott ez a lány, amikor már hatodszorra járt nálam.

P: Azóta, hogy utoljára itt jártam, nem is nagyon éreztem féltékenységet. Nem tudom, mért, talán kezd összeállni, amit mond. Most már nem foglalkozom annyit azzal a témával, hogy Benny meg a többi nő.

Péntek este együtt mentünk társaságba. Volt ott egy csomó lány, akikkel beszélgetett, de láttam, hogy pontosan úgy kezeli őket, ahogy a férfiakat, szóval, tudja, beszélgetőpartnerként. És én is beszélgettem másokkal, és nagyon jól éreztem magam.

T: És mit mondott magának, amitől kevésbé veszedelmesnek érezte, hogy Benny másokkal cseveg? Azelőtt nem így csinálta volna, ugye?

P: Hát ez valószínűleg attól függ, mit tapasztalok. Amikor legutóbb féltékeny voltam, akkor is ebben a társaságban voltunk, és Benny fölállt, hogy kimegy a fürdőszobába, én meg hozni akartam valami italt a barátnőmnek meg magamnak. Elmentem Benny mellett, aki épp egy másik lánnyal beszélgetett, és átölelték egymást. Nyilván már régen nem találkoztak. Akkor tényleg nagyon féltékeny voltam, és feldühített, hogy csak fel kell állnom a helyemről, máris rajtakapom valamin. De hát Benny már rég nem látta a lányt, és csak barátok voltak, az ölelés is baráti volt, és tulajdonképpen nem is izgatott.

T: Ez mikor történt? A közelmúltban?

P: Nem, van már három vagy négy hete. Akkor felhúztam magam, és össze is szólalkoztunk miatta. Megkérdeztem tőle, mi az ábra. De ahogy most visszagondolok rá, nem nagyon izgat.

T: Jó. És ha ma történne, hogyan reagálna?

P: Ó, hát azt mondanám: itt van egy lány, akit már régen nem látott. Jó barátok. Nem nagy ügy.

T: Ezt gondolná?

P: Ezt.

T: És még mit kellene mondania, hogy egészen biztosan ne legyen féltékeny?

P: Nem tudom; nem hiszem, hogy még mást is kellene mondanom magamnak.

T: Hát, ha megint elfogná a féltékenység, csak egy picikét — mondjuk, hogy így van —, még mit kellene mondania magának, hogy kikeveredjen belőle?

P: Jó, átölelte azt a lányt —, na és? Vonzónak találja — na és? Nem nagy ügy. Anynyi vonzó ember van a világon.

T: "Nincs szükségem erre az emberre."

P: Úgy van. Kezdem ezt mondogatni.

T: Jó. "Nem halok bele, ha szakít velem és beleszeret ebbe a lányba."

P: Így igaz.

T: Így érzi már?

P: Igen.

T: "Nem lenne szép tőle, csalódást okozna, szomorú lennék." Igaz?

P: Aha.

T: De bele is halna?

P: Dehogya.

T: És azt jelentené, hogy többé már senki se szeretné?

P: Dehogya.

T: Akkor hol a nagy ügy?

P: Hát igen.

T: Lehet, hogy a barátja néha valóban a kelleténél jobban érdeklődik egyes nők iránt. Bár többnyire nyilván ártatlan. De van, amikor tényleg vágyik utánuk, jobban, mint maga után. És én azt szeretném, ha maga akkor se lenne féltékeny.

P: Igen.

T: Ez a próbája. Szeretném, hogy ha a barátja netán valóban szakít magával, akkor túljutna rajta, s meggyőzné önmagát, hogy nem dől össze a világ, mert otthagyták. Hogy magával minden a legnagyobb rendben van, függetlenül attól, hogy ... na?

P: ...hogya Benny szeret-e vagy sem.

T: Hogy szereti-e vagy sem, igen.

T: De az utóbbi időben nem is igen fordult elő olyasmi, ami felkeltette volna a gyanúmat, úgyhogy talán ez nem is jó próba.

T: Nos, reméljük, nem is kerül rá sor. De ha mégis, hát akkor így kell kezelni az efféle kételyeket. Belátja?

P: Igen.

T: "És ha jobban tetszik neki az a lány, mint én, hát túléltem, és kész. Attól, amit ő csinál, én még nem leszek hitványabb. Nem vagyok liba. Túléltem. Nem vagyok

rossz nő." Mondja ezt magának, és akkor minden várható visszautasítást kibír. Ha így gondolkodik, nem borul ki, nem lesz féltékeny. Hogy is lehetne?

Ne vegye mások viselkedését személyes sértésnek

A féltékeny ember paranoid személyiségjegyeket mutat föl. Rendkívül érzékeny; hajlamos arra, hogy mindig mást hibáztasson, magát soha; mások viselkedésébe olyasmit magyaráz bele, amit senki más; feltételezett sérelmeit túlreagálja, s ez a reagálás annyira nincs arányban kiváltó okával, hogy túllő a célon — mindez a paranoid személyiséget fémjelzi. Aki ezt nem tartja ijesztőnek, az nagy bajban van. Akárhogy is, sokkal több megértést kell tanúsítania mások iránt is és önmaga iránt is. Nem a barátnőjét, a férjét vagy bárki mást kell pszichiáterhez küldenie. Elsősorban neki van rá szüksége. A partnerének is segítségre van szüksége, de közel sem oly mértékben, mint neki. Ha ezt belátja, azzal őszinteségről és érettségről tesz tanúbizonyságot, nem pedig gyengeségről és sérült lelkiállásról. A tanácsadás során az első lecke, melyet a lélektan tárgyköréből el kell sajátítania, az lesz, hogy nem szabad mindent személyes sértésnek vennie.

Egy valamit értsenek meg: az emberek ugyanúgy viselkednek önökkel szemben, mint bárki mással, akivel hasonló kapcsolatban állnak.

Ha valakinek pletykál a barátja a háta mögött, ne sértődjön meg. Legyen iránta türelemmel, s hamarosan tapasztalni fogja, hogy más barátairól ugyanúgy pletykál. Ha a felesége azt mondja, hogy útközben ne nézzen se jobbra, se balra, csak egyenesen előre, akkor ne guruljon dühbe, inkább sajnálja. Az exférje vagy a régi udvarlói is ilyen bánásmódban részesültek. Nyilvánvalóan egy meghatározott *magatartásminta* érvényesül nála, s csak azt csinálja, amit szokott. Amikor az ilyen személyiség a házastársával van együtt, féltékenysége azon csattan. Amikor az anyjával, az apjával, a testvéreivel, a barátjával, a vőlegényével vagy az exférjével, akkor rajtuk csattan az ostor.

Így van ez egyéb alkalmakkor tanúsított viselkedésével is. Ugye, mindenkinek tetszik, ha az első találkozáskor partnere kedves és barátságos? Nos, ez is egy magatartásminta. Természetes, hogy másokkal is barátságosan viselkedik. Ilyenek a barátságos emberek. Nem azért viselkednek így, mert bizonytalanságot akarnak kelteni a partnerükben, hanem mert *ilyenek*. Persze meg is változhatnak. Egyelőre azonban el kell fogadni őket bosszantó hibáikkal együtt, aztán lehet csak okosan, higgadtan változtatni rajtuk.

Például, akit idegesít, hogy felesége barátságos telefonbeszélgetéseket folytat a férfi-kollégáival, ne vegye személyes sértésnek. Ne higgye, hogy szerelmi románc szövődik. Vegye számba felesége magatartási mintáit, s akkor látni fogja, hogy mindenkivel barátságosan beszélget.

Először is mondja meg a feleségének, hogy nem tetszik neki ez a haverkodó hangnem, és szeretné, ha változtatna rajta. Ha ez nem vezet eredményre, akkor a "kölcsonkenyér visszajár" elve alapján mutassa meg az asszonynak, milyen az, ha a férje cseveg így el más nőkkel. Ha a feleség nem veszi rossz néven, annál jobb, hisz esetleg a férj rájön a dolog ízére, és máskor is követi a mintát. De ha a férj mélységesen elítéli az effajta bizalmaskodást, tekintse a feleségét neurotikus esetnek, aki nem tehet róla, hogy kacérkodik és kihívóan viselkedik (amennyiben a férj a viselkedést ilyennek tartja).

A férj feladata a továbbiakban most már az, hogy megtanulja, hogyan éljen együtt egy neurotikus emberrel. Értsen meg, hogy rossz szokásról van szó, s a felesége akkor is így vi-

selkedne, ha a férjet mással helyettesítenénk. Nagy valószínűséggel nem változna a magatartása. Ilyenek a kacér nők. Ilyen a kihívó típus. Ha a feleség nem lenne kacér és kihívó, nem így viselkedne.

A férj tehát ne tartsa felesége cselekedeteit személye elleni megnyilvánulásnak, és számíton rá, hogy felesége eztán is bizalmaskodó hangnemben fog telefonálgatni. Arra is számíthat, hogy felesége egyenesen hízelgőnek találja az ilyesmit. Lehet, hogy ez az ő korában éretlen és buta viselkedés, de mit lehet várni egy szeretetre méltó teremtéstől, akinek megvan ez a bosszantó tulajdonsága? Ne feledje a férj, hogy neki is van egy sor egyéb hibája, amelyek közt is a legrosszabb az a neurotikus hajlam, hogy elzöldül a féltékenységtől, valahányszor a feleségét kéri a telefonhoz.

Hallgassunk partnerünkre

Ugye ismerik a szólást: "Nem látja a fától az erdőt"? A féltékeny szeretőre és partnerére ez bizony ráillik.

Amikor partnerüktől azt hallják, milyen ostobaság ez az állandó gyanakvás, ne vessék el a vádat automatikusan. Az esetek nagy részében partnerüknek igaza van, önöknek pedig nincs. Ne feledjék, hogy paranoid vonásaik, mélyről fakadó bizonytalanság- és kisebbrendűségi érzeteik gyakorlatilag belehajszolják önöket abba, hogy ott is rossz szándékot szimatoljanak, ahol nincs. Ennek ellenére próbálják partnerük szemével nézni a dolgokat, és szenteljenek komoly figyelmet azon vádnak, hogy képzeletük sokszor elhallgattatja a józan ész szavát.

Sokszor a barátok és a szomszédok pontosabban rá tudnak mutatni érdemeinkre és hibáinkra, mint magunk. Még gyerekeinkről is lehetnek olyan meglátásaik, amelyek a mi figyelmünket elkerülik. Nem olyan elfogultan nézik a dolgokat, mint mi.

A féltékeny ember ítélőképességét annyira befolyásolják előítéletei, hogy mások viselkedésének megítélésében nem bizonyul megbízható kalauznak. Ha valaki e tekintetben kétségbe vonja tulajdon meggyőződését, akkor már kezében van a leghathatósabb eszköz arra, hogy segítsen magán. Ha elismeri, hogy tévedhet, óriási lépést tesz a helyes irányban. Ahogy egy anya sose tudja elfogadni, hogy fia börtönbüntetést érdemelt, mert befolyásolják érzelmei, ugyanígy a féltékeny ember is elveszíti tárgyilagosságát, mert befolyásolják félelmei.

Ne mondják tehát partnerüknek, hogy téved, amikor túlérzékenységgel vádolja önöket. Ugyanis *valószínűleg igaza van*.

Megértem, hogy félnek, hogy fel vannak zaklatva, és nincs önbizalmuk, nem merik elhinni, hogy sutba vághatják gyanakvásukat. De akkor se feledjék, hogy a féltékenység a paranoia egyik első tünete. A paranoid ember pedig általában nem hisz másoknak, csak a saját elgondolásaiban hisz. Ezért aztán *többnyire* téved, bár időnként igaza is van. Jobban járnak tehát, ha az esélyeket a maguk hasznára fordítva komolyan fontolóra veszik, hogy képzeletük csúfot űz ítélőképességükből. Gyakrabban fogadják hát el mások véleményét. Ha így tesznek, talán sokkal jobban boldogulnak

3. Az ideális partner

Az előbbiekben főként arról írtam, milyen módszerekkel tud a féltékeny ember *változtatni önmagát*. És ha megváltozik, az valószínűleg pozitív hatással lesz partnerére is. Most viszont nézzük, milyen módokon tudja befolyásolni a *másik felet*.

Mivel a féltékeny ember számára partnere elvesztésének veszélye okozza a legnagyobb aggodalmat, bármitől megkönnyebbül, amivel csökkentheti ezt a veszélyt. Először is alapvető, hogy megértse, mi is a szeretet. A szeretetről és a szerelemről számos hamis és valótlan közkeletű elképzelés létezik. Amit most el akarok magyarázni a szeretetről, azt hosszú évek során, sok-sok töprengés, olvasás és tanácsadás alapján alakítottam ki, és napról napra erősebb a meggyőződésem, hogy a szeretet kölcsönösségéről szóló elméletem életképes (lásd *A működőképes házasság* című munkámat).

Ne értsenek félre: nem nagyon tetszik a felfedezésem. Bárcsak más volna az emberi természet. De nem más. Félre hát a költői és romantikus elképzelésekkel, és nézzük a témát tárgyilagosan.

A szeretet az az erős érzés, melyet az iránt érzünk, aki kielégíti legbensőbb vágyainkat és szükségleteinket.

Az emberek akkor szeretnek valakit, és csak akkor, ha az örömet szerez nekik. A szeretet éncentrikus érzés. Itt csak olyan, egyének közötti szeretetről beszélek, amilyennel két ember kapcsolatában, a házasságban, a családban, barátságokban találkozunk. Nem foglalkozom az emberiség iránti szeretet fogalmával, vagy azzal, mely arra sarkall bennünket, hogy atyánkfiainak őrizői legyünk. Ezeknél nincs szükség kölcsönösségre. Amikor segélycsomagot küldünk egy távoli ország éhező családjának, akkor nem tudjuk és nem is nagyon érdekel bennünket, ki kapja. És nem várunk viszonzást. Ez egyértelműen nagylelkű és szép cselekedet.

A meghitt szeretet és a szerelem azonban viszonzást vár. Valamennyiünknek vannak mélyről fakadó vágyai és szükségletei, és ha ezeket nem elégíti ki a kapcsolat kellő mértékben, akkor szeretetünk elmúlik. Ez ilyen egyszerű. Nemes a feltétel nélküli szerelem és szeretet gondolata, de a gyakorlatban nem válik be. Nem felel meg a valóságnak. Aki erőfeszítéseit nem vár elismerést, az vagy *(a)* szent, vagy *(b)* neurotikus. A legtöbb ember azonban *nem szent*.

Lehet viszont, hogy neurotikus, mégpedig azért, mert hagyja, hogy rosszul bánjanak vele, és eltúri a méltánytalanságot. Magával nem törődik eléggé, így partnerét annyira rászoktatja az önzésre, hogy nem lehet már együtt élni vele.

Sokéves praxisomban még egyetlen olyan emberrel se találkoztam, aki azért ábrándult volna ki partneréből, inerte az tökéletes. Általában mindkét félnek van egy hosszú panaszlistája. Tapasztalataim szerint akkor tudok enyhíteni a feszültségeken, ha a visszautasított féllel meg tudom értetni, milyen frusztrációk gyötrik partnerét, és sikerül ezeket kiiktatni. Ha a szeretet nem halt ki egészen, akkor ezzel a módszerrel rendszerint fel lehet szítani a pislákoló lángot.

Döntő fontosságú, hogy ezt a féltékeny ember megértse. Ha úgy érzi, szerelmese érdeklődése lanyhul, ne tagadja meg tőle legbensőbb vágyait és szükségleteit. Márpedig amikor támadásba lendül, amikor birtoklásvágya túlteng, amikor kimutatja, milyen bi-

zonytalan, akkor ezt teszi. Társa nem azért kötött vele házasságot, hogy egész nap kritizálja. Azt várja, hogy boldoggá tegyék, és hogy jó legyen együtt élni partnerével.

Tehát ha a férj tisztább otthonra vágyik, a feleség takarítson ki. Jobban fogja szeretni érte a férje. Ha a feleség többet szeretne társaságba járni, a férj engedje. Erősíti a házasságukat. Ha a férj minden nőt meg akar táncoltatni, a feleség ne tiltakozzon. Többre megy vele, mintha jelenetet rendez miatta.

Gondoljanak bele: nem közvetlenül a másik embert szeretjük, hanem azt, amit az tesz értünk és nekünk. A cselekedeteit szeretjük, nem őt magát.

Igen ám, de mi legyen, ha a férj új kapcsolatra vágyik? Engedje a feleség, s cserébe várja el, hogy férje jobban szeresse? Dehogyan. Van egy határ, ameddig el tudunk menni, amikor a másik kedvét keressük. Nevezzük ezt *az érzelmi elégedettség küszöbének*.

Tegyük fel, hogy napi ezer kalóriára van szükségünk ahhoz, hogy egészségünk még épp ne károsodjék. Ennyi kalóriát mindennap elhasználunk, de tudjuk is pótolni minden nap újabb ezer kalóriával.

Most tételezzük fel, hogy elhasználjuk a napi ezer kalóriát, de csak kilencszáz kalóriát kapunk. Harmincöt nap múlva már háromezer-ötszáz kalória lesz a hiány, s emiatt fél kilót fogytunk. Ilyen tempóban néhány év múlva csont és bőr leszünk, s elérjük az éhezési küszöböt.

Amiképp fizikai egészségünk megőrzéséhez — többek közt — meghatározott mennyiségű kalóriára van szükségünk, ugyanúgy érzelmi táplálékra is szükségünk van, különben lelki egészségünk és elégedettségünk sínyli meg. Ezt az érzelmi táplálékot nevezem lelki simogatásnak. Lehet ez egy érintés, egy simítás az arcon, egy ölelő kar a vállon, egy csók, egy mosoly, egy bók, valami szívesség vagy ajándék.

Mondjuk, naponta minimum tíz ilyen lelki simogatásra van szükségünk, ennyi még épp kielégítő számunkra érzelmileg. Tegyük fel, hogy rendre csak kilencet kapunk. Amire leginkább vágyunk, az partnerünk figyelme. Szeretnénk magunkat fontosnak érezni, s ha elhanyagolnak bennünket, akkor lelki éhségérzetünk támad. Ha ez az állapot hetekig, hónapokig eltart, eljön a nap, amikor érzelmileg annyira kiéhezünk, hogy kénytelenek vagyunk megállapítani: alatta maradtunk *az elégedettségi küszöbnek*.

Ez minden kapcsolat kritikus ideje. Ha valaki tartósan a küszöb alatt marad, akkor az esetek többségében hármas következménnyel kell számolni. Először is elkedvetlenedik és boldogtalan lesz, mert állandó frusztrációban él. Másodsor, kezd kiábrándulni szerelméből. És harmadszor, kezd kiábrándulni a kapcsolatból.

A féltékeny ember számára életfontosságú, hogy megeméssze ezt az információt. Egészen egyszerűen arról van szó, hogy ha boldogtalan a partnerével, ne erőszakolja a változást, különben magát a partnert is elveszíti.

Ha megtiltja, hogy mással is táncoljon, akkor a kapcsolaton belül az elégedettség össz mennyisége csökken valamelyest. Ha erősködik, hogy ne sörözzön a haverokkal, vagy ne ebédeljen a barátnőkkel, az együttélés előnyeinek össz mennyisége tovább zsugorodik.

Vigyázzon, mert partnere hamarosan az érzelmi elégedettségi küszöb alá kerül, zaklattott lesz, szeretete apad, s házasságától is elmegy a kedve.

Mi történik, ha a féltékeny fél továbbra is boldogtalan? Változásokat követelt társától, s megkapta. Többre vágyik, de tudja, hogy az további súrlódásokhoz vezet. Mit tegyen hát?

Ha boldogságának a másik látja kárát, akkor, ha egy mód van rá, visszakozzon, s nyugodjék bele, hogy a vártnál kevesebbet kap. De ha nagyon boldogtalan, mert az elégedettség küszöb alatt marad, vegye fontolóra a különélést vagy a válást.

Jobb, ha a féltékeny ember tisztázza magának, meddig mehet el, mielőtt a szeretet helyébe elutasítás és gyűlölet lépne. Ha valóban meg akarja tartani társát, ha el akarja mondani: "Még elégedett vagyok, szeretek melletted lenni, nem izgatok magam túlságosan, örülök, hogy a házasság megmaradt", mindennap lehetőséget kell adnia neki, hogy elégedett legyen. Ha nem képes rá, akkor ő maga is meg a kapcsolat is komoly bajban van.

Úgy tűnik, a házasságra lépő embereknek, de különösen a féltékeny és kisajátító hajlamúaknak nem sok fogalmuk van a házasság valódi természetéről. Azt hiszik, a házasságok az égben köttetnek, s amikor az újra felkerül a karikagyűrű, az orra is fűznek egy láthatatlan karikát. Igazán szép gondolat, hogy a házastársaknak ki kell tartaniuk egymás mellett jóban-rosszban, de nem mindenki veszi komolyan.

Aki tudja, milyen alapokon nyugszik a házasság valójában, az nem hiszi örökké tartó állapotnak. A féltékeny ember nagyon is szeretné, ha házastársa ezt hinné, hisz akkor büntetlenül kiélhetné magát.

Az egyik legszörnyűbb zsarnok, akivel találkoztam, az a férfi volt, aki féltékenységében még azt sem engedte, hogy felesége szóba álljon a szomszédokkal. Csak köszönnie volt szabad. Ha valaki a létező legártatlanabb bókkal illette az asszonyt, férje addig zaklatta, míg az asszony legközelebb elkerülte az illetőt. A válás ellen viszont hevesen tiltakozott. Nem nehéz megérteni, miért. Ameddig felesége elhitte, hogy a boldogító igen kimondásával férje tulajdonává vált, addig a férj tetszése szerint zaklathatta, s nem izgatta magát, mi lesz. A jelek szerint a férj nem értette meg, hogy a házasság sok tekintetben olyan, mint az üzlet.

Házasságkötésük előtt az asszony úgy érezte, boldogabb lesz a férjével, mint nélküle. Így hát hozzáment, és boldog együttélésre számított. Amikor a férjén az eszelős féltékenység jelei mutatkoztak, az asszony szerelme elszállt, mert férje már nem elégítette ki legbensőbb vágyait és szükségleteit *az elégedettség küszöbig*. Mégis elviselte, *hiszen a férje*.

Szerintem minden házasember előtt nyitva az út, hogy felbontsa házasságát, éppúgy, ahogy mindenkinek ott szabad hagynia egy nem megfelelő állást.

Tegyük fel, hogy valaki olyan munkahelyen dolgozik, ahol külön juttatásokra számított, de nem kapja meg őket. Bűnösnek érezné-e magát, mert felmond? Dehogyan. Nos, miért lenne a házasság más? Ha házastársuk évek óta megkeseríti az életüket, kövessenek el mindent, hogy megváltozzon, de ha nincs változás, vegyék fontolóra, hogy ne küldjék-e el úgy, ahogyan egy alkalmazottat szokás. Mert azok vagyunk: cégtársak a Kovács és Neje cégnél. Ameddig a társas viszony az érzelmi elégedettség küszöbe fölött elégíti ki önöket, tartsák fenn. Ha megromlik, hagyják ott, adják el érdekeltségüket, és kezdjék előlről másutt.

Miért lenne a házasság más? 1980-ban Amerikában egymillió házaspár vált el hasonló okokból. A féltékeny természetűeknek meg kell tanulniuk, hogy partnerük éppúgy felmondhat nekik, mint főnök az alkalmazottainak. Ez talán kicsit durván hangzik, de így áll a helyzet.

Egy üzlet sikerét azzal mérik, mennyi hasznot hoz. A házasság sikerét azzal mérik, milyen boldogok vagyunk benne. Ha valaki nagyon bizonytalan, s házastársa nem boldog vele, vigyázzon, ne akarjon mindenáron változtatni, mert mire észbe kap, már elváltak tőle. A féltékeny emberrel ilyesmi könnyebben megtörténik, mint másokkal. Az a baja, hogy nem fogja fel, mi a hasonlóság házastárs és alkalmazott között.

Ha a családban, a munkahelyen, barátok közt vagy a házasságban olyan viselkedést tapasztalunk, amely számunkra elfogadhatatlan, négyféle megoldás közt választhatunk. Az első három ésszerű, egészséges megoldás, a negyediket viszont nem tudom ajánlani. Aki ideális partner akar lenni, annak meg kell értenie, hogy társa előtt is ugyanez a választási lehetőség áll, s ha őt rákényszeríti a választásra, akkor maga jár pórul — különösen a második és a harmadik, s kisebb mértékben a negyedik megoldás esetében.

1. megoldás: *Zokszó nélkül túrni*. Aki felnőtt és van józan esze, tudja, hogy nem szabad pánikba esnie, ha csalódás éri. Aki féltékenységre hajlamos, annak különösen ajánlhatom ezt a megoldást. Túrje a feleségének szóló telefonokat. Viselje el, ha férje együtt ebédel az üzleti életben megismert pályatársnőkkel. Legyen toleráns, ha felesége kihívóan viselkedik a barátaival, s összeecsókolózik velük, ha találkoznak. Nézze el, ha férje ellenállhatatlan vágyat érez, hogy más nőket bámuljon és szexmagazinokat böngésszen. Győzze meg magát, hogy semmi se forog veszélyben. Még szerelmi háromszög esetén is jobban jár, ha határozott, de kellemes emberként néz szembe vele, mint ha kellemetlenkedne.

Az 1. számú megoldás mellett elsősorban azért teszem le a garast, mert általában a legtöbb eshetőség, melytől tartunk, nem következik be. S mennyivel okosabb és könnyebb olyan problémával foglalkoznunk, amely nem is olyan életbe vágó!

Egy fiatalember — nevezzük Marknak — évek óta szerelmes volt egy lányba. A középiskola után a lány egyetemre ment, a fiúból meg belvárosi üzletember lett. Először sűrűn leveleztek, aztán egyre ritkultak a levelek. A lány már más irányt érdeklődött.

Mark magánkívül volt a féltékenységtől. Depressziós lett, düh fogta el, megrettent az egyedüllétől. Eleinte minden este föl hívta a lányt. Aztán minden hétvégén meglátogatta. Végül mindenféle módon sajnáltatni akarta magát vele. Ezután keresett föl engem, hogy tanácsot kérjen.

Azt kértem tőle, vizsgálja meg, miért van ennyire feldúlva, ő persze erősködött, hogy azért, mert a lány ki akarja adni az útját. Elvetettem ezt a magyarázatot, mert hiszen Mark saját magának köszönhette, hogy odalett a lelki nyugalma.

Az mondtam neki, inkább üljön nyugodtan, ne csináljon ügyet abból, hogy a lánynak van valakije. S ha kiadják az útját, vészelve át. Megnyugtattam, hogy ha kiegyensúlyozottan, felnőtt módon viselkedik, kivívja barátnője elismerését, sőt talán visszanyeri szerelmét is. Lehet, hogy barátnőjének csak egy kis kísérletezgetésre volt szüksége. Ez még jót is tehet a kapcsolatuknak.

A fiú megnyugodott. Az elkövetkező hat hónap során nagyon figyelmes volt a lányhoz, s végül sikerült visszahódítania. Az i számú megoldás meghozta az eredményt.

Tegyük fel, a szeretett személy olyan bosszantóan viselkedik, hogy azt már nem lehet szó nélkül hagyni. Akkor mit lehet tenni? Azt tanácsolom, hagyjanak föl az elfogadó magatartással, és álljanak ki jogaikért. Addig ne adják be a derekukat, amíg valami engedményt ki nem csikarnak. Ha ugyanis nem ezt teszik, akkor elégedettségi szintjük az egészséges küszöb alá süllyed, zaklatott állapotba kerülnek, ha kicsit is, de kiábrándulnak partnerükből, s magát a kapcsolatot illetően is kételyeik támadnak.

Joggal kérdezhetik, meddig lehet elmenni az igazság keresésében?

Azt ajánlom, küzdjenek érte, míg célhoz nem érnek, olyan állhatatosan, ahogyan csak tudnak. Ne engedjenek a negyvennyolcból, s meglátják, milyen jótékony hatással lesz ez a kapcsolatukra — ég és föld a különbség. Ha nem tudnak minden kívánságuknak érvényt szerezni, akkor tartsanak ki addig, amíg elviselhető kompromisszumot el nem érnek. Bármilyen kicsi eredmény is jobb a semminél. Azon fölül hosszú távon is hasznos lesz, ha nem adják föl a küzdelmet, mert partnerük megtanulja belőle, hogyan bánjon önökkel.

A 2. számú megoldásnak a *sztrájk avagy hidegháború* elnevezést adtam. Azt hiszem, találó, kifejezi a lényegét. Ez egészséges, életképes taktika egy házasság működtetésében. A gyengélkedő házasság vagy kapcsolat gyakran megjavul tőle, mivel a két fél közti frusztrációkülönbséget remekül ki lehet vele egyenlíteni.

Ilyenkor meg szokták kérdezni tőlem: "Jó, de mi történik, ha hiába erőszakolom a változást, semmire se megyek vele? Sőt, rosszabbul sül el? Akkor mit tegyek?"

A helyzet majdnem mindig feszültebbé válik, ha úgy döntünk, nem leszünk többé balekok. Ki szeret lemondani olyan viselkedésmódokról, melyeket kedvelt, s melyek kielégítették? Változás többnyire csak akkor következik be, ha valamelyik fél ultimátumot kap vagy megfenyegetik.

Nem kell megijedni tőle. Ne feledjék, már így is épp eléggé boldogtalanok. Lehet, hogy egy ideig még rosszabbul érzik magukat a bőrükben, de ezt az árat kell fizetniük a kapcsolat hibáinak korrigálásáért. Hadd buzdítsam önöket arra, hogy állják a sarat, küzdjenek jogaikért mindaddig, amíg elvárásaikat *az elégedettség küszöbig* ki nem elégítik.

E cél érdekében makacsolják meg magukat, s addig ne tegyenek semmi engedményt, amíg maguk nem kapnak. Kövessenek el mindent, amit etikusnak tartanak. Ne kooperáljanak. Legyenek nyugodtak, kedvesek, de ne adják be a derekukat. Arcizmuk se ránduljon, ha önökre próbálják kenni a felelősséget; akkor se adják meg magukat. Hadd mondják csak önökre, hogy örültek, akkor se adják föl. Ha fontos az egészségük, a társuk iránti szeretetük, és ha szeretik a családjukat, ne torpanjanak meg. Ha elégedettség szintjük nem emelkedik a kritikus küszöb fölé, akkor továbbra is szenvedni fognak, s önökkel együtt szenved majd házastársuk is és a gyerekeik. Egy boldogtalan férj vagy feleség semmilyen kapcsolatban nem használható. Álljanak ellen az átmeneti megkönnyebbülés kísértésének, különben hosszú távon sínylik meg.

"Komolyan mondja?", kérdik.

Soha komolyabban. Ha a dolgozók elégedetlenek munkakörülményeikkel, sztrájkba lépnek — ez így van az egész világon. Elégedetlen felek közti vitás kérdések eldöntésében a sztrájk ismert, bevett módszer, az évek folyamán sok javulást hozott a munkások életében. Ugyanezt hozhatja meg a szerelmesek életében is.

A feltétel nélküli szeretet

Nemzedékről nemzedékre, szülőről gyerekre hagyományozódik a gondolat, hogy egy kapcsolat, például a házasság megőrzésének legbiztosabb módja a feltétel nélküli szeretet. Mindegy, hogy mit művel a másik, mindegy, milyen rendetlen a lakás, mindegy, hányszor töri össze a berendezést — ha elegendő szeretetet kap, rögvest felhagy ezzel a viselkedéssel. Legalábbis a közhiedelem szerint.

Emberek sokasága sziklaszilárdan hisz abban, hogy a viszonzást nem váró szerelem és az önmegtágadás csodákat művel. Adni, egyre csak adni, kéretlenül, és még többet adni, hogy már fáj; szeretni, és elfogadni minden agressziót — ehhez már jószerevel egy szent állhatatossága kell. Ha valaki nem képes feltétlen szeretetet nyújtani, ne érezzen büntudatot. Többek véleményével ellentétben én nem hiszek abban, hogy az ilyen szeretet kívánatos lenne.

A feltétel nélküli szeretet csak akkor szolgálja jól nemes célját, ha tárgya olyan személy, aki profitálni tud az áldozatból: a gyermek vagy az *érett* felnőtt. Többnyire csak ők nem élnek vissza mások nemeslelkűségével és kedvességével. A kisgyerek még nem tud pszichológiai játékokat játszani, az érett felnőtt pedig csak ritkán folyamodik hozzájuk.

Ha a férj segít feleségének a takarításban, szeretettel viszonozza annak hanyagságát. Ha egy hónapon át minden hétvégén megteszi, a feleség, amennyiben érett személyiség (s amúgy képes a házimunkát elvégezni), megbecsüli a férj gondoskodását, s ráébred, milyen kedves hozzá. Iránta való szeretete növekszik, s hogy elnyerje tetszését, máskor idejében elvégzi a házimunkát, hogy a hétvégét együtt élvezhessék.

Tegyük azonban föl, hogy a feleség elvárja a férj segítségét. Nagyon is tetszik neki, amit a férje csinál, nagyszerű társnak tartja. Később már elfogadja a segítségét a mosásban is, a mosogatásban is, és így tovább. Ez már visszaélés. Kihaszználja férje szolgálatkészségét. A férj feltétlen szeretete tehát nem vezet jóra, ugyebár?

Ha a feleség ugrik, valahányszor a férj üvöltözik, s azt reméli, ettől lesz házassága erősebb, akkor csak arra tanítja férjét, hogy még többet üvöltözzön. Egy érett férfi viszont ilyenkor azt mondaná: "Ne haragudj, édesem, hogy kiabáltam. Köszönöm, hogy megtetted nekem a szívességet, eztán én is segítek neked." Az éretlen férfi megideologizálja a helyzetet, úgy érzi, jogos volt a kérése, feleségének nincs oka panaszra.

Feltétel nélküli szeretettel partnerünk magatartását jutalmazzuk, ami — attól függően, kivel állunk szemben — lehet érett vagy éretlen. Egy átlagos ember esetében ez sose válik be. Ha minél komiszabb az egyik, annál rendesebb a másik, akkor miből tudja meg a partner, mely cselekedetei elfogadhatatlanok? Abból, hogy udvariasan fölemlítjük? De hisz épp ide akarok kilyukadni. Csak az érett, felnőtt személyiség képes belátni hibáit akkor, ha gyengéden változásra ösztökélik. Az önző embert szembesíteni kell a magától eltérő nézetekkel. Az ellenvélemény határozott kinyilvánítása pedig nem felel meg a feltétel nélküli szerelem ismérveinek.

Aki igazán szereti társát, az nem hagyja, hogy önző, tapintatlan ember legyen belőle. Ha szeretetünkhöz meghatározott feltételeket szabunk, megtanítjuk partnerünket arra, hogy adni is kell, nem csak elfogadni. Emlékeznek? "Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat." Az igazán toleráns ember csak mások javát nézi.

Véleményem szerint az érzelmileg éretlen felnőtteket móresre kell tanítani, hogy tartsák tiszteletben partnerük legbensőbb szükségleteit és vágyait, éppúgy ahogy egy gyereket is móresre kell tanítani. Így magunk is boldogabbak leszünk, önbecsülésünk erősödik, partnerünk pedig olyan személyiséggé válik, akit tudunk szeretni.

Akár hiszik, akár nem, több házasságot lehet megmenteni, több idegösszeomlást lehet elkerülni a 2. számú megoldással, mint nélküle.

Fontos tudnivaló: először legyünk kedvesek, legalább egy hónapig, s csak aztán folyamodjunk szigorúbb eljáráshoz. Minél nehezebb ember a partnerünk, annál kedvesebbek

legyünk hozzá. Ezzel a stratégiával a lelegehetetlenebb embert is készséges együttműködésre készíthetjük.

De ha nem válik be, akkor húzzuk szorosabbra a gyeplőt, makacsoljuk meg magunkat. Aki nem akarja úgy érezni magát, mint akin átment az úthenger, az ne nyújtson társának feltétel nélküli szeretetet.

A különélés és a válás

A 3. megoldás a *különélés vagy a válás*. Ha nem vagyunk képesek zokszó nélkül elviselni társunk viselkedését (1. megoldás), és ha megpróbáltunk keményebben föllépni eme viselkedés ellen, de sikertelenül (2. megoldás), akkor ki lehet próbálni a 3. számú megoldást: a különélést vagy a válást.

Ha a férj évekig tűrte felesége nyakló nélküli költségeit, valószínűleg eszébe jutott már, hogy bajain elköltözéssel vagy válással segítsen.

Ha a feleség évekig szemet hunyt férje gyatra munkahelyi eredményei fölött, valószínűleg megfordult már a fejében, hogy különéléssel vagy válással oldja meg problémáját.

Az emberek általában nem szokták félvállról venni ezeket a megoldásokat. Én is csak akkor javaslom, ha az első két megoldás már kudarcot vallott. Akkor viszont — és csakis akkor — már nincs más megoldás. A házassági tanácsadók szakemberek véleménye azonban ezen a ponton megoszlik. Vannak, akik azt javasolják a házastársaknak, akárhogy is, de maradjanak együtt. Jóllehet másodnaponként kínvallatásnak vagyunk kitéve, és szép lassan belebolondulunk, egyes szakemberek mégis azt állítják, jobb, ha egy életen át tűrjük partnerünk féltékenységi rohamait és gyanúsításait, hiszen erre tettünk fogadalmat a házasságkötéskor. Ezért aztán sokan, akik a 3. számú megoldás gondolatával foglalkoznak, végül elvetik. Bűntudatot éreznek, mert nem tartják be fogadalmukat. Én viszont ezt nem tekintem szőszegésnek.

Amikor valaki esküt tesz, hogy házastársát nem hagyja el, sem örömeiben, sem bánátságban, sem egészségében, sem betegségében, általában *bizonyos* (bár talán kimondatlan) fenntartásokkal él, melyek érvényteleníthetik ígéreteit. Lehet, hogy hajlandó ápolni társát, aki fél lábát vesztette, vagy részleges benuást szenvedett, vagy átmeneti érzelmi zavarokkal küzd. De ugyanilyen elbírálás alá esik-e az estéknénti veszekedés, a gyakori tettlegesség, a hűtlenség, a durva bánásmód a gyerekekkel, a szegénységbe taszító hazárdjáték, a vérfertőzés vagy a nemi betegség is?

Minden gondolkodó ember hallgatólagos korlátokat szab annak, mit képes eltérni partnerétől. Ajánlatos a határvonalakat meg a házasságkötés előtt kijelölni. De akár szóba kerültek, akár nem, ezek a határvonalak léteznek. Gyakorlatilag senki se hiszi igazán, hogy mindig mindent el kell tőrn.

Amennyiben és amikor szükségesnek látszik, a különélés és a válás egészséges megoldás. Fennáll a remény, hogy az a partner, akivel másképpen nem lehetett dűlőre jutni, idővel észhez tér. Némelyeknek két vagy három válásra is szükségük van, hogy felébredjenek, mint ahogy egyesek csak akkor tanulják meg, hogyan boldoguljanak a munkájukban, ha már vagy féltucat állásból rakták ki őket. A különélést vagy válást szorgalmazó házastárs egy ideig depressziós és magányos, az összképet tekintve azonban jobban érzi magát.

A különélésnek két speciális előnye van a váláshoz képest. Az első az, hogy mindkét félnek bőven van ideje kitapasztalni, milyen lenne a válás. Lehet, hogy ez nagyobb komp-

romisszumos készséget alakít ki bennük. Sok házasságot láttam már jelentős mértékben javulni attól, hogy a felek hónapokig külön éltek. Egyik esetben a férj — felesége nem kis megrökönyödésére — otthagya a családját. Időnként találkoztak, együtt vacsoráztak, beszélgettek, s figyelték, nem történt-e lényeges változás; Amikor érezhető javulás állott be, megegyeztek, hogy új szabályok szerint folytatják az együttélést.

A különélés másik nagy előnye az, hogy a házasság formális felbontása nélkül lehetővé teszi a tárgyalásokat, vitákat és kísérletezést. Kisebbség a költségek, és kisebb az egész családra kiterjedő érzelmi hatás is. A válás olyan, mint egy nagy sebészeti beavatkozás, égy amputálás. A különélés olyan sebészeti megoldás, amellyel meg lehet menteni a végtagot. Ez pedig óriási különbség. De akármilyen fájdalmas, a 3. számú megoldás még mindig jobb, mint a negyedik.

Tűrni — de zúgolódva

A 4. megoldást — *tűrni, de zúgolódva* — nem ajánlom senkinek. Ha egy mód van rá, jobb (1) keserűség nélkül tűrni, vagy (2) nyomást gyakorolni partnerünkre, mígnem lényegi változások következnek be, vagy (3) külön élni, illetve elválni. E három megoldásnak van értelme, és esélye is, hogy csökkenti a feszültséget és a kapcsolatot javulásához vezet. A 4. megoldás azonban nem ilyen. Emberi kapcsolatainkban sose válasszuk ezt az utat.

Ha zúgolódva tűrünk valamilyen helyzetet, akkor önmagunknak ártunk. Ha csak rövid ideig tart ez az állapot, semmi baj. De ha hónapokig, az már más.

Senkinek se használ, ha hosszú ideig tolerál egy áldatlan helyzetet, s közben neurotikussá válik. Senki se nyer az ügyön.

Ha tűrjük a frusztrációt, *de neheztelünk miatta*, akkor befele fordítjuk haragunkat. Ha szeretnénk érvényesíteni akaratunkat, de mégsem tesszük, azzal egy sereg olyan problémának adunk tápot, mint például alvászavarok, táplálkozási zavarok (fogyás vagy hízás), ingerlékenység, düh, türelmetlenség, depresszió, rosszhiszeműség, fejfájás, gyomorfekély, bőrrendellenességek és csökkent nem-mi vágy. Ezek mind a megbántottság elfojtásának jellegzetes következményei.

Minél tovább tart ez az állapot, annál jobban megsínyli a házasság. Lehet, hogy valamelyik fél úgy érzi, jól mennek a dolgok, de egyikük sem ébred rá, hogy a frusztrált partner valamikori szép érzéseit mennyire kikezdi a keserűség. Ebben a helyzetben a nyertes voltaképpen a vesztesébe rohan. Valamelyes látszatjavulást talán kivív, de a kuktában fokozódik a gőz nyomása. Lehet találgatni, mikor következik be a robbanás. De hogy bekövetkezik, az biztos.

Aki átmenetileg partnere kedvét lesi, közben azonban neurotikusán füstölög magában, abban elhal a szeretet. Akkor inkább válassza az 1. vagy a 2. megoldást.

Az 1. megoldás esetén a zúgolódó toleranciát zokszó nélküli tolerancia váltja föl. Ez óriási javulás, mivel meg kell tanítanunk magunknak, hogyan keveredjünk ki a zaklatott lelkiállapotból. Lehet, hogy sikerül elérnünk, hogy ne érezzünk haragot a kapcsolat méltánytalansága miatt, azonban még mindig kellemetlennek, zavarónak érezzük, s nem akarjuk tűrni frusztrációit.

Ez esetben válasszuk a 2. megoldást, a sztrájkot. Ettől rögtön rosszabbra fordul minden — nemegyszer lényegesen rosszabbra. A sztrájk azonban önszabályozó technika. Kifutja magát, aztán vagy zokszó nélküli tolerancia lesz belőle (1. megoldás), vagy külön-

élés, illetve válás (3. megoldás). Ha nem vigyázunk, visszaeshetünk a 4. megoldásba, a zúgolódó toleranciába. Ilyenkor mozgásba lendül a körhinta: további sérüléseket szerzünk, a gyerekek szenvednek, s társunknak végezetül egy zavart, beteg személyiséggel kell számolnia, aki becsapottnak, sebzettnek érzi magát, akinek szeretete múltóban van.

Van-e épeszű ember, aki ha belegondol a következményekbe, ezt választja?

A következő beszélgetés világosan példázza, mi történik, ha valaki megmarad egy csalódásokkal teli kapcsolatban, amelyen nem tud változtatni. A páciens vonzó, harminc-egynehány éves asszony, aki úgy érezte, becsapták, kihasználták, megsebezték, elvették az életkedvét, mégis tovább vívta a vesztes csatát. Sokkal jobban járt volna, ha új partnert keres, de ő inkább tűrte régi partnere hazugságait és alattomoságát, közben pedig egyre jobban kiborult. Esete tipikus azokra nézvést, akik a 4. megoldást választják.

TERAPEUTA: Mióta tart a kapcsolat? PÁCIENS: Négy éve.

T: És szerette ezt azt embert?

P: Sajnos, azt hiszem, még mindig szeretem, pedig nem szabadna.

T: Nős, vagy egyedül él?

P: Egyedül él. Szükségem volt valakire, akivel beszélgethetek, akivel együtt lehetek, s akkoriban neki is szüksége volt rám. Most nincs senkim. Nehéz lenyelni a keserű pirulát. Azt hiszem, magához is ezért jöttem. Elmondhatok mindent, s maga nem válaszolhat akármit. A barátnőimmal, akármilyen jóban vagyunk, nem tudom megbeszélni. Ha valakim lenne megint, azzal meg tudnám. De a barátokkal nem tudom megosztani. Túl sok ilyet láttam már, semmi értelme.

T: Jól gondolja. Mikor jött rá, hogy a barátjának van valakije? Először is nevezzük el valahogyan.

P: Legyen Jake. Körülbelül egy éve tudtam meg.

T: Tehát akkor szerzett tudomást róla, hogy mással is találkozgat?

P: Igen. De én továbbra is együtt akartam maradni vele. Ez a keserű pirula: hogy ilyen nagy szükségem volt rá, s készségesen hittem neki, pedig látnom kellett volna... Nem volt hajlandó bizonyítékát adni, hogy fontos vagyok neki, fontosabb, mint a másik, pedig szerettem volna. Kénytelen voltam levonni a konzekvenciát: már nem vagyok neki olyan fontos, mint a másik. Hogy volt-e köztük valami, nem számít. Én persze azt hiszem, volt.

T: Amikor azt hitte, Jake másnak udvarol, hogyan viselkedett vele?

P: Mintha fal választana el bennünket, hűvösebb lettem, nehezemre esett kommunikálni vele. Éreztem, nem tudok önmagam lenni, nem tudok természetesen viselkedni. S amikor ez a depresszió beindult, már semminek se tudtam örülni, nem tudtam nevetni olyasmin, ami azelőtt megnevettetett. Nagyon rossz a lelkiismeretem emiatt. Az aranyos kislányom nem kap egy igazi mosolyt. Annyira félek, hogy észreveszi. Nem mintha fel tudná fogni, vagy valami. És haragszom is. Rövid az élet, élvezni kellene, ahogy csak tudom.

T: Azt mondta, a bolondját járatta magával.

P: Igen, úgy éreztem, hülyét csinált belőlem.

T: Magyarázza meg ezt.

P: Amilyen ostoba vagyok, elhittem, hogy szeret. Azt mondtam neki: "Jó, rendben, ha ezt meg ezt megteszed, akkor minden úgy lesz, mintha mi sem történt volna."

Aztán megint átvert valamivel. Erre én újabb feltételeket szabtam, és kezdődött előlről. Kijelentettem, hogy szóba se állok vele, szakítok. Aztán visszavontam. Amikor együtt vagyunk, nem tudok olyan jól érvelni. Jól érzem magam vele, megnyugszom. De amint elmegy, minden visszajön, pedig azelőtt sose volt így.

T: És mire szokott gondolni, amikor elképzeli, hogy a másik nőnél van? Mivel idegesíti föl magát?

P: Elképezelem, mit csinálnak együtt, hogy mindent megosztanak, hogy beszélgetnek, élvezik az életet, s ettől kiborulok. Meg attól, hogy én nem élvezhetem. Semmit se teszek, csak ülök, és szenvedek.

T: És amikor féltékeny volt, akkor kisebbrendűnek is érezte magát?

P: Nagyon is. Ugy érzem, ez teljesen demoralizált. Azt hiszem, mindig is sok bizonytalanság volt bennem, aminek több oka van, de most ez fokozódott. Mi az oka, hogy bizonytalannak érzem magam? A korom. Ez lelki válságot okoz. Látom a szaporodó ráncokat, meg hogy az alakom, az orrom már nem olyan, amilyennek lennie kéne. Nincs olyan házam, nincsenek olyan ruháim, amilyeneket szeretnék. Ettől alacsonyabb rendűnek érzem magam, mert ha az ember okosan megtervezte volna az életét, és több pénzt keresne, mindenfélét megengedhetne magának. Emiatt érzem magamat hitványabbnak.

T: És nem gondolja, hogy épp a kisebbrendűségi érzete okozza a féltékenységet?

P: Ez nagyon valószínű.

T: Hogyan látja ezt?

P: Elnézem azt a másik nőt, és látom, hogy tud valamit, amit én nem, s amit talán én is megtanulhatnék, ha fegyelmezném magam. Azt hiszem csinosabb nálam — tudja, az alakja, az arca, minden —, és ettől is hitványabbnak érzem magam. Meg talán izgalmasabb is nálam. Nem tudom, de nagyon nagy kétségeim vannak.

T: És most mit vár Jake-től?

P: Csodákat. Hogy azt mondja, ez csak rossz álom volt. Persze mit tudom én, képes lennék-e még egyszer hinni neki? Be kellene bizonyítania, hogy szeret..

T: Azt akarja, hogy Jake tanúbizonyságát adja mély és tartós vonzalmának?

P: Igen, és nem hiszem, hogy megkapom.

T: Milyen érzések gyötrik leginkább? Harag, depresszió, félelem?

P: Mind a három. És nem is tudom, melyik a legerősebb közülük.

A hátulütő

A házassági tanácsadás során sok mindent megtanultam az emberi természetről. Volt azonban egy visszatérő szituáció, melyet hosszú időn át képtelen voltam megérteni.

Hitem szerint azt az erős érzést nevezhetjük szeretetnek, melyet olyan emberek iránt érzünk, akik (a) kielégítették, (b) kielégítik, vagy (c) ki fogják elégíteni legbensőbb vágyainkat és szükségleteinket. Ha ezek a vágyak hosszabb, nehéz időszakon át kielégítetlenül maradnak, akkor a házasságban feszültség támad. Ha a feszültséget csökkenteni szeretném, meg kell tudnom, mik ezek a kielégítésre váró vágyak, s meg kell mutatnom a házaspárnak, miként tudják jobban kielégíteni őket.

Elméletem szerint, ha a kiábrándulófélben levő személy szükségletei újból kielégülést találnak, ismét meg kellene szeretnie társát. Gyakorta viszont nem így történik. Sokan, akiknek vágyait receptem szerint kielégítették, nem válaszoltak rögtön melegséggel és hálával. Még messzebbre sodródtak, még dühösebbek lettek, még kevésbé szerették társukat.

Nemcsak én álltam értetlenül ez előtt a jelenség előtt, hanem pácienseim is. Amikor végre megértettem, elneveztem hátulütőnek. Okai a következők:

A békülni vágyó házastárs valamelyest megenyhül, s ilyenkor természetesen a másik fél haragja, megbántottsága könnyebben tör felszínre. Felgyülemlett benne a gyűlölet és a keserűség, s ezeket az érzéseket ki kell adnia magából, hogy képes legyen újból szeretni. A harag intenzitásától függően ez a folyamat napokig, hetekig, sőt hónapokig is eltarthat. Minél hamarabb kibeszéli magából a sértettséget, annál gyorsabban tud megszabadulni tőle.

Előfordul, hogy valaki azért lesz indulatos, mert társa a házassági tanácsadóval való néhány találkozás után megváltozik. Ez az élmény nyilván sokszor nagyon keserű. Évekig vitatkozott partnerével. Érvelt, sírt, tiltakozott — mindhiába. Aztán társa néhányszor elbeszélget egy pszichiáterrel, s egyik napról a másikra megérti az aggályokat, és jelentős változás megy végbe benne. Nem csoda, ha a változást szorgalmazó fél csalódottnak érzi magát, még ha örül is, hogy bekövetkezett.

A csalódottság hosszú hónapjai vagy évei alatt valószínűleg sokat fantáziált azon, mihez kezd majd a válás után. Vagy hogy kivel fog együtt élni. Új életet tervezgetett, s most ezeket a terveket mind föl kell adnia. Ez nyilván újabb érthető indok a bosszankodásra és sértődöttségre. Lehet, hogy élvezi a házasság feléledését, viszont azt az árat fizeti érte, hogy elveszít egy szebb reményekkel kecsegtető jövőt.

Ekkor következik be az ellenhatás, ez a dolog hátulütője. Erre föl kell készülnünk, amikor megpróbáljuk helyrehozni szerelmi kapcsolatunkat. Lehet, hogy hónapokig tart. Hagyni kell, hogy kifussa magát. Ne küzdjünk ellene. Ilyenkor az ember legmelegebb közeledése is szidalmakat, ridegséget vált ki, és rég elfeledett sérelmek fölemlegetését.

Legyenek türelmesek. Azt javaslom, hogy legalább három-hat hónapig ne csináljanak mást. Ha szerelmesükből még nem vett ki minden érzés, ennyi idő alatt újból fellobbanhat a pislákoló vonzalom. Ha viszont három-hat hónap alatt sem éled fel a szerelem, noha kielégítették társuk legbensőbb vágyait és szükségleteit, akkor — de csakis akkor — biztosra vehetik, hogy a szeretet minden valószínűség szerint elszállt.

Nyerni vagy veszteni?

Aki csak a maga feje után megy, abból sose lesz ideális partner. Általában senki se szereti a mohó, tapintatlan, elkényeztetett embereket. Pedig ilyen lesz az, aki nem akar kompromisszumot kötni, aki mindenben keresztül viszi az akaratát, magasan az *elégedettségi küszöbe* fölött.

Az elégedettségi küszöb kulcskifejezés annak megértésében, mekkora kényszert kell alkalmaznunk, hogy győztesként kerüljünk ki a küzdelemből. Nyerni rendkívül fontos dolog. Ez kétségbevonhatatlan. Azt hiszem, mindenki szeret győzni, hogy egészséges és boldog legyen. De mint már említettem, az egyik fél teljes győzelme rendszeren a másik fél vereségét jelenti. Ha a férjnek sikerül meggyőznie a feleségét, hogy a családi költségve-

tésből futja egy vitorlás hajóra, remek. Ha a feleség beleegyezését csak úgy nyeri el, hogy előtte hetekig rágta a fülét, akkor az ugyan totális győzelem a férjnek, viszont komoly vereség a feleségnek. Végző soron azonban a férjnél is veszteségbe csap át.

Ha a férj a szíve mélyén úgy érzi, hogy a hajó tulajdonképpen nem élet-halál kérdése, próbáljon odahatni, hogy a javaslatát elfogadják, de ha nem sikerül, felejtse el. Különben túllépi az ésszerűség határait.

Honnét tudja az ember, hogy kérései ésszerűek és elfogadhatók-e vagy sem? Vizsgálja meg az érzéseit. Ha elkészeríti a gondolat, hogy nem kapja meg a hajót, akkor ne engedjen a negyvennyolcból, tartson ki. De ha gyakran él ezzel a módszerrel, a végén elveszíti azok szeretetét, akikre rákényszeríti akarát, s hamarosan megtanulja, hogy ne legyen olyan követelőző. Ezután érettebben fogja megítélni, mi ésszerű és mi nem. Az élet szolgáltatja azokat a visszajelzéseket, melyek segítségével lemérheti hibáit és tévedéseit. De ha csak követel, egyre csak követel, mert szent meggyőződése, hogy igaza van, és semmi kompromisszumot nem képes kötni, akkor vigyázzon! Közeleg a bukás!

Tegyük fel, hogy a férj azt állítja, joga van megtiltani a feleségének, hogy esti egyetemre járjon. A feleség tiltakozik, de a férj azzal győzi meg, hogy kijelenti, akkor a feleség elhanyagolná a gyerekeket. Győz a férj, a feleség pedig veszít.

Aztán azt is megtiltja neki, hogy részt vegyen egy politikai párt munkájában, és hogy az esti gyűlések után elmenjen a többiekkel egy bárba este 11-ig vagy 12-ig. A feleség tiltakozik, de férje annyira feldühödik, hogy az asszony inkább kapitulál. Megint ő veszít, s a férj győz.

A férjnek nem tetszik, hogy társaságban a felesége feltűnően viselkedik. Puszikat osztogat, simogat — ahogy manapság oly általános. Férje állandóan megvádolja, hogy féltékeny akarja tenni őt, s követeli, hogy előírásosan viselkedjék. A feleség harcol, de miután férje részegen jön haza és hajnali háromig vitatkozik, föladja. Győz a férj, veszít a feleség.

A feleség saját kocsira vágyik. Állásban van, ő is hozzájárul a család jövedelméhez. De ha nem így lenne, akkor is szeretne egy saját kocsit. Évek óta vágyik rá. A férj nem akarja kiadni a gyeplőt a kezéből, nem akar nagyobb szabadságot adni feleségének. Minél szorosabbra húzza a gyeplőt, annál nagyobb biztonságban érzi magát. Tehát megint keresztülviszi az akarát, s azt hiszi, nem lépte túl az elfogadhatóság szintjét. Megint ő győz. A feleség vereséget szenved.

Nem nehéz kitalálni, hogy ez a nyertes végül el fogja veszíteni felesége szerelmét, s házassága tönkremegy. Épp a sok győzelemtől lesz szomorúbb és bölcsebb, s akkor talán (feleségével vagy egy új partnerrel) már ésszerűbben viselkedik, alább adja elvárásait, s hagyja, hogy társa is az elégedettségi küszöb fölé kerüljön.

Aki ideális partner akar lenni, legokosabb, ha győz, amikor teheti, de gondoskodik róla, hogy partnere is győzzön. Azzal senkit se lehet más karjaiba taszítani, ha sportszerűen bánunk vele. Nincs szükség parfümre, divatos kocsira* csinos tánclépésekre. Jó, ezek is fontosak. De ha igazságos, megértő és belátó, az egy fillérbe se kerül, mégis ezerszer jobban beválik.

Az érzelmi zsarolás

A győzelem-vereség stratégiához szorosan kapcsolódik az érzelmi zsarolás. Aki ehhez folyamodik, az gyorsan dűlőre visz egy ügyet, s azt hiszi, ezzel megerősíti a kapcsolatot. De a győzelem ára megint csak nagy, s végső soron visszafelé sül el. Miért is ne? Álljunk meg egy pillanatra, s vegyük szemügyre az érzelmi zsarolás következő, tipikus példáit, majd tegyük fel a kérdést magunknak: hogyan esne, ha valaki ilyen zsaroló technikákat alkalmazna velünk szemben.

Példa: Alice-t bosszantja, hogy Brad sokat foglalkozik a gyerekekkel. Ha megkapja, amit akar, és rá is elegendő figyelem irányul, akkor nem bánja. Brad szeret foglalkozni a gyerekekkel, még másokéval is. Alice őszintén szereti Bradet, de ha nem kap elég figyelmet, akkor olyan kényszerítő taktikákat alkalmaz, amelyek képletesen szólva övön aluliak: a gyerekeken éli ki tehetetlen dühét. Hirtelen szigorú lesz velük, s a legcsekélyebb ok miatt is korán ágyba dugja őket. Gyakran rájuk kiabál, vagy megveri őket olyasmért, amit mások észre se vesz. Utána meg nekiesik a férjének, fejére olvassa, hogy minden munkát ráhagy, nem bánik vele rendesen, hisz "soha sincs egy percnyi nyugta".

Az üzenet világos és közérthető: több figyelmet kérek, különben a gyerekek isszák meg a levét. Ez érzelmi zsarolás. A férj szorult helyzetben van, s tudja is. Ha azt csinálja, amit ő is meg a gyerekek is szeretnének, akkor ők nyernek, a felesége meg veszít. Ha a feleségére több figyelmet szán, akkor a gyerekekkel együtt ő a vesztes, Alice pedig a győztes. Brad a lelke mélyén bosszankodik emiatt, mert úgy érzi, Alice tisztességtelen játékot űz. A kisajátítósdiét ízléstelennek tartja, s valahányszor ilyen helyzetbe hozza a felesége, apránként lohad iránta való szeretete. Mire Alice minden csatát megnyer, elveszíti a háborút. Ilyen magatartással senkiből se lesz ideális partner.

Egy másik példa: Floyd-nak nem tetszik, hogy felesége azt szeretné, ha többet lenne otthon, és házuk igazi meleg családi fészek lenne. Floyd viszont a golfpályára vágyik, a barátok közé, akikkel a játék után meg is szokott inni valamit, ősszel meg vadászni jár hétvégén, amikor csak teheti.

Felesége ellenvetései bosszantják. Ha megelégette az asszony szájalását, akkor elmegy otthonról, s késő éjszaka részegen jön haza. Ez néhányszor megismétlődik, mire a felesége megtanulja, milyen jelekből következtethet a közelgő lázadásra, és visszakozik. Tudja, hogy zsarolás áldozata, ráfogják, hogy kiborítja férjét, és az inni kezd. Floyd taktikája bevált, s egyik menetet a másik után nyeri. Végezetül azonban ő is vereséget szenved, mert felesége már nem tiszteli, s elválk tőle. Ilyen módszerrel senkiből se lesz ideális partner.

Aki ideges, dühös, és öngyilkossággal fenyegetőzik, az nemigen tudja rendbe hozni a szénáját. Az emberek ösztönösen megérik, ha manipulálják őket. Lehet, hogy sikerül meggyőznie partnerét, hogy ő az oka az efféle érzelmi magatartásnak, idővel azonban megszűnik a jelentősége. Partnere esetleg arra a következtetésre jut, hogy nem tudja önt boldoggá tenni, s emiatt el akarja hagyni. Vagy pedig átlát önző indítékain, s emiatt ábrándul ki.

Aki jó szerető akar lenni, az legyen kellemes társaság. Tegye az együttélést könnyűvé és kellemessé. Ne irányítsa társát se büntudattal, se okos érvekkel, se színlelt szívrohamokkal, se erőszakkal. Mert lehet, hogy ilyen eszközökkel hosszú időn át keresztülviszi akaratát, s kielégülést érez. A végén azonban azt éri el, hogy nehéz, önfejű, önző embernek tartják, akit nem érdekel, hogyan kellene megszerettetnie magát.

Vigyázzon, ne tiltakozzon sokszor, mert elrontja a kapcsolatot. Csak akkor ellenkezzen, ha indoka olyan súlyos, hogy a különélés vagy a válás az egyetlen elfogadható alternatíva. Ha nincs más kiút, akkor harcoljon céljaiért. De ha az ügy kevésbé fontos, akkor mosolyogva hódoljon be. Minek hadat üzeni? Szeressen, ne hadakozzon.

A szerelemhez idő kell

Akármilyen meglepően hangzik, klinikai tapasztalataim azt mutatják, hogy a szerelemhez idő kell. Nélküle a szerelem elhervad, mint víz nélkül a virág.

Ha visszaemlékezünk, mit éreztünk az udvarlás idején, akkor nem is olyan meglepő ez. A szerelmesek keresik egymás társaságát. Kézen fogva járnak, ráérősen ballagnak, s bizalmasan beszélgetnek. Együtt mennek moziba, ráülnek a telefonra, s aki eközben megzavarja őket, arra megneheztelnek.

Ügy tűnik, erre van nagy szükségük a szerelmeseknek: időre, hogy megismerhessék, felfedezhessék egymást. Ha az emberek nem szánnak egymásra időt, nem jutnak el a szerető meghittségig, csak ismerősök maradnak. Ami időt két ember együtt tölt, az olyan, mint az enyv. Kettejük közös története — csak ez tudja fölvenni a harcot a kalandok, a hátrahagyások, a válás ellen, ez tudja legyőzni őket. Nem csoda hát, hogy az időhiány a házasságok boldogtalanságának gyakori oka. Vigyázzanak, ne furakodjanak be olyan elemek a házasságba, amelyek távol tartják önöket egymástól. Ha nem találkoznak elégszer, akkor nem is gondolnak egymásra eleget. Azt hiszem, pontosabb megfigyelés tükröződik abban, hogy "nem látni annyi, mint elfeledni", mint amikor a szerelemmel kapcsolatban "megszépítő messzeségről" beszélünk.

Hogyan lehet ezt a fontos kelléket, az időt, elpusztítani? A férj munkahelyi vagy karrierjével kapcsolatos tervei könnyen tönkretelhetnek a házasságot. Ha napi nyolc órát dolgozik, aztán esténként még papírjai fölött görnyed, mi jut belőle a feleségnek? Fáradt teste este tízkor? Kinek kell az?

A fiatal férfiak különösen ki vannak téve ennek a veszélynek. Karrierjük elindítása miatt rendszerint sokat dolgoznak. A fiatal, vezető állású férfiaktól elvárják, hogy annyit dolgozzanak, amennyi a munka elvégzéséhez szükséges. Ismerek olyanokat, akik napokon át átlag tizennyolc órát dolgoznak. El tudják képzelni, milyen hatással van ez a szerelmi életükre? A várható viharos érzelmek közül még legenyhébb a házastárs dühe és féltékenysége amiatt, hogy egy karrierhez ment feleségül.

Azok a férfiak, akik a munka rabjai, vagy akik vállalatuknál az igazgatóságig akarják vinni, idejében, még a házasságkötés előtt beszéljék meg munkahelyi terveiket menyasszonyukkal. Jövendőbelijüknek joga van tudni, mire számíthat. Ha olyan társat keres, aki minden este otthon vacsorázik, akkor jobb, ha stornírozza az esküvőt.

A gyerekek is csökkenthetik a két ember szerelmének ápolásához szükséges időmennyiséget. Minél több gyereke van a házaspárnak, annál kevesebb idejük jut egymásra. Csodálatosak a gyerekek, de nagyon sok figyelmet igényelnek. Előfordul, hogy az érzékeny, féltékeny ember rossz néven veszi házastársától, hogy több figyelmet szentel gyerekeinek, mint neki.

Mindenképpen kell időt szakítaniuk egymásra. Időnként fektessék le a gyerekeket jó korán, hogy kettesben, gyertyafénynél, finom vacsorát fogyaszthassanak. Az ilyen percek aranyat érnek, s feltöltődik a gyengéd érzések akkumulátora.

A váltott műszak különösen nagy megpróbáltatást ró a szerelmi életre. Ha a házastársak egyike délelőtti műszakban dolgozik, a másik meg délutániban, akkor csak hétvégeken jut idejük egymásra. Amikor az egyik hazaér, a másik elmegy otthonról. Gyakorlatilag annyi idejük van, hogy a kapuban pusztit adjanak egymásnak.

Akár a munkáról van szó, akár a gyerekekről, a műszakról, vagy más egyébről, például hobbiról, a haverokkal való sörözésről, golfról, teniszről, kertészkedésről, ügyeljenek, hogy ezek a tevékenységek ne szakítsák el házastársuktól. Másképp megeshet, hogy az átmeneti távollét állandóvá válik.

4. A mások féltékenysége

Elérkeztünk a legfontosabb problémához: hogyan bánjunk a féltékeny emberrel? Aki ilyen emberrel él együtt, jól tudja, hogy ez nem gyerekjáték. Véleményem szerint a féltékeny emberrel a legnehezebb együtt élni, mivel (a) olyan rémült vagy indulatos, hogy nem hallgat a szóra, (b) szinte mindig úgy érzi, neki van igaza, és (c) tagadja a zavarai miatti személyes felelősségét. Köti az ebet a karóhoz, hogy az változzon meg, aki szerinte hibázott. Amikor az ember ilyen kombinációval találja magát szemben, ráfér a segítség.

Ne tűrjék a faggatást

Első tanácsom a következő: ne válaszoljanak arra a kérdésözönre, melyet féltékeny partnerük zúdít önökre, különben valahányszor késnek egy órát munkából hazajövet, táplálják ezt a szokást. Hallgatásuk bizonyosan felháborodást okoz, de csak tűrjék. Ha egyetlen kérdést is válaszra méltatnak, újabbat váltanak ki.

"Miért késtél egy órát?"

"Elakadtam a hídon."

"Mi történt?"

"Nem tudom, nem lehetett látni."

"Baleset volt, vagy útjavítás?"

"Igazán nem tudom. Az előttem lévő kocsiban ülő pasasnak se volt fogalma róla."

"Milyen pasasnak?"

Látják, hogy működik a mechanizmus? A féltékeny képzelet kielégíthetetlen. Ha valami új mozzanat kerül szóba, amelyet korábban nem említettek, akkor még intenzívebb kihallgatás kezdődik. Vagy ha az előző beszámolóhoz képest egyetlen kis részlet is változik, a féltékeny ember komputeragya azonnal kijelzi a hibát, és csapdát állít.

Ha a gyanakvó kérdésekre nem válaszolunk, azzal tulajdonképpen fokozzuk a gyanakvást. A féltékeny partner ilyesféle következtetésre jut: "Ha semmi takargatnivalód, akkor miért nem válaszolsz? Akinek tiszta a lelkiismerete, az nem tér ki. Ha nem válaszolsz ártatlan kérdéseimre, akkor biztosan el akarsz titkolni valamit."

Ha partnerünk nemcsak gondolja, hanem ki is mondja ezeket a gondolatait, ne törődjünk vele. Ne válaszoljunk, mert a kérdés nem méltó a válaszra, mint ahogy bármely hasonló abszurd kérdés sem érdemel választ. Mi lenne, ha a partner teljes komolysággal azt kérdezné: "Te ölted meg Lincoln elnököt?" Akkor egy pillanatra sem méltatnák válaszra érdemesnek a kérdést, ugye? Ne védekezzenek vég nélkül a gyanúsítgatások ellen, inkább szoktassák le partnerüket az efféle kérdezősködésről. Legokosabban teszik, ha egyszer-kétszer udvariasan válaszolnak, aztán abbahagyják.

"Meg kellett állnom a trafiknál, szívem. Nem gondoltam, hogy ilyen sokáig tart."

"Hogy a csudába kellett hozzá egy óra? Egy filmet öt perc alatt meg lehet venni."

"Az igaz. De tudod, hogy van, nagy a forgalom, nehéz parkolni, mifene."

"Akkor se kell hozzá egy óra."

Rendben van, kétszer is válaszoltak. Mire mentek vele? Hagyják abba a védekezést. Két dolgot tehetnek: vagy elhallgatnak, vagy a féltékenységre koncentrálnak. Ha úgy döntenek, hogy a továbbiakban ki se nyitják a szájukat, akkor lehet, hogy a partner feldühödik, s kétszer olyan hevesen kérdezősködik. De önök csak hallgassanak. Akkor se válaszoljanak, ha tettelegességgel, válással, érzelmi zsarolással fenyegetőzik. Egy ideig nem lesz könnyű dolguk, de ha következetesek, akkor néhány héten belül partnerük már nem bízik a vállatásdiban, és abbahagyja. Ne feledjék: ha egy magatartásmód nem eredményes, akkor megszűnik. Azért használja partnerük a keresztkérdéses módszert, mert önök megtették neki azt a szívességet, hogy válaszoltak a nyakukba zúdított kérdésekre. A dolog iróniája az, hogy szerettek volna véget vetni a faggatózásnak, voltaképp azonban még több kérdést csiholtak ki. Ha ezt el akarják kerülni, akkor maradjanak csöndben.

Vagy fordítsák a figyelmet a féltékenységre. Úgy válaszoljanak, hogy partnerük jobban felismerje ezt a problémát, fokozódjon a felelősségérzete miatta, s arra készítse, hogy megszabaduljon tőle. Válaszoljanak valahogy így: "Nahát, szívem, már megint itt tartunk? Féltékenykedsz, gyanakszol. Igazán csinálhatnál már valamit ez ügyben, tudod? Mondtam már, hogy beszélj egy szakemberrel, aki tanácsot tud adni. Még nem kerestél? De ha nem akarsz, akkor mért nem olvasol valami szakirodalmat, ami segít, hogy tisztázd érzelmeidet? Vagy jobban szeretnél egy magnókazettát a féltékenységről? Hallottam egy barátomtól, hogy van ilyen, biztosan ki lehet nyomozni, hol kapható."

Ne nevéssenek. Legalább olyan jól tudom, mint önök, hogy a feléig sem jutnak a mondókájuknak, máris dühödt és felháborodott sértések özöne zúdul a nyakukba. Nem baj. Helyes úton járnak. Ha úgy érzik, biztonságosabb abbahagyni, tegyék. De ne változtassanak a stratégián. Ha legközelebb vállatásdira kerül a sor, megint a féltékenységre tereljék a figyelmet.

További alkalmakkor ne mulasszák el a tanácsokat kiegészíteni a következő megjegyzésekkel:

1. "Drágám, mért hajtogatod azt, hogy én teszek féltékennyé? Tudod, hogy csak azt lehet kihozni a sodrából, aki hagyja. Az emberek csak fizikailag tudják bántalmazni egymást, érzelmileg nem."

2. "Kérlek, szívem, hagyd abba a vádaskodást, hogy féltékennyé teszek, mert nem szentelek mindig teljes figyelmet neked. Nem az zavar téged, hogy másokkal beszélgetek, hanem az, amit te beszélsz be magadnak: hogy nem törődöm veled. Ha féltékenykedsz, mert másokhoz figyelmes vagyok, vajon én nem féltékenykedhetnék-e, amikor másokkal foglalkozol? Mikor láttál engem kiborulni azért, mert másokkal beszélgetsz? Ugye, soha? Akkor hogyan állíthatod, hogy kiborulsz attól, hogy másokkal beszélek, mikor engem nem zavar, ha te ugyanazt teszed?"

Ha még nyomatékosabban akarnak érvelni, a következő példával illusztrálják a mondottakat: "Ha kiránduláson elkap bennünket az eső, mindketten bőrig ázunk, mivelhogy az eső fizikai jelenség, s akár tetszik, akár nem, mindkettőnket eláztat. De hogy *kiborulunk miatta*, az már teljesen attól függ, ki-ki hogyan gondolkodik. Ha bebeszéled magadnak, hogy elázni tragikus dolog, hogy igazságtalan, vagy hogy tüdőgyulladást okoz, akkor nyilván kiborulsz. Ha én azt mondom, hogy *csak* frusztráló, *csak* bosszantó, *csak* sajnálatos eset, akkor se tetszik jobban, de legalább nem borulok ki tőle. Minden attól függ, hogyan értelmezed az elázást, illetve — a te esetedben — azt, hogy nem kapsz annyi figyelmet, amennyit szeretnél."

Ne várják, hogy az ilyen racionális érvelés azonnal hasson partnerükre, s meglehet, falra hányt borsó marad. De ha nem próbálkoznak meg vele, sose győződnek meg róla, hogy kitartó nevelőmunkájuknak van-e fogantaja.

3. "Drágám, azt mondod, nagyon szeretnél megszabadulni a féltékenységtől; de ha tényleg így van, akkor miért nem csinálsz valamit te, hogy megszűnjön? Hagyj engem ki belőle. Azt hajtogatod, hogy nekem ezt meg azt kéne tennem, hogy visszanyerd lelki nyugalmaidat. Te viszont édeskeveset teszel a saját problémád megoldásáért. A féltékenységed, a kisajátításra való hajlamod a te problémád, nem az enyém. Mit tennél például, ha nem a féltékenység gyötörne, hanem a fogfájás? Nyilván nem várnád tőlem, hogy én menjek helyetted fogorvoshoz, vagy én szedjek be fájdalomcsillapítót, igaz? *Semmi lényegeset nem tudnék tenni* a fogfájásod megszüntetése érdekében, ugye? Ugyanígy van a féltékenységeddel is. Ha itthon ülök, elhalmozlak a figyelmemmel, az égvilágon senkihez se szólok, s mérhetetlen együttérzést mutatok a szenvedésed iránt, akkor se változik meg az, ami a féltékenységet okozza benned. Egy ideig talán jobban érzed magad, de a bizonytalanságod később megint föltámad, megint veszélybe sodor, mert semmit se tettél annak érdekében, hogy megszűnjön a *saját* kisebbségi érzésed, s az a gyerekes követelődés, hogy mindent megkapj, amit szeretnél."

Persze ritkán adódik rá alkalom — vagy talán soha —, hogy ezeket a hosszú lére eresztett válaszokat olyan nyíltan és közvetlenül elmondhassuk, ahogyan leírtam. De talán ez a három bekezdés ad némi ötletet, mivel *lehet* előhozakodni, még ha egyszerre csak a töredékét tudjuk is elmondani. A féltékeny partner nem fog rajongani ezekért a megjegyzésekért, mivel a változtatás felelősségét arra hárítják, akire tartozik. És mivel a féltékenységből adódó problémák mélyek és bonyolultak, az eredmény várat magára. Legyenek türelemmel. De ne hagyják magukat eltéríteni ettől a stratégiától, különben a helyzet csak rosszabbodik.

A következő beszélgetés olyan férfival zajlott le, akinek van egy kolléganője, valamint három olyan férfikollégája, akiket felesége elítél laza szexuális erkölcsök miatt.

PÁCIENS: Egyszer társaságban Joe odaszólt nekem valamit, amit a feleségem nem hallott jól. Később megkérdezte, hogy Joe nem valamelyik kollégánómra tett-e megjegyzést, de én nem emlékeztem rögtön, melyik megjegyzésre célzott. Amikor Emma már ötödszörre vagy hatodszorra nyaggatott miatta, akkor eszembe jutott. Na, ettől aztán belelendült. "Ha most emlékszel rá, akkor az előbb miért nem tudtál visszaemlékezni?", kérdezgette. Ilyesmi gyakran előfordul. Esküszöm, emlékszik minden beszélgetés minden egyes szavára. Ha válaszaim a negyedik, ötödik vagy hatodik ismétléskor a legcsekélyebb mértékben is eltérnek az első-től, akkor beleköt a legkisebb módosulásba is, és kezdődik minden előről.

TERAPEUTA: Sose fogja kielégíteni felesége kíváncsiságát. Ezért szeretném, ha nem válaszolna. Mert ő csak egy valamit hisz el: ha maga beismeri a bűnösségét. Az igenlő válasz az egyetlen, amit elhisz. Ha megkérdi: "Nézegeted a nőket? Utálsz engem? Más nőkön járatod az eszed? Mást akarsz elvenni? Megcsaltál?", az igent fogadja el egyedüli válasznak.

P: Adtam neki egy tippet. Azt mondtam: "Ha ez téged boldoggá tesz, én beismerek mindent, amit csak akarsz. Begurulsz, megbocsátasz, aztán túl vagyunk rajta."

Mondtam, bármit bevallók, ha ettől megoldódik a dolog. De ezt se fogadja el. T: Mert ezt sem hinné el.

P: A másik probléma az, hogy van egy kolléganőm. A feleségem képtelen elhinni, hogy nem érdekel, mint nő. Nem azt akarom mondani, hogy minden úgy van jól, ahogy én csinálom, a feleségemnek meg sosincs igaza. Ennek még a látszatát is szeretném elkerülni. De én még a régi iskolához tartozom. Nem szoktam flörtölni, nem csipkedem a nők fenekét, s nem hiszem, hogy az a nő jut előbbre a munkahelyén, aki ilyesmit megenged.

T: Oké, de hát ebből is láthatja, hogy a felesége csak a beismerő vallomást fogadja el. P: Úgy látszik, tényleg csak az elégíti ki. T: Én azt mondanám a maga helyében: "Idehallgass, ha neked semmi válasz nem jó, csak a beismerő vallomás, akkor minek kérded?"

P: Néha olyasmit is elmondok neki, ami tudom, hogy fölzaklatja, mert nem akarom, hogy hazugságon kapjon. Például erősködött, hogy ne járjak ebédelni Joe-val meg Abe-bel. Néha azonban elmegyek velük, és meg is mondom a feleségemnek, pedig tudom, hogy jelenetet csinál miatta. Egy-két napig pokollá teszi az életemet, de mindig megmondom.

T: Ha rám hallgat, továbbra is ezt teszi. Ne hagyja, hogy az ő idegessége és féltékenysége diktáljon magának, különben élve befalazza magát. Ne engedje, hogy a felesége irányítsa minden lépését, és tönkretégye az életét. Ne feledje, ez az ő problémája, neki kell megoldania, és ha nem oldja meg, akkor nézzen szembe a következményekkel. Maga meg beszélgesse csak más nőkkel. Éljen normálisan, erkölcsösen. Ha a felesége tudni akarja, mi az ábra, mesélje el neki. De az már az ő dolga, hogyan reagál rá. Ne izgassa föl magát azért, mert *neki nincs önbizalma*. Azt mondja a felesége, hogy nem bízik magában. Mese habbal. Önmagában nem bízik. Dobja neki vissza a felelősséget, és mondja meg neki: "Szívem, neked valami bajod van. Azt akarod, hogy én oldjam meg, de nem tudom. Nem tehetek róla, hogy féltékeny vagy. Tehát, ha ezt az egészet magadnak köszönheted, a féltékenységednek meg a kishitúségednek, akkor mért nem csinálsz valamit, hogy rendbe jöjj?"

Ha a szép szó nem használ, jöjjenek a tettek

Gyakran a legésszerűbb érvek is süket fülekre találnak. Az ember előbb-utóbb szeretne nagyobb nyomást gyakorolni partnerére, hogy megoldást találjon a féltékenység problémájára. Már javasoltam egy módszert, amellyel jelezni tudják, hogy nem hajlandók végrehajtani a kért változásokat: hallgatnak, s pár udvarias és kedves mondaton túl nem válaszolnak a faggatózásra.

Megtehetik még, hogy kimennek a szobából, sétálni indulnak, beülnek a kocsiba, sőt, ha mód van rá, egész éjszakára vagy hétvégére elmennek otthonról. Ez különösen akkor ajánlatos, ha a tettegesség veszélye áll fenn. Ezért a nőknek mindig azt tanácsolom, legyen egy kis összegyűjtött pénzük, vagy tartsák hitelkártyájukat a kezük ügyében, hogy egy pillanat leforgása alatt elmehessenek egy szállodába, egy csendes szobába, amíg lecsillapodnak a kedélyek.

Ez először növeli a súrlódást. Ezen nem tudok segíteni. A dolgok sokszor rosszabbra fordulnak, mielőtt javulás állna be. Ha valaki a 2. megoldást választja, akkor sztrájkot hirdet, az pedig kellemetlen tud lenni, amíg tart. Viszont olyan hatásos lépés, hogy a partner nagy valószínűséggel ráébred, nem úzheti tovább kisdéd játékait, s ha visszavágyik a kellemes kapcsolatba, meg kell változnia, különben még *rosszabbra számíthat*.

Aki ezt a megoldást választja, annak mindenféle vádat vágnak majd a fejéhez, elmondják tisztességtelennek, kegyetlennek, szeretetlennek. Megkapja, hogy önző, hogy társára kényszeríti akaratát, hogy szívtelen módon tönkretesz a házasságot, hogy megzavarja a gyerekek nyugalmát, hogy feminista liba, illetve feudális kényúr.

Ne törődjenek vele. Tegyük fel maguknak a kérdést őszintén, vajon igazak-e a vádak, vagy sem. Ha igazak, kérjenek elnézést, és kapituláljanak. Ha hamisak, akkor füttyüljenek rá, csinálják azt, ami belátásuk szerint a leghelyesebb.

A vád, hogy úgy viselkednek, mint egy elmebeteg, további kommentárt kíván. Ha ezt hallják, vegyék a haladás jelének. Ha lelkük mélyén tudják, hogy maguknak van igazuk, örüljenek, hogy a partner azt állítja, meghibbantak. Végtére is hogyan lehetne vitatkozni egy őrülttel? Társuk persze nem gondolja komolyan, hogy megbolondultak, csak azt, hogy nem lehet értelmesen beszélni önökkel, tehát nem érdemes folytatni a harcot. Ez pedig még azt is jelentheti, hogy önök győztek. És ha elvárásaik nem ésszerűtlenek, akkor mindketten győztesek. Jobbat nem is kívánhatna az ember.

A szavak erőtlenekek, a tettek beszélnek, s a határozott tettek beszélnek lehangosabban. Ezért aztán, ha az enyhébb tiltakozó akciók nem váltják ki a kívánt hatást, próbáljanak határozottabban fellépni.

Akit tettelegességgel fenyegetnek, vigyázzon, ne öntsön olajat a tűzre. Ha megütik, nem kell föltétlenül visszaütnie. Várja meg, míg társa eltűnik a színről, s akkor nyugodtan hívhatja a rendőrséget. Követelje, hogy tartóztassák le támadóját. Úgy bizony! Mert ha hagyja, hogy az ilyen viselkedés büntetlen maradjon, akkor újból megkaphatja. Ne törődjön vele, mit szólnak a szomszédok. Élete, egészsége fontosabb, mint a véleményük.

Mi történik, ha társa visszajön a rendőrségről, s megint önre támad? Vonuljon biztos helyre, és jelentse föl testi sértés miatt. Vagy helyreáll a kapcsolatuk, vagy véget ér, de ezt a kockázatot vállalnia kell, mert ha semmit se tesz, az még rosszabb.

Mi történik, ha a rendőrök kijelentik, nem avatkoznak családi perpatvarba? Sajnos, gyakran így van. De akkor is, legalább megmutatta, meddig képes elmenni, az pedig kijózanító hatással lehet partnerére.

Ha szükséges, még mindig folyamodhat a legvégső megoldáshoz: elköltözhöz, vagy elválhat. Először rendszerint a különélést szoktam ajánlani pácienseimnek, mert ezzel megmutatják partnerüknek, mennyire súlyosnak ítélik a helyzetet. De aki azt akarja, hogy a különélés hatásos legyen, annak hónapokig is ki kell tartania. Ha elmegy egy hétre, aztán visszatér, anélkül, hogy meggyőződne, vajon végbementek-e alapvető változások a partnerében, akkor a helyzet hamarosan ismét olyan áldatlan lesz, mint annak előtte.

A féltékeny ember partnere is négy megoldás közül választhat

Nemcsak a féltékeny fél számára kínálkozik négy megoldás arra, hogyan bánjon partnerével: ez utóbbi is választhat négy lehetőség között. Ha például a féltékeny fél arra kéri társát, ne maradjon ki sokáig a golfparti után, s ha utóbbi gyanítja is, hogy a kérést a fél-

tékenység motiválja, ha nem esik nehezére, feltétlenül teljesítse, s így elejét veszi a vitának. Ezzel tehát az 1. számú megoldáshoz, a zokszó nélküli toleranciához folyamodik.

Nem biztos, hogy a féltékeny fél minden kérése automatikusan ésszerűtlen. Bár a féltékeny ember sokszor neurotikussá válik, ha úgy érzi, elveszitheti szerettei teljes figyelmét, száz meg száz másféle szituációban ésszerűen, megbízhatóan viselkedik. Ismerek számos olyan nagyvállalati vezetőt, aki maga a megtestesült higgadtság, kedvesség, finomság és humor, aki úgy él, hogy tekintettel van másokra — de ha arról van szó, hogy felesége vagy barátnője más férfiakat is kitüntet figyelmével, elveszti a fejét. Mindenkinek van valami gyenge pontja, s ez arra figyelmeztet bennünket, sose feledjük, hogy emberek vagyunk. Ne legyünk hát merevek, ha partnerünk valami lehetetlen kéréssel áll elő. Oly sokszor előnyére szolgál egy kapcsolatnak, ha engedünk. Nemegyszer annyira megnyugtató a féltékeny felet, hogy legközelebb már nem hozakodik elő kérésével.

May vonzó, barátságos természetű lány volt. Mielőtt hozzáment Joe-hoz, volt néhány szerelmi kapcsolata, melyek végül barátsággá változtak. Szerette volna megtartani ezeket a barátokat a házasságkötés után is, de Joe hallani sem akart róla. May minden logikus érvelést felsorakoztatott neki is, nekem is, mondván, hogy joga van nemcsak barátnőkkel, hanem barátokkal is érintkezni. Többször emlékeztette Joe-t arra, hogy már a házasságuk előtt is tudott ezekről a kapcsolatokról, és azt is tudta, hogy ő barátságos, társaságkedvelő ember. Akkor mi jögné avatkozna bele a házasságkötés után?

Tökéletesen egyetértettem May-jel. Ennek ellenére kértem, gondolkodjék, nem tudná-e bosszankodás nélkül teljesíteni Joe kérését, még ha az indokolatlan is. Szerencsére úgy döntött, megteszi. Joe megkönnyebbült, visszatért a bizalma, s végül is enyhült a görcs, többé nem érezte, hogy veszély fenyegeti, ha May valamelyik ex-lovagjával ebédel. Az 1. számú megoldás megmentette az ügyet.

Csak akkor érzi az ember, hogy szóban vagy tevőlegesen tiltakoznia kell, ha túlzott és irreális követeléseket támasztanak vele szemben. De még ha olykor az elégedettség küszöb alá kerülnek is, azt ajánlom, ne lépjenek rögtön sztrájkba. Ha viszont úgy érzik, hogy a partner rendszeresen visszaél ezzel a megoldással, akkor — de ne előbb! —, javaslom, ezzel a hatásos módszerrel nyilvánítsák ki akarataikat. Persze ne valami triviális ügy kapcsán üzenjenek hadat. A 2. számú megoldást nem szabad félvállról venni, a sztrájkba lépés súlyos következményekkel járhat. Várják ki, míg olyan rossz bánásmódban nem részesülnek, hogy jogosan lázadnak föl. Ekkor lesz hatásos a 2. megoldás, sőt, már csak ez vezethet célra.

Ugyanezt javasolhatom a különélés vagy a válás kapcsán is. A különélés kivált alkalmas rá, hogy a követelőző partnert észhez térítse. De ha nem kellően indokolt, a csalódás és a bizalom megrendülése nagy fájdalmat okoz, s olyan mély sebeket ejt, melyek nem gyógyulnak be egyhamar.

Ha a 4. megoldást, a zúgolódó toleranciát el akarjuk kerülni, jó adag józan észre és lélektani tudásra van szükségünk. A legtöbb ember mindkettőnek híján van. Az első hiány pótlása végett újra kellene élnünk a gyerekkorunkat más szülőkkel, más testvérekkel, más barátokkal — márpedig ez képtelenség. A másodikat viszont orvosolni tudjuk, ha "segíts magadon" jellegű pszichológiai munkákat olvasunk. A továbbiakban azokkal az érzelmi gátlásokkal foglalkozom, amelyeknek megértése elengedhetetlen a féltékeny és kisajátító partner megfelelő kezelésének sikeréhez.

Ne sajnálja társát, ha meg akarja változtatni

Ha szerelmi kapcsolatukban valamilyen változást akarnak elérni, de a tapintatos megbeszélés nem vezet eredményre, akkor időről időre hatékonyabb módszerekhez kell nyúlniuk. Ez nem könnyű feladat. A súlyosan féltékeny partner személyében a világ legmerevebb személyiségével kerülnek szembe. Ha csak egyszer is ellágyulnak, hátrányba kerülnek, és ezt le kell dolgozni. Ilyenkor végképp nincs szükségük *a másik sajnálatának* lélektani problémájára.

Magyarán ez annyit tesz, hogy megesik a szívünk a másikon. Ezt nem szabad összetéveszteni az együttérzéssel. Az ember nem közömbös a másik fél fájdalma iránt, miközben megpróbálja befolyásolni a magatartását. De egészen más dolog az, ha megszánjuk. Ha sajnálunk valakit, akkor oly mértékben törődünk nehéz helyzetével, hogy megfeledkezünk a magunkról. A mi esetünkben azonban nincs helye neurotikus nagylelkűségnek.

Nemrégiben egy fiatalemberrel beszélgettem, aki zokogva mesélte, hogy féltékeny apja már harmadszor rakta kórházba passzív anyját. A gyerekek évek óta mondogatták anyjuknak, hogy vagy jelentse föl az apát, vagy hagyja ott, vagy csináljon bármit, csak ne tűrje ezt a bánásmódot. Valahányszor azonban az anya eljutott odáig, hogy elkészült a válókereset, az apa rimánkodni kezdett, hogy vonja vissza döntését. Ilyenkor bevetett minden stratégiát, ami a nagykönyvben írva van:

"Te vagy az oka."

"Ígérem, többet nem bántalak."

"Azok után, amit tettem érted, tartozol még egy lehetőséggel."

"Öngyilkos leszek."

"Gondolj a gyerekekre."

A feleség pedig sosem tudott ellenállni ennek az önsajnáltató, bűntudatgerjesztő tüzéségi támadásnak. Gyengesége tönkretette élete legszebb éveit.

Az ilyen áldozatokból hiányzik az önérvényesítés készsége. Amit nagylelkűségnek, szeretetnek neveznek, az voltaképpen gyávaság. Oka: félelem, mégpedig ötféle dologtól — kettő közülük fizikai, a másik három pedig lelki —: (1) a fizikai bántalmazástól, (2) az anyagi veszteségtől, (3) a tévedéstől, (4) a másik fél érzéseinek megbántásától és (5) a visszautasítástól.

1. A tettlegesség. Bizonyos mértékig érthető, ha valaki fél attól, hogy megverik. A feleség bántalmazása nem vicclaptéma, és súlyos aggodalomra ad okot. A józan ész azt diktálja, hogy adja be a derekát, ha frusztrált társa rátámad.

De miért hátráljon meg, ha az erőszaknak való behódolás semmit sem old meg, ha megkeseríti az életét, s nincs remény, hogy a helyzet megjavul? Akkor is verést kap, ha meghúzza magát, akkor is, ha nem. Akkor már inkább vállalja a kockázatot, s álljon ki magáért. Mi veszteni valója lehet? Amikor már a testi épség forog kockán, akkor vagy harcolni kell, vagy otthagyni a terepet.

Pácienseim szerint ilyenkor beválik néhány módszer: vissza lehet ütni, vagy kihívni a rendőrséget, vagy elmenni egy válóperes ügyvédhez.

Sok férj közli a feleségével: "Ha nem tetszik, csomagolhatsz." Gyakran azonban ugyanezek a kemény fiúk síró, rémült kislányokká változnak, ha látják, hogy feleségük a szavu-

kon fogja őket, és elmegy. Ha a feleség felfogja, mennyire megijedt a féltékeny férj, nem lepődhet meg, ha ilyenkor férje hátraarcot csinál. Sok nőt meglep, hogy máskor kíméletlen férjük milyen hamar kezdi hazahordani a virágcsokrokat, ha rájön, hogy ennek már fele se tréfa. Az ilyen férjnek sokkal nagyobb szüksége van a feleségére, mint annak órá. Hölgyeim, akkora hatalmuk van, amekkoráról álmodni se mernek! Használják ki, és tátva marad a szájuk, milyen hamar fordul a kocka. Sok nőpáciensem mondta később: "Már évekkkel ezelőtt véget tudtam volna vetni a zsarnokságnak, de nem mertem. Legszívesebben pofon ütném magam."

Csakhogy kényes ám ez a manóver. Noha a legtöbb nő nagyobb tiszteletet és szabadságot vív ki magának, ha fellázad az erőszak ellen, be kell vallanunk, hogy némely esetben a lázadás még hevesebb tettlegességet vált ki. Érdeemes vállalni a kockázatot, de ne feledjék, rosszul is elsülhet a dolog.

2. *Az anyagi veszteség.* Ettől is a nők szoktak félni, mivel rendszerint a férfiak kezében van a családi kassza kulcsa. Sok nő ésszerűbbnek tartja, ha némán túr a boldogtalan házasságban, mert fél, hogy egy fillér nélkül az utcára kerül. A férfi gyakran épp ezt helyezi kilátásba, s ráadásul azzal is fenyegeti, hogy elveszi tőle a gyerekeket.

Ez javarészt blöff. Nem a férj dönti el, hogy ki kapja a gyerekeket, vagy hogy földönfutóvá teszi-e a feleségét. A nőknek e tekintetben is több joguk van, mint hinnék, különösen amióta társadalmi megítélésük változóban van.

Szerintem, hölgyeim, önök hazudnak, ha azt mondogatják maguknak és másoknak, hogy azért nem válnak el, mert "még mindig szeretik". Jobban törődnek anyagi biztonságukkal, mint érzelmi életükkel. Menjenek el egy ügyvédhez, s tőle kérjék meg, ne férjüktől, mik az esélyeik a gyerektartás és a gyermekek elhelyezése ügyében. Ez tanulságos és hasznos erőfeszítés.,

3. *A tévedéstől való félelem.* Szóval nincsenek meggyőződve, hogy joguk van nyomást gyakorolni partnerükre bizonyos dolgok miatt. Na és? Ha arra várnak, hogy biztosak legyenek a dolgukban, sose fognak cselekedni. Inkább tegyék fel maguknak a kérdést: vajon a frusztrációtól (a) neurotikus zavarai vannak-e, (b) kiábrándultak-e szerelmükből, vagy (c) olyannyira meggyűlöltek a kapcsolatot, hogy menekülni akarnak belőle. Ha a válasz csak egyetlen kérdésre is igen, jobb, ha megbeszéljük magukkal, hogy nem szabad partnerük vágyait és szükségleteit olyan fontosnak tartaniuk. Ideje, hogy társuk érzéseitől függetlenül saját elégedettségükért harcoljanak.

Ha házastársuk inkább válni akar, semmint önöket legalább az elégedettségi küszöbig juttatni, akkor egyezzenek bele. Ha nem teszik meg, eljön az idő, amikor annyira elégük lesz, hogy önök akarnak válni.

És még egy fontos dolog: mi bajuk történik, ha tévednek? Vajon nem a saját kárunkon tanulunk-e mind? A feleség se habozik keresztülvinni az akaratát, pedig lehetetlen bebizonyítani, melyiküknek van igaza. Akkor a férj mért ne vállalhatna ugyanilyen kockázatot? De ha úgy gondolja, nem jogos elvárni feleségétől, hogy állandóan otthon üljön, gondolja meg a dolgot, kérjen tőle elnézést, és adjon neki nagyobb szabadságot.

Tegye a feleség is ugyanezt, ha férjének eléggé el nem ítélnélhető módon sose hagyott időt kedvteléseire. Csak akkor bizonyosodhatunk meg igazunkban vagy tévedéseink felől,

ha cselekszünk. Vállaljuk hát a kockázatot. Emberek vagyunk, nem lehetünk tökéletesek. A pudingnak is az a próbája, ha megeszik. Veselkedjen neki, s lássuk, mire megy.

4. *A másik bántásától való félelem.* Mint már mondtam, senkit sem lehet érzelmileg bántani, csak fizikailag. Felnőtteket érzelmeikben sosem bánt senki, mert nem is lehet. Ha a féltékeny társ sír, duzzog, depressziós vagy dühös, sose vállaljuk érte a felelősséget. Igaz, mi okoztuk frusztrációját. A feleség nem szentelt elegendő figyelmet a férjnek, a férj nem mondta a feleségének, mennyire szereti, és így tovább. Ez csalódást okozott. De hogy a frusztrációból *érzelmi zavar* válik-e, az teljes mértékben attól függ, ki hogyan éli meg a frusztrációt. Aki azt mondja: "én szegény", az depressziós lesz. Aki azt mondja: "nem állhatom, ha nem az történik, amit akarok", az dühös lesz. Aki meg azt, hogy "ez rémes, nem bírom", az ideges, és szorong.

Figyeljék meg, ezeket mind a társ mondja önmagára. Önök csak közvetve felelősek érte, amennyiben önök szállították a frusztrációt. De nem lehet önöket vádolni, ha a frusztrációból érzelmi probléma lesz. Ez ugyanis nem szükségszerű, nincs előírva, hogy a partner mellre szívja.

Aki úgy gondolja, neki van igaza, legyen állhatatos. Ezt megkönnyítendő, mondogassa magában: "*Ez az ő problémája.* Ha nem tetszik a lelki fájdalom, ne beszéljen be magának ostobaságokat. Ne engem vádoljon azért, amit *ő* csinál *magával.*"

5. *A visszautasítástól való félelem.* Ez nagy valószínűséggel a legerősebb félelem (lásd *Miért felünk?* című könyvemet). Hihetetlen, mennyire meg tudnak rémülni egyesek attól az élménytől, amely az esetek nagy részében voltaképp nem több, mint kellemetlen, sajnálatos és szomorú. Mégis szerte a világon meglelt férfiak és nők gyerekesen viselkednek, ha azt hiszik, nem szeretik őket. Depressziósak, dühösek, féltékenyek, vagy halálra vannak rémülve. Miért? Mert az, aki kedves nekik, nem szereti őket egy ideig vagy soha többé. De ez csak akkor fáj, ha hagyják. Attól lesz olyan leverő élmény, hogy bebeszéli maguknak. Ki-ki vizsgálja meg jól, milyen valótlan elképzelései vannak arról, hogy szeretik-e vagy sem. Nincs egészségesebb dolog, mint elfogadni magunkat erényeinkkel és hibáinkkal együtt. Nem utolsó érzés, ha szeretik az embert, de semmi se fogható ahhoz, ha valaki *megebékél önmagával.* Nem önimádatot prédikálok, az már önértékeléssel jár, melynek során minden cselekedetünket jóváhagyjuk. Ez nem jó. Aki egészséges akar lenni, tanulja meg elfogadni önmagát, *akár jól cselekszik, akár rosszul.* Csak így tud megbízható énképet kialakítani.

Másképpen fogalmazva: az embert nyugtalanítja a gondolat, hogy nem szeretik, mert számára ez azt jelenti, hogy nem is méltó rá. Úgy gondolja, hogy ha méltó lenne rá, akkor szeretnék. Mi, racionálisan gondolkodó, érzelmekkel foglalkozó terapeuták, állítjuk, hogy csak az esik igazán kétségbe a visszautasítás miatt, aki nem tudja elfogadni önmagát. Ez a probléma gyökere. Bár másoktól elvárja, hogy barátsággal közeledjenek feléje, ő nem barátja saját magának. Így viselkedik a féltékeny ember. Megtagadja magát, mert más nem szereti. Nem szeretnünk kell önmagunkat, hanem *csak elfogadnunk*, ennyi az egész. Ez a nyitja a belső erőnek. S ez nem azt jelenti, hogy bele kell nyugodnunk hibáinkba. Azt jelenti, hogy ha képtelenek vagyunk változtatni rajtuk, el kell fogadnunk őket, most és mindörökké. Aki alacsonyabb termetű, mint szeretné, a méreteivel legyen elégedetlen, de ne önmagával. Ezt jelenti önmagunk elfogadása. Lehet, hogy másoktól visszautasítás-

ban részesül a termete miatt. Ha így van, nem csoda, hogy szomorú, de ezért még ne érezze magát kevesebbnek. Ha azt hiszi, hogy alacsonyabb rendű, mert kicsi, mert kövér, mert csúnya, mert tehetségtelen, mert fekete bőrű, fehér bőrű, sárga bőrű, mert nő, és így tovább, akkor megbántódik, valahányszor ezen tulajdonságai miatt visszautasítják.

A visszautasítás már akkor sem tűnik olyan vészesnek, ha ki-ki belegondol, hányszor szakított már, és idővel mindig rendbejött.

Végül pedig, hogyan is hihetik komolyan, hogy partnerük nélkülözhetetlen, amikor nyilvánvalóan nem halnak bele, ha elveszítik? Amire szükségük van az életben — táplálék, hajlék és ruha —, az valószínűleg már megvan. Csodálatos dolog szeretni valakit, de *nem* létkérdés. Táplálék, hajlék és ruha nélkül elpusztul az ember. Szerelem nélkül viszont tud élni.

Ha alaposan belegondolnak a visszautasítás problémájába, legyőzik félelmüket, sőt, öntudatos és magabiztos emberré válnak.

"Mindig is ilyen volt"

Mindahhoz, amit a túrhetetlen magatartás elleni föllépéssel kapcsolatban eddig elmondtam, arra a szilárd meggyőződésre van szükség, hogy az ilyen akció eredményes lehet. Mindenekelőtt ez a meggyőződés jogosít fel bennünket arra, hogy társunkra nyomást gyakoroljunk. Vannak azonban bizonyos ellenhatások, melyek meggátolhatják a cselekvést, s köztük is legerősebb az a hit, hogy a partner magatartása már gyerekkorában kialakult, ezért nem lehet változtatni rajta.

Aki hagyja, hogy ez az érvelés hasson rá, annak nem sok esélye van a program megvalósítására. Észre se veszi, s már megsajnálja partnerét, holott épp keménységre volna szüksége. A feleségnek eszébe jut, hogy férje egyke volt, ezért jön ki annyira a sodrából, ha nem kap elég figyelmet. Vagy a férj, arra gondol, hogy apósa alkoholista volt, és különben is jobban szerette a másik lányát, nem csoda hát, ha felesége kiborul, valahányszor ő más nővel táncol.

Lehet, hogy ez mind igaz. Akkor se engedjék, hogy eltérítse céljuktól. Nem tartozik ide. Nem számít. Megvilágítja ugyan a probléma hátterét, de nem ad megoldást. Ne hagyják hát, hogy egy pillanatra is megtorpanjanak miatta, amikor partnerüket változásra akarják ösztökélni.

Sokan azt állítják, hogy akinek nehéz gyermekkorra volt, azzal úgy kell bánni, hogy *kevesebb* frusztráció érje. Épp ellenkezőleg: bölcsebb dolog *több frusztrációnak* kitenni. Hogy a csudába változnának meg az érzelmi zavarokkal küszködő emberek, ha nem éreztetik velük, hogy valami nincs rendjén? Az emberek többnyire nem azért változnak meg, mert meg akarnak változni, hanem azért, mert valaki rákényszeríti őket. A mi esetünkben minden amellettszól, hogy ne vegyünk tudomást a neveltetésről. Annak van legnagyobb szüksége korrekcióra, aki a legsúlyosabb zavarokkal küszködik. Ha nem veszünk erről tudomást, akkor hagyjuk, hogy hitvány, infantilis, elkényeztetett, defetista és féltékeny maradjon. Micsoda jótétemény az ilyen?

Aki valóban segíteni akar érzelmi zavarokkal küszködő társának, az ne keressen örökké mentséget annak cselekedeteire. Ne érezzen iránta se szánalmat, se részvétet. Ettől csak súlyosbodik a dolog. A más sajnálat mindig erősíti az önsajnálatot.

Következetesen lépjenek föl a dühkitörésekkel, a sírással, a védekezéssel és a követelődéssel szemben. Éppúgy ne tűrjék az ilyen magatartást, mint ahogy az izzadságszagot se tűrik. Attól nem múlik el a bűz, ha azt mondogatjuk: "nem tehet róla", meg hogy "mindig is ilyen volt". Egyetlen zuhany viszont megoldja a problémát, akár önkéntes, akár kierőszakolt.

Az ember meg tud változni. Ha valaki harminc éve küszködik egy problémával, az még nem jelenti azt, hogy örökre így marad. Pusztán annyit jelent, hogy az évek során rögzült egy rossz szokása. De amit egyszer valaki megtanult, azt el is tudja felejtetni. Ez vonatkozik a dohányzásra, az italozásra, a körömrágásra, a teniszadogatás technikájára csakúgy, mint a féltékeny magatartásra.

Ha valaki évekig azt mondogatja magának, milyen fontos, hogy szeressék, akkor ez beépül pszichés rendszerébe, így csak akkor érzi magát valakinek, ha szeretik. És valahányszor elismétli magának ezt az ostobaságot, újra meg újra féltékeny lesz és kisebbrendűségi érzései támadnak.

A féltékeny partner nem azért ilyen, mert fogadott gyerek volt, vagy középső gyerek, és így tovább. A féltékenység abból származik, amit ma állít e múltbéli körülményekről. És ha felhagy ennek az ostobaságnak az ismételtetésével, akkor a féltékeny érzés sem tér vissza. Ha változtat azon, amit bebeszél magának, akkor reakcióit is meg tudja változtatni, akár fokozatosan, akár hirtelen. Mindenesetre *mindkét fél* képes a változásra. Ezt sose feledjük, ha neurotikus partnerükön segíteni akarnak.

Szeretet — csak feltételekkel

Hisznek benne, hogy feltétel nélkül kell szeretnünk? Meglehet, így érezték, mikor házassági esküt tettek. Ez ugyanis azt sugallja, hogy a szerelemben nincs ha, de és talán. Vagy mindenestül szeretünk valakit, vágy nem szeretjük. Akik hisznek benne, hogy a házasságok az égben köttetnek, meg hogy a gyereket a gólya hozza, azok szerint a vallás tiltja, hogy a szeretetet feltételekhez kössük.

Az én nézetem szerint a szerelem és a szeretet rendszerint feltételekhez kötődik. Ha valaki kielégíti legbensőbb vágyainkat és szükségleteinket, akkor nagy készletet érzünk, hogy megszeressük. Erős önfegyelemre van szükség, hogy ne így történjék.

De mi újdonság van ebben? Voltaképpen semmi. Ezért szokás azt mondani: "A szerelem vak." Viszont az ellentéte se számíthat meglepetésnek: ha nem elégítjük ki partnerünk legmélyebb vágyait és szükségleteit, szeretete elsorvad.

Tessék, itt van: a szeretet feltételekhez van kötve. Az emberek többsége így is gondolja, csak nem vallja be magának. Magyarán ez annyit tesz, hogy "ha örömet szerzel nekem, szeretlek, ha nem, nem szeretlek". Tehát a szeretet és a szerelem nagyon is éncentrikus érzés, s teljes mértékben függvénye annak, amit partnerünk nyújt.

Például kiábrándulunk féltékeny partnerünkől, mert nem tetszik, hogy állandóan olyasmit hány a szemünkre, amit mi egyáltalán nem tartunk elítélendőnek. A zaklatás nem szerepel legbensőbb vágyaink és szükségleteink listáján. S ha partnerünk nem felel meg a feltételeknek, a szerelem elszáll.

Következésképpen ne érezzenek büntudatot, ha kiábrándulnak. Ha megtörténik, annak két oka van, s mindkettő érthető: (a) legbensőbb vágyaik és szükségleteik megvál-

toztak, és társuk már nem tud megfelelni elvárásaiknak, vagy (b) nem változtak meg, csak hosszú ideje nem nyertek kielégülést.

Ha meg akarják ezt akadályozni, akkor vagy határozzák el, hogy elfelejtik csalódásaikat, vagy keményen tiltakozzanak mindaddig, amíg a frusztráló magatartás meg nem szűnik. Ily módon, szeretetüket feltételekhez kötve, kedvező irányban befolyásolják partnerük magatartását, s olyan ember válik belőle, akit tudnak szeretni.

Ne mentegetőzzenek hát, ha meg akarják változtatni partnerüket. Mi szól ellene? Ha nem kapnak igazi kielégülést a kapcsolatban, akkor jobb, ha változtatnak rajta. Amikor önöknek szegezik a vádat: "Miért nem tudsz olyannak szeretni, amilyen vagyok? Ha szeretnél, nem akarnál megváltoztatni", ne figyeljenek oda. Azért kötik szerelmüket a változtatás feltételéhez, mert úgy gondolják, a szerelem afféle üzleti tranzakció, melynek szerződése kikötéseket tartalmaz. Ami a második vádat illeti ("ha szeretnél..."), az sem állja meg a helyét. Ezt kivédhetik egy másikkal: "Ha *te* szeretnél engem, nem kifogásolnád, hogy azt szeretném, változz meg egyben- másban."

Össeillik — nem illik

Minden valószínűség szerint csak az hajtja végre ezt a szigorú programot, melyet felvázoltam, aki úgy hiszi, házassága megéri. Akkor éri meg, ha a házastársak úgy érzik, kompatibilisek, azaz összeillenek. Ki akarna eltérni olyan kapcsolatot, amelyről nem hiszi, hogy mindkét fél számára boldogságot hozhat?

Hogyan lehet megállapítani, hogy a házastársak kompatibilisek-e? Ki-ki tegyen fel magának három kérdést, s ha csak egyikre is "nem" a válasz, akkor inkompatibilisnek tekinthetik magukat, azaz nem illenek össze.

1. *Felfogja-e* a partnerem, mik a legmélyebb vágyaim és szükségleteim?
2. *Képes-e* kielégíteni őket?
3. *Hajlandó-e* kielégíteni őket?

Nem nehéz belátni, miért jelez összeférhetetlenséget akár egyetlen negatív válasz is. Hogyan tudna boldoggá tenni bennünket az a partner, aki *nem tudja*, mire van szükségünk, aki *nem képes* boldoggá tenni bennünket, de ha képes is, *nem hajlandó*? Napnál világosabb, hogy a boldog házassághoz mindhárom feltétel beteljesülése szükségeltetik. Ha nem így van, akkor valamit tenni kell.

Féltékenységgel a féltékenység ellen

Emlékeznek még a 2. fejezetben említett nőre, aki a féltékenységgel legalább tíz partnert úzött el magától? Nem mindennapos élményben volt része. Egyik lovagja, akire mindig féltékenykedett, maga is féltékenyen bánt vele. Ez önmagában olyan hatásosnak bizonyult, hogy a nőnek kinyílt a szeme, s felismerte, milyen irracionálisak a félelmei. Életében először látta világosan féltékenység természetét.

PÁCIENS: Egyik este elbeszélgettem egy fiúval, akivel együtt jártam egyetemre. Benny nem szólt egy szót sem. De amikor később elmeséltem, hogy egy doboz bonbont kaptam a munkahelyemen, dühöngeni kezdett, mindenfélét bebeszélt magának. Amikor hazaértem a munkából, azonnal nekem esett, utálatos

hangon: "Na, ma is találkoztál a lovagoddal?" így hívja ezt a fiút. Meg se kérdi, mi a neve, vagy valami, csak ezt mondja rá, engem meg megőrjít velem. A végén már nem volt kedvem hazamenni. Egy darabig azt hittem, kénytelen leszek elköltözni. Próbáltam megértő lenni. Mondtam neki: "Idefigyelj, nem történt köztünk semmi. Lehet, hogy a látszat más, de semmi nem történt. Kész, vége. Felejtse el."

Aztán elvesztettem a türelmemet, már nem tudtam megértéssel kezelni a dolgot.

Ha rákezdte, akkor egyszerűen kimentem a szobából, és nem vettem róla tudomást. Semmi értelme nem volt, hogy adjam a megértőt. Tegnap este viszont mintha abbahagyta volna. Nem tudom, miért, de megfélemlített róla.

TERAPEUTA: Mit gondol, miért tanulságos ez az eset?

P: Mert megmutatja, hogyan lehet elvadítani valakit, ha olyasmivel vádoljuk, amit el se követett. Ha így viselkedünk, akkor is szabadulni akar, ha nincs vaj a fején.

T: Mesélje el, mit érzett.

P: Nem volt kedvem hazamenni. Először feldühített* hogy agyonszekál. És eleinte rossz is volt a lelkiismeretem, mert azt hiszem, kicsit tényleg bátorítottam ezt a régi évfolyamtársamat. De később már hányingert kaptam az egészsőtől. Kész, vége, nem akartam hallani többet. S amikor eljött az idő, hogy hazamenjek a munkából, és tudtam, mi vár rám otthon, valósággal rosszul lettem. Ha nem hagyja akkor abba, azt hiszem, kénytelen lettem volna elköltözni.

T: Szóval belekóstolt, milyen együtt élni egy féltékeny partnerrel. Ezúttal ő féltékenykedik, nem maga.

P: Igen.

T: Ettől kicsit kinyílt a szeme, ugye?

P: Ki bizony.

T: Gondolja, hogy ettől maga is megváltozik?

P: Most már belátom, el lehet üldözni valakit akkor is, ha semmit se követett el.

A választ választotta

TERAPEUTA: Mesélje el, milyen együtt élni egy féltékeny emberrel: mit csinál a férje, mit érez maga, s a többi.

PÁCIENS: Azt hiszem, nem éri jól magát a bőrében. Mert nem tud otthon tartani. Attól is kiborul, ha templomba megyek a gyerekekkel, mert nem akarok otthon maradni vele. Azt akarja, hogy csak vele törődjem. Nyugtattattam magam, hogy majd kinövi, hiszen olyan fiatalon házasodtunk össze, de nem. Sosem lett jobb, csak rosszabb. Az ilyesmi csak rosszabbodik.

T: Legalább tizenöt éve házasok ugye?

P: Igen.

T: És semmi javulás?

P: Semmi. Sőt, rosszabbodott. Telefonálnom se szabad. Beszélek a bátyámmal, erre azt kérde a férjem: "Miről beszélgettetek? Rólam, mi?" "Dehogyan", mondom neki. De akármit mondtam, mindig én húztam a rövidebbet.

T: Ezt hogy érti?

- P: Úgy, hogy feldühödött, amitől én halálra rémültem. Már féltem, hogy egyszer nekem esik. Ha a bátyámmal beszélgettem, vagy bárkivel, rám fogta, hogy őt tárgyaljuk ki, pedig nem volt igaz. És mindig hisztizett velem. A végén már senkivel se mertem szóba állni. Hiába mondtam azt, amit hallani akart: "Oké, neked van igazad, tényleg úgy volt", azt felelte: "Tudtam, tudtam." Körbe-körbe jártunk. Nem lehetett meggyőzni.
- T: Magyarán, akkor is begurult és megverte magát, ha ráhagyta, és akkor is, ha tagadott, mert meg volt róla győződve, hogy maga hazudik. Magának viszont sose lehetett igaza.
- P: Pontosan. Tehát el akarok válni. Nem látok más megoldást.
- T: Jó volna, ha minél hamarabb lépne. Ha nem lép, akkor továbbra is szorongani fog, nem oldódik meg a problémája, nem szűnik a féelme. Annak meg semmi értelme. Másodszor, ha halogatja, akkor hamis reményeket táplál a férjében. Azt hiszi, hogy maga megváltoztatja a döntését. Nem gondolja?
- P: De igen. Azt hiszi, hogy maradok, de én tudom, hogy el kell válnom. Ez nagyon nyomaszt, ő meg jön, és azt mondja: "Miért nem vonod vissza a válást? Úgyse tudod végigcsinálni." Nem hisz nekem, de nem is hibáztathatom érte, hisz eddig még semmit se csináltam. Csak mondogattam, hogy megteszem. De most már rászántam magam.
- T: És miért határozta el magát ilyen hirtelen? Hogyhogy most komolyan gondolja?
- P: Mert többet akarok a házasságtól.
- T: De hát azelőtt is többre vágyott. Miért most szánta el magát, hogy megteszi a döntő lépést a válás felé? Azelőtt is szerette volna, mégse jutott el ideig. Miért épp most?
- P: Mert sikerült tisztáznom magamban egy csomó dolgot.
- T: Hogyan?
- P: Elolvastam a maga könyveit. Magának köszönhetem, hogy beláttam, mennyire nem vagyunk egymáshoz valók. Állandóan azt mondogattam magamnak: majd megváltozik, kinövi. Aztán már nem mondtam többet. Nem kell megváltoznia. Semmi sem indokolja, hogy megváltozzon. Megmaradhat ilyennek élete végéig. Nekem viszont, gondoltam, csinálnom kell valamit, ha így nem kell.
- T: És akkor azt mondta: "Ha örökre ilyen marad, akkor tennem kell valamit, hogy megszabaduljak"?
- P: Igen. Vártam, hogy megváltozik. Egyfolytában azt mondogattam, hogy majd kinövi.
- T: Szeretném javasolni, hogy ha már egyszer ideig eljutott, és tényleg úgy érzi, már nem szereti a férjét, a lehető leghamarabb váljon el. A férje ugyanis veszedelmes ember.
- P: Én is azon vagyok, mert a házasság rengeteg szorongást okoz. De félek, ha beadom a válókeresetet, akkor csak rosszabb lesz. T: így igaz. Akkor még többet szorong. P: De tudom, hogy ez nem katasztrófa.
- T: Igaza van. Nem katasztrófa. Amíg le nem zajlik, idegesebb lesz. De könnyebb szembenézni vele, mint elfutni előle. Vágjon bele, még akkor is, ha egy ideig nagyon feszült lesz a helyzet. Mert mi lesz, ha nem válik el?

P: A férjem nyilván nem fog változtatni a magatartásán. Ezt már közölte velem, nem szavakban, hanem a tetteiben. Amikor megbánja, amit csinált, akkor bármit képes megígérni. Ilyeneket szokott mondani: "Ne haragudj rám, soha többet nem idegesítelek föl." Már előre föl tudom mondani.

T: Tehát nem szeretné, ha ez lenne a jövő? Akkor most vegyen egy nagy lélegzetet, és tegyen pontot a végére. A kockázatot magának kell vállalnia, mert én nem tudom, mennyire zaklatott állapotban van a férje. Lehet, hogy jót tesz neki, ha véget ér a házassága. Lehet, hogy majd azt mondja: "Tényleg valami baj van velem, valamit csinálnom kéne."

De amíg maga vagy más ki nem áll az igazáért, amíg behódol neki, és hagyja, hogy megússza az ilyen viselkedést, addig sose hagyja abba. Mert nincs oka rá, hogy megváltozzon. Tehát azt mondom, menjen ügyvédhez, vessen véget ennek a házasságnak, mentse, ami menthető.

P: Úgy érti, vágjak bele és szorongjak. De tudom, nem fog megártani, ha egy darabig nyugtalanabb leszek.

T: Valószínűleg szorongó és zaklatott lesz mindaddig, amíg a válás le nem zajlik. De ha megtörténik, és a férje látja, hogy komolyan gondolta, és hogy maga ura a helyzetnek, akkor majd békén hagyja. És maga is megnyugszik, mert ismét kezébe vette a sorsa irányítását és megoldotta a problémáját.

P: Jó lenne, ha megint én irányíthatnám a sorsomat.

T: Bizony.

Hat hét múlva láttam viszont páciensemét. Amit mondott, annyira jellemző a különélést vagy válást kezdeményező házastárs későbbi állapotára, hogy beszélgetésünknek ezt a részét érdemes megosztanom önökkel.

T: Most már elvált, ugye?

P: Igen.

T: És mit csinál most a férje?

P: Azt szeretné, ha visszamennék hozzá, és állandóan találkozni akar velem. Ott akar maradni nálam. Mondtam neki: "Nézd, mi elváltunk. Vedd úgy, hogy meghaltam, én is ezt teszem." Borzasztó volt nemet mondani neki. A lelkem mélyén igent mondtam, de az agyamban ez járt: "Semmi pénzért. Felejtse el." Mégis úgy éreztem, legszívesebben a nyakába borulnék, és azt mondanám: "Igen, amit csak akarsz." Vívodom magamban.

T: És mit tud mondani magának, amikor ez jár az eszébe: "Hú, de jó lenne, ha ismét szerethetném ezt az embert"?

P: Már feltettem magának ezt a kérdést. Eszembe jut minden jó tulajdonsága. Hogy milyen nagylelkű, milyen melegszívű, kedves és gondoskodó. Ezeket mind elsorolom magának. Másrészt azonban megkérdem: "Ebből mennyi vagyok én?" Félek ettől az embertől, annyiszor megvert már, s egyszer súlyosan. "Tényleg ki akarod adni az útját? Tényleg ki akarod készíteni?" Sokszor fölteszek magának ilyen kérdéseket. S a válasz mindig ez: "Igen, nagyon vonzó férfi, minden megvan benne, amit egy férjtől vártam, de bántalmaz engem. Elönti az agyát a vér, én pedig félek a dühétől."

T: És gondolja, hogy megváltozik?

P: Nem tudom.

T: Típhetelhetek? Lehet, hogy negyvenéves korára megjön az esze. De amíg maga ezt kívárja, abba még belefér egypár bevert orr. Semmi garancia rá, hogy másképp lesz. Másodszor, ha a férje nem tér észhez magától, akkor neki is keresnie kell egy pszichiátert. De a féltékeny embernek még ekkor is nagyon meg kell dolgoznia a probléma megoldásáért. Mert ha nem, akkor ugyanazt a férjet kapja vissza, akitől elvált. Most kedveskedik, és hízeleg, édességet meg virágot visz magának. Udvarol, elhalmozza figyelmességekkel. De semmit se változott. Még mindig féltékeny, még mindig olyan bizonytalan, mint volt. És ha maga eddig nem szeretne féltékenynek, akkor eztán se fogja szeretni, még ha visszavonja is a válást. Hagyja, hadd menjenek a dolgok a maguk útján.

P: De annyira nehéz.

T: Megmondom magának, mi a nehezebb. Mondjon igent neki.

P: Hát igen, csak hogy tegnap este nem úgy éreztem, mint most. Tegnap este könnyebb lett volna igent mondanom.

T: Valószínűleg csak abban a pillanatban lett volna könnyebb.

P: Isteni lett volna — arra az estére. De másnap már bekopogott volna az ajtón, és megint szobáról szobára járt volna a sarkamban. És ezt már nem bírom. Illetve bírnám, csak nem akarom.

T: Tehát? Mit akar tenni?

P: Erősnek kell lennem, és nemet kell mondanom.

T: Ha föl hívja magát, mit mond majd neki?

P: Nem tudom. Azt hiszem, a gyerekeken keresztül akar manipulálni. Ha nem leszek hozzá kedves, nem jön el meglátogatni a gyerekeket. Szerintem ez süket duma. Ha tényleg kíváncsi a gyerekekre, akkor eljön.

T: Ámen. Szóval a gyerekeket is kijátssza maga ellen?

P: Bizonyos értelemben igen. Például nem tudom rávenni, hogy csak a gyerekekhez jöjjön, s engem ne keverjen bele.

T: Mondja meg neki, hogy ha igazán szereti a gyerekeit, és együtt akar lenni velük, akkor meglátogatja őket, akár találkozik magával, akár nem.

P: De neki muszáj látni engem is, muszáj beszélgetni velem, muszáj megfogni a kezem.

T: És mit mond, miért muszáj?

P: Mert nagyon fájna neki, ha csak úgy egyszerűen hátat fordítana és elmenne.

T: Erről maga már nem tehet.

P: Ő azt mondja, sose késő.

T: Jó, eddig rendben, de tesz ő valamit azért, hogy megváltozzon?

P: Semmit. Az apja állandóan azt mondja nekem, hogy jól elbántam vele, meg mások is mondják, hogy megkínzom. És tényleg vacakul néz ki. "Hogy tudsz vele így bánni?" De hát ez van, ezt kell szeretni. Jól kiüvöltözöm magam velük. Hogy nem én bántam el vele, ő bánt el saját magával.

T: Nagyon jó. Kezdi kapiskálni.

P: Ezt mondom nekik, de nem vagyok biztos benne, hogy magam is elhiszem.

- T: Nem érdekel, hogy elhiszi-e vagy sem. Csak mondja. Mondja neki is. Mondogassa magának is, míg annyira hozzá nem szokott a füle, hogy el is hiszi. Másokat az ember nem tud érzelmileg kiborítani.
- P: Ezt tudom a legnehezebben bevenni.
- T: Mert megsajnálja a férjét. Maga túlságosan sajnálja az embereket. Nemcsak tördök velük, hanem sajnálja is őket. Azért tud kifogni magán ez az ember, mert tudja, hogyan sajnáltassa magát. Pontosan tudja, mit kell tennie. Maga az a típus, aki mindig a másikat sajnálja, saját magát soha.
- P: Kezdem elhinni. De néha, azt hiszem, magamat is sajnálom.
- T: Nem ez a fő baja. Az igazi baja az, hogy másokat sajnál. Ha megjelenik a férje, és jajveszékkel, maga mindent megbocsát neki. Ne figyeljen oda rá. Ne essen meg rajta a szíve. A férje azért sajnáltatja magát, hogy maga hamut szórjon a fejére, és fogadja vissza.
- P: Meg azért, hogy ne higgyem, hogy nem én bántam el vele, hanem ő maga. Én nem szoktam másokat megbántani. Bár azt hiszem, abban még mindig hiszek, hogy mások meg tudnak bántani engem. Tudom, hogy nem igaz, de nehéz megemészteni.
- T: Azért olyan nehéz, mert nem gondol bele. Fizikailag bánthatják magát mások, de érzelmileg nem.
- P: A válasom azért, mit mondjak, elég nagy csapás volt.
- T: Inkább a férjének.
- P: És mégsem én okozok neki fájdalmat?
- T: Nem maga zaklatta föl.
- P: Jó, nem én zaklattam föl, de olyan értelemben mégis csak fájdalmat okoztam, hogy nem tudja megvalósítani az életében azt, amit szeretne, nem igaz?
- T: De igaz, nem éri el a céljait, csakhogy *ezek után* már ő teszi saját magát szerencsétlenné. És muszáj szerencsétlenné tennie magát? Muszáj magát felzaklatnia, és muszáj megharagudnia azért, mert nem kapja meg, amire vágyik? *Maga* mindig dühös lesz, *maga* mindig nyomorultnak, depressziósnak érzi magát, ha nem kapja meg, amire vágyik? Ha maga csalódik, nem csinál minden frusztrációjából érzelmi zavart, ugye?
- P: Hát, általában nem, most ebből nem.
- T: Akkor hát kinek a problémája ez?
- P: Nem tudom biztosan.
- T: Az övé.
- P: Én nehezen tudom szétválasztani az ő problémáját a magamétól.
- T: Nézze, amit itt szét kell választani, az az, hogy mi a frusztráció, és mi az érzelmi zavar. A frusztráció...
- P:... amiatt van, hogy a törvény segítségével eltávolítottam őt az életemből.
- T: Ez okozza a férje frusztrációját.
- P: És megsértődik, mert nem éri el a célját. Aztán hagyja, hogy érzelmi zavar legyen belőle.
- T: Rengeteg ember csalódik, mégse lesz lelki beteg. És ha nem betegíti meg a frusztráció, akkor nyilván nem is a frusztráció a ludas abban, hogy lelki zavarai támadnak. Akkor pedig azzal van a baj, ahogy a frusztrációhoz **viszonyul**, aho-

gyan értelmezi, ahogyan **reagál rá**. A maga férje jellegzetesen éretlenül, dühösen, depressziósán, önsajnálattal reagál a csalódásra. Ezért olyan zaklatott. "Sze­gény én" — mondja magának.

P: És azt akarja, hogy én adjam meg neki azt, amit ő nem akar megadni saját ma­gának.

T: Nevezetesen?

P: Szeretetet, meg ilyesmit. De ő nem hajlandó elfogadni magát.

T: Így igaz, nem tud megbékélni önmagával. Magától viszont elvárja, hogy megte­gye, amit ő nem tesz meg saját magának: hogy feltétel nélkül szeresse. Ezért van annyira megrémülve, amikor maga szóba áll valakivel. Mert azt hiszi...

P: Mert nem hiszi el, hogy meg tud tartani engem. Elképzelni se tudom, miért. Mi­től fél? Én semmi rosszat nem tettem. Semmi olyasmit nem csináltam, amiből azt kellett volna hinnie, hogy otthagynom. Semmit.

T: És ennek mi köze az egészhez?

P: Hát, valamit csak el kellett követnem, ami kiváltotta a féltékenységét, nem?

T: Tett is. Hiszen egyszer föl­hívta magát egy férfi telefonon. Az ő szemében, mivel annyira fél, ez már elég. Azt hiszi, itt a világvége. Valószínűleg azt gondolta ma­gában: "Azt a pasast nyilván jobban szereti, mint engem. Különben is, mi vagyok én? Egy senki. Nincs is mit szeretni rajtam."

P: Nyilván mindenben veszélyt sejtett, amit én veszélytelennek láttam.

T: A legtöbb férjnek, aki csak egy kicsit is biztos magában, semmi problémát nem okoz, ha a felesége telefonon beszél egy férfival. Azt se tartja nagy ügynek, ha a felesége mással táncol, vagy társaságban időnként puszt ad egy férfinak. A leg­többen jól viselik. A maga férje viszont azt mondja: "Engem senki se szeret. Semmi jó nincs bennem. A feleségem se szeret, miért is szeretne?" Nem tudta meggyőzni az ellenkezőjéről.

P: Pedig mennyit próbáltam. Úgy dolgoztam azért a házasságért, hogy azt hiszem, kettőnk közül én voltam a dilisebb. Én vagyok a nagyobb bolond. Annyira meg­dolgoztam érte.

T: Nem maga volt a dilisebb. Maga csak nem tudta megérteni, hogy az a sok erőfe­szítés mért nem hozza meg az eredményt. Képtelen volt fölfogni, hogyan tudja a férje annyira hitványnak tartani saját magát, hogy maga, ha megfeszül, se tudja bebizonyítani neki, hogy szereti. Mert a férje nem szerette... kit nem szeretett?

P: Önmagát. Még ma sem. Bár talán ez most már javult egy kicsit.

T: Jó, én kívánom neki a legjobbakat, és remélem, egyszer még némi jártasságra tesz szert az "önmagunk elfogadása" című pszichológiai tantárgyban.

Összefoglalás

Szeretnék néhány észrevételt tenni mindkét fél számára: (a) azoknak is, akik a féltékenység problémájával küszködnek, és (b) azoknak is, akik együtt élnek velük.

Kevés érzelmi zavar tud olyan fájdalmas, hosszan tartó és önpusztító lenni, mint a féltékenység. Ezt mindenki tudja, akit a "zöldszemű szörny" gyötör. Vannak, akik letagadják, égre-földre esküdznek, hogy azt se tudják, micsoda, a lelkük mélyén azonban tisztában vannak vele, hogy ez csak pszichológiai kozmetikázás. Baj van velük, lehet, hogy komoly baj, s ezt tudják maguk is meg azok is, akik közel állnak hozzájuk.

Azt tanácsolom, hogy a féltékeny ember legyen őszinte magához — őszintébb, mint valaha. Nem szégyen bevallani, hogy nem tökéletes. Joga van hozzá — sőt, kötelessége —, hogy elfogadja magát olyannak, amilyen, bár féltékeny lelke mást sugall. Olyan szerencsétlen tévedések áldozata ő, amelyek a személyiség és a jellem kialakulásakor rögzültek. Most pedig annak áldozata, hogy nem ismeri fel, mi okozza gyanakvását és indulatosságát. És nem tudja, hogyan győzze le őket.

Szerencsére ma már elkerülhető, hogy a tudatlanság miatt lelki békéje felboruljon és elüldözze magától szeretteit. A lélektan hatalmas lépéseket tett az emberi magatartás megismerésében. Ma már nem kell évekig pszichiáterhez járni, hogy a tanácsok megfogjanak. A pszichológia tanácsadást manapság a tanulással egyenértékű tapasztalat-szerzésnek tekintik. Az embereknek azért vannak érzelmi zavarai, mert ezt tanulták meg. Amit pedig megtanultunk, azt ki is tudjuk iktatni ismereteinkből. Tapasztalataim szerint az emberek hajlandók és készségesek megtanulni — ha van kitől —, hogyan irányítsák életüket fölösleges lelki nyomorúságok nélkül. Ezért írtam meg könyvemem.

És most néhány észrevétel azoknak, akik féltékeny emberekkel élnek vagy dolgoznak együtt. Azt hiszem, akkor segítenek nekik a leghatékonyabban, ha megértik a féltékenység természetét, és nem tolerálják.

Remélem, kellőképpen bemutattam, hogy ezt az állapotot el lehet kerülni, ha az első három megoldást okosan alkalmazzák. Itt a bűntudat és a sajnálat jelenthet komolyabb akadályt, ezeket el kell kerülni. Ezért éppoly fontos, hogy legyőzzék saját érzelmi tökéletlenségeiket, mint amilyen fontos, hogy a féltékeny fél is ugyanezt tegye.

A féltékeny ember partnerének is megvannak a maga ilyen vagy olyan érzelmi fogyatékoságai, csak mások, mint a féltékeny fél. Egyesek például nem elég segítőkészek, ezért hosszú hónapok vagy évek próbálkozásai után sem tudnak boldogulni partnerükkel. Ideje elvetni azt a tévhitét, hogy a féltékeny félre hárul minden teendő. Ha valaki tolerálja a féltékenységet, akkor gyakran hiábavaló a harc ellene, nem mutatkozik javulás. Ha ő megváltozik, akkor nagyobb a valószínűsége, hogy partnere is megváltozik — de előbb nem.

Most már mindkettejük kezében vannak eszközök, melyekkel segíthetnek a bajon. Dolgozzanak meg érte, ne csüggedjenek el, vegyék elő ezt a könyvet újra meg újra, és húzzák alá a fontosabb mondatokat. Aztán a tanultakat alkalmazzák a gyakorlatban, és akkor, remélem, mindketten boldogan élnek, míg meg nem halnak.

A féltékenység

Mi az oka, és hogyan győzzük le

*„Uram, vigyázz, hogy féltékeny ne légy!
A zöldszemű szörny csak kacag az étken,
Amelyből él. Ki szarvát tudva hordja,
S a nőbe nem szerelmes, boldog az.
De jaj, mily gyötrő perceket darál, ki
Félt és szeret, gyanakszik és imád!”
- inti Othellót Jago*

Othello előtt is ismerték persze a „zöldszemű szörnyet”, a leggyötrőbb érzések egyikét. A jobb sorsra érdemes velencei mór tragédiája óta is hányak és hányak vesztét okozta már az okkal, ok nélkül táplált féltékenység. Dr Paul Hauck, a népszerű amerikai pszichiáter és lelki tanácsadó gyakorlati gyógymóddal szolgál a féltékenység elleni annak is, aki érzi, annak is, aki túri.

Olvasmányos, szellemesen csevegő formában közli megszívlelendő mondanivalóját, s remélhetőleg haszonnal forgatja boldog-boldogtalan!