

A féltékenység mögé nézve...

2. (befejező) rész

(folytatás az előző lapszámból)

Mi az oka a féltékenységnek?

A magyarázatot, az okot a különböző pszichológiai iskolák, modellek máshol vélik megtalálni.

Az evolúciós pszichológia viszonylag fiatal tudomány, a '70-es évek óta fejlődik.

A pszichológia és a viselkedéstudományok határterületein kutatva az emberi viselkedés evolúciós gyökereit elemzi. Ezek alapján próbálja megérteni az ember jellemvonásait, indítékait és azt, hogy ezek milyen szelekciós előnyt jelentettek az emberi törzsfajlódás során.

A féltékenységre vonatkozó feltevésük a következő: a család mint egység kifejlődésével a férfiaknak nap, mint nap küzdeniük kell a családjukért, ezért bennük fokozatosan kialakult az

a mindent elsőprő elemi igény, hogy biztosak legyenek abban, valóban saját genetikai gyermekükért küzdenek. Ennek érdekében az evolúció során számos tulajdonság fejlődött ki a férfiakban - ezek egyike a féltékenység. A férfiféltékenység evolúciósan tehát elsősorban az apaság bizonyosságának védelmére alakult ki. Ezért is van, hogy a férfiak a szexuális hűtlenségre, vagy ennek veszélyére - reagálnak nagyon élesen. Mindez persze a mélyben dolgozó nyers program, ami a felszínen szerelemként, ragaszkodásként fogalmazódik meg.

A női féltékenység evolúciós gyökere más. A nő a férfit elsősorban érzelmileg tudja magához kötni. Tradicionálisan a nők jobban viselik azt, ha a férjük vagy párjuk félrelép, mint a férfiak fordított esetben. Ennek oka az elmélet szerint az, hogy a nő evolúciós értelemben nem veszít azzal, ha a férfi más nőt is megtermékenyít. Veszély a nőt csak akkor fenyegeti, ha a férfi érzelmileg elpártol tőle, és kötődni kezd egy másik nőhöz. Ekkor ugyanis az utódot a nőnek kell egyedül felnevelnie.

Az evolúciós elmélet "értelmet ad" tehát a féltékenység érzésének, nem magyarázza meg azonban, hogy mi okozza a - mindennapi életben tapasztalható - nagyfokú egyéni eltéréseket.

A párterápiás elméletek azt hangsúlyozzák, hogy a féltékenység jelensége a pár, - és kapcsolatának - együttes terméke, és a terápia is csak a felek közös erőfeszítésén alapulhat.

A többi pszichológiai elmélet döntően az egyében, - és az egyén gyermekkori fejlődésében - keresi a magyarázatot.

A felszínen könnyen megragadható jelenség az ön-bizalomhiány. Ez magyarázatul szolgál arra, miért éri valaki a kapcsolatát bizonytalannak, sérülékenynek. Miért gondolja, hogy partnere bármikor kész lecserélni őt egy jobbra, szebbre, okosabbra stb. Akinek az önértékelése sérült, könnyen lát riválist minden szemben jövőben, és könnyen éri, hogy alulmarad az összehasonlításban.

Az önértékelés zavara azonban csak a felszín, mely

mögött mindig mélyebb sérülések, traumák állnak. Így a féltékenység gyökere a személyes élettörténetben keresendő.

Freud - akit a pszichoanalízis atyjának tekinthetünk - már hangsúlyozta, hogy a féltékenységnek több, eltérő gyökere lehet. Azt vallotta, hogy a féltékenység alapmodellje a szülők, és a gyermek hármására épül. A gyermekben lassan tudatosul a tény, hogy kiszorult szülei intim kapcsolatából, hogy van egy része szülei életének, melynek ő sohasem lehet résztvevője. Ezzel egyidejűleg megéli, hogy apja (lánygyermek esetében anyja) mindig győzedelmeskedik felette a másik nemért vívott küzdelemben.

A testvérféltékenység, a testvérkapcsolatban megélt - vélt, vagy valós - alulmaradás a szülők szeretetéért vívott küzdelemben szintén szolgálhat a későbbi partnerféltékenység alapjául.

Emellett Freud hangsúlyozta, hogy a féltékenységnek nem ritkán projekciós háttere van. Az adott fél saját késztetéseit, fantáziáit vetíti ki, és tulajdonítja partnerének. Ezzel megszabadul saját - önmaga számára elfogadhatatlan - vágyaitól.

A modern pszichológiai elméletek nagy jelentőséget tulajdonítanak az anya és gyermeke között kialakult kapcsolatnak, az anya részéről megnyilvánuló figyelem, ráhangolódás, gondoskodás, empátia kielégítő, vagy hiányos voltának. Amennyiben ebben a meghatározó, alapvető kapcsolatban zavar lép fel, a gyermek - majd a felnőtt - sérülékenyebbé válik a mindennapi élet kudarcával, traumáival kapcsolatosan. Későbbi kapcsolataiban könnyen ségycsent, megemérettettséget él át. Gyakran érnemértettséget él a párjától. Azt szeretné, hogy a másik sokkal jobban szeresse, sokkal több figyelmet fordítson rá, és kizárólag vele foglalkozzon. Ezért is támad fel a féltékenység, ha nem az elvárásainak megfelelő viselkedést tapasztal.

A kisgyermekkori lelki traumák oda is vezethetnek, hogy sérül a meghitt, intim kapcsolat kialakítására, a szeretet érzésére, annak fenntartására való képesség. A másik ember közelsége szorongást, a menekülés vágyát válthatja ki. A partner elvesztésétől való félelem, a szeretve levés vágya ismételt közeledést indít be, állandó hullámzást, feszültséget okozva a kapcsolatban. A biztonságos, megnyugtató közelség hiánya könnyen válik a féltékenység feltámadásának forrásává.

Az evolúciós elmélet "értelmet ad" tehát a féltékenység érzésének, nem magyarázza meg azonban, hogy mi okozza a - mindennapi életben tapasztalható - nagyfokú egyéni eltéréseket.

A gyógyulás folyamata

Gyakran hosszú út vezet odáig, amíg a féltékeny ember belátja, hogy benne van a hiba, hogy partnerét nem vádolhatja, ha ránéz a szemben jövőre, ha fél órát kéklik otthonról a megszokott időponthoz képest, ha ismeretlen telefonszám van a telefonjában stb.

A gyógyulás folyamatának alapját azonban ez a belátás kell, hogy jelentse. Lehetséges, hogy ez a felismerés már önmagában jelentős változást hoz a pár kapcsolatában, elindítva az átrendeződést.

Máskor a nehéz élethetázasokkal történő közös, sikeres megküzdés erősíti a pár kapcsolatát és a felek biztonságérzetét.

A nyílt, őszinte kommunikáció, a rejtett érzések feltárásának képessége, a kapcsolat intimitásának fokozódása a féltékenység érzését lecsendesíti, a biztonság érzését fokozza.

Vannak esetek azonban, amikor a pár nem tud önmaga úrrá lenni a féltékenység érzésén, amely akár mindkét fél részéről is jelentkezhet, kölcsönös is lehet. A viharos szakításoknak, a "se vele, se nélküle" állapotoknak gyakran ez áll a háttérben. A feltörő indulatok akár az érintettek testi épségét is veszélyeztethetik.

Ilyen esetekben érdemes terápiás segítséget keresni. Máskor egyénileg szülehet meg a döntés, - a visszatérő kapcsolati kudarcok hatására, - hogy külső támogatásra van szükség.

Ma már az interneten a legváltozatosabb módszereket hirdetnek a lelki problémák megoldására. Én most - a pszichoterápiás- és pszichiátriai kezelés keretein belül maradván - röviden kiemelek néhányat az elérhető lehetőségek közül.

A pszichoterápia a szakemberrel történő konzultációt, helyzet felmérést követően, közös megállapodás - terápiás szerződés - alapján veszi kezdetét. A terápia lehet egyéni vagy párterápia.

Az utóbbi során a terapeuta a pár kapcsolatát, az egymás iránti érzéseket, a nyílt vagy rejtett - sokszor tudattalan - motivációkat vizsgálja. Feltárja a családból hozott mintákat, elvárásokat, a féltékenység hátterében álló okokat, fantáziákat. Segíti a feleket az érzéseik megfogalmazásában, az érzelmileg nyíltabb és biztonságosabb kapcsolat kialakításában.

Az egyéni terápia módszerei különbözőek lehetnek. A feltáró, dinamikus, pszichoanalitikus iskolák a múltbéli élményekre, meghatározó gyermekkori kapcsolatokra, traumákra, ezek talaján kialakuló személyiségsérülésekre, hibás kapcsolati mintákra, irreális elvárásokra koncentrálnak. A terápia folyamata ezek feltárásából és korrekciójából, új kapcsolati minták kialakításából, ezzel egyidejűleg a személyiség fejlődéséből áll.

A csoportterápiás módszerek az élmények megosztásán, közös átélésén és korrekcióján keresztül segítik az érintettet abban, hogy saját érzéseire, viselkedésére, kapcsolódási mintáira nagyobb rálátást szerezzen, ezeket módosítani legyen képes. A pszichodramatikus elemek segíthetik az átélés élményét.

A kognitív-viselkedésterápiás módszerek a magatartást, a viselkedés hátterében álló gondolatokat, hibás mintázatokat elemezve érnek el változást. Pácienseiket feladatok adásával segítik a hibás mintázatok meghaladásában.

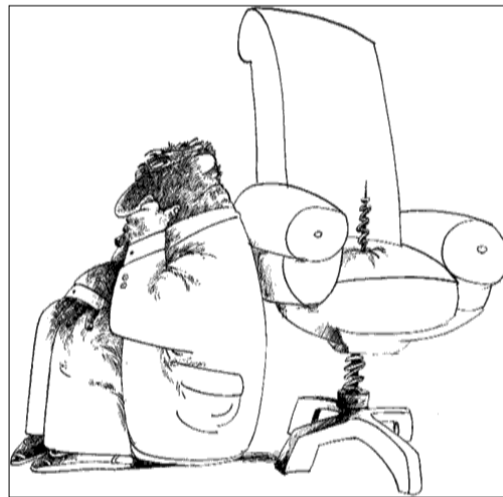
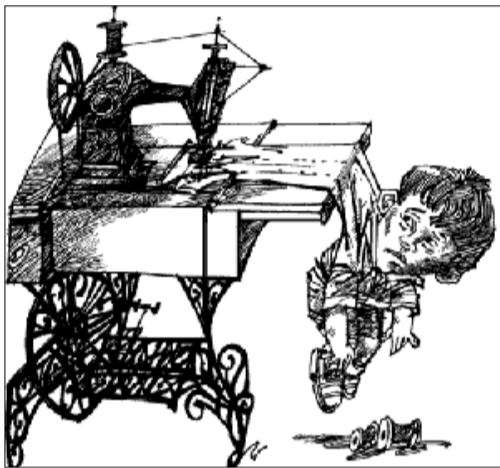
A relaxációs és imaginatív technikák az ellazulás elsajátításán, belső élmények felszínre hozásán keresztül segíthetik a feszültségek oldódását, a lelki egyensúly visszaállítását. Ezek a technikák önmagukban, vagy egyéb módszereket kiegészítve használhatók.

A pszichoterápia mellett szükséges lehet gyógyszerek adása is. Az erre vonatkozó döntés pszichiáterrel történő konzultáció során érdemes meghozni.

Akár egyénileg, akár párjával vagy szakember segítségével igyekszik valaki úrrá lenni a féltékenységen, először annak a belátásnak kell megszületnie, hogy figyelmét nem kifelé, hanem önmagára kell irányítani, magának kell változnia ahhoz, hogy kapcsolata, életminősége változhasson.

A változás során pedig sok türelem lesz szüksége önmaga és partnere irányában is. Hiszen ahogy a személyiség fejlődése is lassú folyamat, a változása, érése is időt, figyelmet, kitartást kíván.

Dr. Pálvölgyi Rita
Forrás: Pszichologia Online



HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Alkalmos az idő arra, hogy hosszú távú döntéseket hozzon. Ne hagyja, hogy magánéletében bonyodalmak keletkezzenek. A döntés az Öné. Egy megbeszélésen kellő diplomáciai érzékkel tárgyal.	RÁK (06.22.-07.22.) Nehezebben birkózik meg feladataival, mint máskor, mert mostanra elfáradt. Szokásos módszerekkel hamar túljut majd a feladatai nehezen. Minden esélye megvan, hogy új erőre kapjon.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Valamelyik eszközére kell költenie, nem a legjobbkor, mert egyes családtagok már azon török a fejüket, hogy hová menjenek nyaralni és miből. Nem könnyű megfelelni a munkahelyén és a családjában is egyszerre.	BAK (12.22.-01.20.) Beszélgetés során higgadtan el tudja mondani, hogy mivel ért egyet, s mivel nem. Szép szóval mindenkit meg tud győzni érvelésével. Szíve hirtelen lángra lobban. A magánéletet a szakmai tevékenységgel jól össze tudja kapcsolni.	HOROSZKÓP
	BIKA (04.21.-05.20.) Ne foglalkozzon most apró-cseprő ügyekkel, elérkezett élete fő céljának meghatározása, s egyben a cselekvés ideje. Amennyire fél a dologtól, annyira beelendül. Fontos terveket szöhet a jövővel kapcsolatban.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Meglehetősen aggasztják gondoljait, kivált, hogy nehezen birkózik meg velük. Már csak a pihenést várja, amitől a megoldást is reméli. Júniusban új munkát kaphat, és még örömet is lelheti benne.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Egy szerelem egyre komolyabbá és vidámabbá is válik. Minden akkor lenne furcsa, ha nem így történe. Fontos, hogy megnyílhasson és kitárulkozhasson imádjottjának.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Remek tárgyalókészséggel rendelkezik, s most ezt kihasználhatja. Maradjon nyugodt, s akkor mindent képes megoldani. Csillaga vonzóvá teszi Önt. Reméljük ki tudja fejteni mondanivalóját, de engedje, hogy mások is véleményt alkothassanak.	
	IKREK (05.21.-06.21.) Nem kell makacsul ragaszkodnia az eredeti elképzeléséhez, merjen rugalmas lenni. Kedvese nem mutatja ki eléggé szeretetét, hát legyen Ön, aki az első lépést megteszi. Varázslatos, szép estére számíthat.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Romantikus érzelmek vesznek erőt a Szűz-jegyűn, nagyon szerelmesnek érezheti magát. Ez így is van rendjén, de járjon nyitott szemmel! Nemsokára kiderülhet, mely szájak az erősebbek, amelyek vonzzák vagy amelyek marasztalják.	NYILAS (11.23.-12.21) Túl sok helyen kell megfelelnie, egyrészt a hivatásában maximálisan számítanak önre, másrészt családja is igényli az együttléte. A hétvégére ne vállaljon plusz munkát. Ellátogat önhöz egy barátja, aki remek hangulatot hoz magával.	HALAK (02.20.-03.20) Most munkájára és céljai elérésére kell koncentrálnia. Fontos, hogy bízzon önmagában, hiszen mindent elérhet, amit nagyon akar. Kedvesével izgalmas együttlétre számíthat. Ne aggodalmaskodjon apró ügyeken.	