

## Kapcsolat-teremtési nehézségek

Az ismerkedési, kapcsolatteremtési nehézségekről szólva már említettem, hogy ezek legfőbb, közvetlen oka a gátlásosság. A gátlások azonban nemcsak megnehezítik a közeledést a kiválasztott partnerjelölthöz, hanem gyakran olyan erősek, hogy teljesen lehetetlennek teszik a kapcsolatlétesítést, s ezáltal az egyént magányosságra kárhoztatják.

Az erről panaszkodó leveleket számba véve meglepő, hogy milyen sok az erősen gátlásos, magányos fiatal, és pedig a fiúk és lányok között egyaránt. Több tucat levélből idézhetnék nagyon tanulságos részleteket. Erre azonban nincs lehetőség. Kiválasztásukban az a szempont vezetett, hogy minél jobban kiderüljenek a gátlások, illetve a magányosság okai és leküzdésük lehetőségei. Nézzünk először egy könnyebb esetet. 21 éves, főiskolás lány írta:

*Az a problémám, hogy eddig még nem jártam senkivel. Voltam már szerelmes, de akihez közeledni akartam, csak barátjának tekintett. Ez kétszer is így történt. Velem senki sem akart szerelmi kapcsolatot létesíteni. Az igaz, hogy nem sok embert ismerek, és nincs is gyakorlatom a kapcsolatteremtésben. Viszont vannak barátaim, lányok és fiúk is, akik között otthonosan érzem magam. Új környezetben eleinte szótlan vagyok, de később beszédessé válok. Mintha megvárnám, hogy megismerjem az új környezet normáit (elvárásait, témáit), s egy idő után ezekben is jártasnak bizonyulok. A kezem, sajnos, erősen izzad. Tudom, hogy nem vagyok szép, de túlságosan csúnya sem. Talán túlságosan igényes vagyok magammal szemben és nem tudok megfelelni saját elvárásaimnak?*

Miért írtam, hogy ez könnyebb eset? Mindekelőtt azért, mert a levélíró még nem szigetelődött el, nem vált teljesen magányossá. Vannak barátai, sőt, új társaságban is hamarosan „feltalálja magát”. Önértékelése elég reálisnak tűnik, nincs túl erős csökkentéértékűségi érzése. Pszichoszexuális fejlettsége sem mutat nagy elmaradást: már kétszer volt szerelmes, közeledni is próbált a partnerjelölthöz, s ha szerelmet nem is, de barátságot el tudott érni nála.

Akkor hát mi a baj? Amennyire ez a levélből megállapítható, a baj gyökere főleg a gátlásokat előidéző bizonytalanság, szorongás, a kudarctól való félelem. (A szorongás jele pl. a kéz izzadása.) Másrészt az, hogy nincs gyakorlata a kapcsolatteremtésben és érzelmi közeledésben, nem mer csábítóan viselkedni azzal, aki tetszik neki. Pedig éppen ez az, amire szüksége lenne, hiszen csak így jöhet bele, ennek nyomán alakulhat ki a kapcsolatteremtési készség, a szerelemre és házasságra való lelki érettség. Ahogy úszni is csak akkor tanul meg az ember, ha belemegy a vízbe és gyakorolja, éppígy van ez a partnerkapcsolatokkal is.

Vannak levelek, amelyekből még egyértelműbben kiderül a gátlásosság oka. Egy 17 éves, gimnazista fiú, aki a lányokkal szemben „nem tud helyesen viselkedni” és már több próbálkozása vallott kudarcot, megírta, hogy alkoholista apja terrorizálta az egész családot.

*Tudom, bennem is van sok hiba, de mellette nem tudtam kibontakozni. Nem lehetett egy önálló gondolatom, mert minden csak úgy volt jó, ahogyan ő elgondolta. Szeretnék függetlenedni tőle, egy kicsit feloldódni, beszédesebb lenni.*

Ezt a változást az segítené elő legjobban, ha meg lehetne szüntetni az apa alkoholizmusát és terrorizáló viselkedési stílusát. Lehet, hogy erre kevés a remény. Bőven van viszont lehetőség az önnevelésre, ami már meg is kezdődött azzal, hogy a levélíró kritikailag elemezte saját helyzetét és célokat tűzött ki maga elé. Az önállóság, bátorság, beszédesség stb. nem velünk született tulajdonságok; kialakításuk a körülmények mellett jórészt rajtunk múlik. A kívánt tulajdonságot először „kicsiben”, könnyebb helyzetekben kell gyakorolni, aztán fokozatosan nehezebb próbáknak alávetni.

Nyilvánvaló, hogy egy családon belül kialakult szokást könnyebb a családon kívül megváltoztatni, még ha

nehéz is eleinte elszakadni az otthoni légkör hatásától. Ezért azt javaslom, hogy először másutt – iskolában, társaságban – gyakorolja a határozott fellépést és vélemény-nyilvánítást. Egy év múlva nagykorú lesz, befejezi a középiskolát, s akkor – akár továbbtanul, akár munkába áll – több lehetősége lesz függetlenedni, megszabadulni az apai terror nyomasztó hatásától.

### Nevelési hibák, csalódások

Sajnos, nemcsak az apai szigor, az ún. hideg, korlátozó nevelési stílus okozhat gátlásosságot, hanem az anyai kényeztetés, „túlgondozás”, vagyis a meleg, korlátozó nevelés is. Jól tükrözi ezt egy 21 éves lány levele:

*Gátlásos vagyok, nem tudok ismerkedni. Ha nagyritkán bekerülök egy társaságba, teljesen megkukulok, pedig nem vagyok butább, mint a többiek (érettségiztem). Még soha nem jártam senkivel. Semmiféle szexuális tapasztalatom, gyakorlatom nincs. Nagyon félek a kudarctól, attól, hogy kinevetnek... Anyut nagyon szeretem, bár talán az ő hibája, hogy én ilyen lettem. Mindig óvott a fiúktól, megkövetelte, hogy korán hazamenjek stb. Talán az volt a baj, hogy túl komolyan vettem anyu intelmeit. Amikor egy fiú próbált közeledni, már menekültem...*

Ez már nehezebb eset, s nem biztos, hogy szaksegítség nélkül is megoldható. Csak akkor sikerülhet, ha a levélíró felismeri a további halogatás veszélyeit, s elég elszánt ahhoz, hogy szorongásait leküzdve keresse az ismerkedés lehetőségeit (ha másként nem megy, akár újsághirdetés, vagy az internet útján is). Jó lenne, ha rendszeresen járna társaságba, szórakozóhelyekre, lehetőleg nem egyedül, hanem egy barátjával. Más-



részt a szexuális fogékonyságát és igényeit kellene fejlesztenie (például önkielégítések révén).

Vannak esetek, amikor a gátlásokat csak bizonyos helyzetek, például a partner szexuális közeledése váltja ki. Az „Októberi válasz” jellegű, 15 éves lány írta, hogy az elmúlt nyáron járt először fiúval, s minden jól ment, mígnem egyszer csókolózásra került sor, s ettől félni kezdett:

*Amikor hozzám ért, hirtelen valami gyomoridegesség fogott el. Mi fog történni? S mi lesz, ha majd a férjemmel nem merek lefeküdni a nászéjszakán? Hogyan küzdhetném le ezeket a gátlásokat?*

Hát először is hadd nyugtassam meg: mire a nászéjszakára kerül sor, addig még bőven lesz ideje leküzdödni a gátlásait. Ennek mikéntjére azonban nincs egységes recept. Először is pontosabban kellene tudni, mi váltotta ki a gátlásait, félelmét. Valószínűleg az is hozzájárult ehhez, hogy hiányosak a nemi étellel kapcsolatos ismeretei. Próbálja pontosabban megfogalmazni aggályait, aztán keressen rájuk választ, pl. egy jó szexuális felvilágosító könyvben. De lehetőleg partnerével is beszélje meg félelmeit, mert ez is elősegíti gátlásainak leküzdését.

A gátlások igen gyakori oka a szerelmi csalódás, bár rendszerint nem önmagában, hanem a csalódást okozó partnerhez való, túl erős érzelmi kötődéssel együtt. Ilyesmiről olvashatunk pl. a „Karesz” jellegű, 15 éves lány levelében:

*13 éves koromban nagyon szerelmes voltam. Az a fiú volt az első az életemben. Fél év múlva ott hagyott, kiderült, hogy csak játszott velem... Azt hittem, nálam is csak egy diákszerelmem, ami gyorsan elmúlik. De nem így történt: azóta is mindig csak rá gondolok. Volt ugyan egy új fiúm, de szakítottam vele, nem tudom a régít elfeledni. Félek, hogy emiatt nem fogok tudni már senki mást szeretni...*

Jellemző, hogy ez a levélíró is – az előzőhöz hasonlóan – milyen távoli kihatásokat feltételez, nehezen tudja elképzelni, hogy pillanatnyi problémái megoldódhatnak. Kétségtelen, hogy az első szerelem nagyon mélyen belevésődhet az emberbe, hatása annál lassabban halványul, minél erősebb érzelmeket mozgatót meg. De aki lelkileg egészséges, az megérti az első szerelem elmúlásának szükségszerűségét, s még az egyoldalú szakítás fájdalmas élményét is fel tudja dolgozni magában, maximum egy-két év alatt. Viszont, akik nem tudnak megbirkózni ezzel a feladattal, azoknak segítségre van szükségük.

Ez vonatkozik többek közt az „Egyedül nem lehet” jellegű, 16 éves lányra is, aki gátlásossága miatt még az első szerelemig sem tudott eljutni. Azt írja:

*Sokáig szinte bemeséltem magamnak, hogy csúnya vagyok és úgysem kellek majd egy fiúnak sem. Így jóformán szóba sem merek állni velük, ami nagyon elkészt. Érzem, hogy erről egyedül nem tudok leszokni. Mit tegyek, hogyan szabaduljak meg gátlásaimtól?*

Egyedül valóban nehéz lenne. De ha pl. rendszeresen összejár barátnőivel, osztálytársaival, vagy más társasággal, az ilyen csoportos összejövetelek lehetővé teszik gátlásainak fokozatos leküzdését. Csoporthelyzetben könnyebb a másik nemi való barátkozás is! Persze vannak esetek, amikor pszichológiai szaksegítség igénybe vétele lenne indokolt.

Gyakran azt hiszik – és a látszat tényleg ezt mutatja –, hogy az ifjúkori elmagányosodás fő, vagy egyetlen kiváltó oka egy serdülőkori szerelem kudarca. Pedig ez inkább csak egy láncszem az elmagányosodási folyamatban, amelynek gyökerei messzire nyúlnak vissza. Persze néha fontos láncszem, hiszen a tizenéves kor a kapcsolatteremtési készség szempontjából sorsdöntő időszak. Egy 21 éves, főiskolás fiú írta:

*Általános iskolás koromban volt egy diákszerelmem. Bár ő mást szeretett, én képes voltam egyetlen intéséért az ablaka alatt állni 2–3 óra hosszat is télen. Ez a sikertelenség, úgy érzem, kicsit már determinálta későbbi kapcsolatteremtési kísérleteimet. A középiskola első éveiben inkább csak a tanulással foglalkoztam, a klubdelutánokon feszélyeztettem, könnyen zavarba jöttem. Máig sem jártam egyetlen lánnyal sem. Egyszerűen nincs önbizalmam.*

Elég valószínű, hogy a levélírónak már serdülőkorában sem volt kellő önbizalma, s ez ítélte kudarcra már az első közeledési próbálkozásait. A kudarc aztán tovább csökkentette önbizalmát. Leveléből nem derül ki az önbizalomhiány eredeti oka. Családi körülményeit rendezettnek tartja. Ez a (látszólagos) rendezettség azonban nem jelenti azt, hogy problémája nem lehet családi eredetű. Egy pszichológus nyilván föl tudná tárni a levélíró számára rejtett, tudattalan összefüggéseket.

Részlet Szilágyi Vilmos: Szexuálpszichológia című könyvéből