

TARTALOM

Előszó	15
Bevezetés	17
Bevezetés az emberi mágnes szindrómába	21
1. fejezet	25
A diszfunkcionális stafétabot átadása	
2. fejezet	51
Az izgalmas, mégis szörnyű tangó	
3. fejezet	59
Társfüggők és narcisztikusok: szerelem a túloldalon	
4. fejezet	77
Miért bukdácsolunk „kémiából” és „matekból”?	
5. fejezet	91
A párkapcsolat-kompatibilitás elmélete és az ellentétek vonzódása	
6. fejezet	117
Két lábon járó és beszélő mágnesek vagyunk?	
7. fejezet	135
Az új „társfüggőség”	
8. fejezet	161
A társfüggőség eredete	
9. fejezet	187
A patológiás narcizmus eredete	
10. fejezet	195
Patológiás narcizmus: a narcisztikus, a borderline és az antiszociális személyiségzavar	
11. fejezet	223
A narcisztikus bántalmazás és a gázlángolás okozta tünetek	
12. fejezet	241
Gyógyulás a társfüggőségből és az önszeretemben való megújulás	
13. fejezet	259
Az életed most kezdődik	
A szerzőről	266
Szakkifejezések gyűjteménye	267
Bibliográfia	268

BEVEZETÉS

Minden olyan gyorsan történt! Nagyon gyorsan! Hat évvel ezelőtt a prominens egyesült államokbeli tréningcég, a PESI azzal keresett meg, hogy érdeklí őket a tréningem, amely a *Codependents and Narcissists: Understanding the Attraction* (Társfüggőség és nárcizmus: A vonzalom megértése) címet viseli. Az általam kidolgozott tréning iránti érdeklődésük hízelgő volt, izgatottá is váltam, hiszen felkérésükkel, hogy saját anyagaim alapján pszichoterapeutáknak, illetve a nagyközönségnek tartsak tréningeket a társfüggőségből való felépülésről, valóra vált egy álmom.

Mint minden vonzó dologban, ebben is volt egy csapda: a *Surviving Emotional Manipulators* (Hogyan éljük túl az érzelmi manipulátorokat) című poppszichológiai tréningen kellett volna előadnom. Azt gondolták, hogy a cím remekül passzol tevékenységemhez, de én nem akartam, hogy a nehezen besorolható „érzelmi manipulátor” kifejezést társítsák hozzám. Nyilvánvalóvá vált, hogy sokkal inkább a marketing és a reklám kedvéért választották, nem pedig szakmai célzattal. Sokat tépelődtem az ajánlaton, mivel az elveimmel ellentétes volt, hogy megszépítsem vagy elferdítsem az igazságot. Habár a cég biztosított arról, hogy igen sok résztvevője lesz ezeknek az előadásoknak, nem akartam belemenni abba, hogy a szócsövük legyek, és a kedvükért félredobjam elveimet. Ezt semmiképp nem szerettem volna, még akkor sem, ha ilyen karrierlehetőség az életben csak egyszer jön szembe az emberrel. Azt is megalázónak éreztem, hogy sutba kellett volna hajítanom vadonatúj, társfüggőségről és nárcizmusról szóló tréningemet egy olyan dolog miatt, amelyben nem is hiszek.

Az sem tetszett, hogy elvárás lett volna legalább havi egy utazás, amely során három egész napos szemináriumot kellett volna tartani. A döntést az is megnehezítette, hogy épp csak hat hónappal azelőtt alapítottam és nyitottam meg a Clinical Care Consultants¹ (Klinikai Gondozó Tanácsadók) központot az illinoisai Arlington Heightsben, ahol hetente harminc kliensnek nyújtottam pszichoterápiás szolgáltatásokat.

Nagyon frusztráló volt az erkölcs és a szakmai előrejutás közötti dilemma. Aztán egy isteni szikrának és némi kreatív gondolkodásnak hála, sike-

¹ A tanácsadó központ ma már két irodával működik Illinois-ban. Az egyik Arlington Heightsben, a másik pedig Invernessben.

Bővebb információk a www.ClinicalCareConsultants.com oldalon található.

rült meggyőzőnöm a PESI-t arról, hogy az általam kifejlesztett társfüggő-nárcisztikus tréning mentén haladjunk, méghozzá úgy, hogy lecseréljük a „patológiás nárcizmus” koncepcióját, és a PESI által preferált „érzelmi manipuláció” kifejezést használjuk. Így a problémánk meg is oldódott: saját anyagaimból dolgozhattam, ők pedig megtarthatták hangzatos címüket. Olyan kompromisszumot kötöttünk, amely mindkét fél számára kielégítő volt!

Az igen nagy sikernek örvendő, 26 állam 60 városában tartott tréningso-rozat kellős közepén jártam, amikor a PESI újabb, életre szóló lehetőséget kínált fel: egy könyvszerződést. Biztosak voltak benne, hogy a tréning anyagát könnyedén könyvformába lehet önteni, és a mű kétségtelenül bestseller lesz. Izgatottá váltam, és megtiszteltetésnek éreztem az ajánlatot, de ismét szem-betaláltam magamat az „érzelmi manipulátor” kifejezéssel. Habár jelentését kiterjesztettem, hogy lefedje a valós diagnosztikai kifejezést, mégis ellenez-tem, hogy címként a borítóra kerüljön. A maximum, amit tehettem, az volt, hogy beleegyeztem, hogy a kéziratban használni fogom, ahogyan a tréningek során is. Bár számomra ez sem volt éppen ideális, mert a tréningeken is rossz szájjal használtam.

Annak ellenére, hogy egy aláírt szerződésben lemondtam a címadás jogá-ról², mégis tartottam magamat az álláspontomhoz. Mivel ez személyes és szakmai szempont is volt, nem változtattam a véleményemen. Ez egy újabb komoly dilemma volt, így végül feleségemhez fordultam tanácsért. Megkön-nyebbültem, amikor azt mondta, hogy támogat, ha a szerződés felbontása mellett döntenek. Így, a lehetséges következmények ellenére, kitartottam állás-pontom mellett. Tele voltam szorongással, ugyanis attól féltem, hogy egy jó kis pert is a nyakamba akasztanak, arról nem beszélve, hogy valószínűleg soha nem fogok újabb ajánlatot kapni tőlük semmiféle könyvkiadásra.

A gondjaim gyakran alvás közben oldódnak meg. Számtalanszor előfor-dult már, hogy egy személyes vagy szakmai problémán gyötörődve feküdtem le, de ébredéskor mindent tisztán láttam, és megtaláltam a megoldást. A fele-ségemmel való beszélgetés utáni reggelen, még félálomban azt motyogtam magamban, hogy „emberi mágnes szindróma”. Valódi heuréka-pillanat volt ez. Úgy éreztem, hogy az Ég küldte ezt a sugallatot. Nemcsak a kiadó vil-lanyozódott fel a címjavaslat hallatán, de én is képes voltam magam mögött hagyni az egyet nem értésünkből fakadó feszültséget, és együtt örülhettünk az új projektnek.

Végre eljött az idő, hogy megszabaduljak a túlságosan is hétköznapi „érzel-mi manipulátor” terminológiától. A patológiás nárcizmus, amelyet eredetileg

² Zöldfülű hiba volt, az biztos. Az ügyvédem és én is megfeledeztünk erről a záradékról.

is használni akartam, sokkal pontosabb kifejezés, el is foglalta jól megérdemelt helyét az emberi mágnés szindrómáról szóló munkámban. Elérkezett az idő arra is, hogy szélesítsem az emberi mágnés szindrómával és az énfolytonossággal kapcsolatos elméleteimet is.

Mindez annak az öt évnek a csúcsa, amelyet az emberi mágnés szindrómáról való elmélkedéssel és felfedezéssel töltöttem. A könyv segítséget nyújthat a szakmabelieknek, ahogyan az általános olvasóknak is, de azoknak fog a legjobban tetszeni, akik az emberi mágnés szindrómát és az életükre gyakorolt hatását szeretnék megismerni. Ez egy univerzális jelenség, kultúrától, etnikai csoportoktól, politikai meggyőződéstől, nyelvtől és egyéb valós vagy kitalált csoportosítástól független. Éppen ezért nagyon büszke vagyok arra, hogy le lett fordítva spanyolra, franciára, és hamarosan cseh nyelvre is.

A könyv segít megérteni és elfogadni a fájdalmas igazságot azzal kapcsolatban, hogy miért maradunk együtt azokkal az emberekkel, akik bár állításuk szerint szeretnek minket, újra és újra bántanak minket. Megmutatja, és remélhetőleg felismerteti az olvasóval, hogy miért esünk bele mindig ugyanazokba az üres ígéretekkel teli csapdába, amelyekből soha nem lesz semmi, és hogy a „*boldogan éltek, míg meg nem haltak*” ígérete miért nem több csupán egy forgandó és csalódáskeltő illúziónál a nárcisztikusokkal párkapcsolatban élők esetében. Kénytelen leszel beismerni azt is, amire sosem gondoltál volna, azaz hogy amennyire áldozat vagy, éppannyira a te hibád is, hogy diszfunkcionális kapcsolatban élsz, éltél.

Mivel a tudás hatalom, és a könyvet olvasva megtudod, amit meg kell tudnod, számíts arra, hogy izgatottságot és inspirációt fogsz érezni. A könyv nélkülözhetetlen forrás lesz, amikor elkezded felismerni, hogy miért szeretsz bele mindig olyanokba, akik kezdetben gyakorlatilag tökéletesnek tűnnek, így egy csapásra le is vesznek a lábadról, és hirtelen a legjobb barátoddá, bizalmasoddá, lelki társaddá válnak. Segít megérteni azt is, hogy ezek az úgynevezett *lelki társak* miért vetik le álarcukat, hogy felfedjék bántalmazó és néha igen-csak rosszindulatú és nárcisztikus valójukat.

Ugyanaz az ember, csak másik arccal

Saját bőrömön tapasztaltam, hogy milyen a társfüggő szerepét játszani az emberi mágnés szindrómában. Visszatekintve már azt mondom, hogy egyértelműen látnom kellett volna, a kapcsolatokat működésképtelenné tevő mintákat. Két rossz házasságot és számtalan kapcsolatot éltem meg kártékony nárcisztikusokkal. De ahhoz, hogy erre rádöbbenjek, el kellett érnem

azt a bizonyos mélypontot, amely 2003-ban jött el. Ekkor már nem volt más választásom, mint kiszállni az őrült hullámvasútból.

Az egyik barátom egyetlen mondattal változtatta meg az egész életemet, amikor ezt mondta: „Minden nő, akibe beleszeretsz, tulajdonképpen ugyanaz az ember, csak másik arccal.” Ezzel a mondattal ráébresztett az igazságra. Hidegzuhanyként ért a dolog, de végre kinyílt a szemem. Felismertem, hogy az az én problémám, hogy mindig ugyanolyan veszélyes és kellemetlen nárcisztikus nőkkel éltem kapcsolatban, akik mellett sosem tapasztaltam meg a szerelmet, a tiszteletet és a gondoskodást, pedig olyannyira vágytam volna rájuk.

Az üzenet már-már megtévesztően egyszerű volt, mégis alapjaiban rengette meg addigi életemet. Ez volt az első alkalom, amikor egyáltalán elgondolkodtam azon, hogy nem csupán valamiféle balszerencséről van szó, hanem talán velem is lehet valami baj. Az áldozatmentalitás feladása keserű pirulának bizonyult. Értelmet nyert a mondás, mely szerint őrültség valamit újra és újra ugyanúgy csinálni, majd azt várni, hogy más eredményre jussunk. Végre készen álltam arra, hogy felelősséget vállaljak cselekedeteimért, leszálljak a mélybe, szembenézzek félelmeimmel, kezembe vegyem a jövőmet, és leszámoljak a kapcsolati öngyilkossági mintákkal. Végre készen álltam arra, hogy felhagyjak az őrültséggel!

Nem fogok hazudni. Nagyon nehéz volt. Időbe telt, kellemetlen volt és nagy erőfeszítést igényelt, míg kikecmeregtem ebből az ördögi körből. Ehhez el kellett hinnem, hogy a lehetetlen, mégis lehetséges, hogy hibáim ellenére tökéletes vagyok úgy, ahogy vagyok. Nem várhatom el, hogy mások így gondolják, ha én magam nem így gondolom. A félelem, szegény és magány fortyogó üstjéből emelkedett fel az elhatározásom, hogy nem futok tovább a fájdalom elől, hanem megoldom a gondjaimat.

Biztosra veszem, hogy a 17 éves énem kinevetett volna, ha azt mondtam volna neki, hogy felnőttként olyan témáról fog könyvet írni, amellyel már 1978-ban is találkozott, és amelyet akkor kezdett el szépen lassan megérteni. Ahogyan az is teljesen hihetetlen lett volna neki, hogy a könyvből 50 000 példányt adnak el, négy nyelvre lefordítják, és ezrek életét változtatja meg. Arról a YouTube-csatornáról nem is beszélve, amelynek videói már több mint 7 milliós megtekintésnél tartanak, és amelynek több mint 75 000 feliratkozója van.³ *Helló, 17 éves énem! Megcsináltuk! A világ megváltoztatásának ötlete nem is volt őrültség!*

³ A könyvet hét nyelvre fordították le, Ross Rosenberg YouTube-csatornája 16 milliós megtekintésnél és 170 000 feliratkozásnál tart 2020 első felében. A magyar nyelvű felirattal ellátott videók kizárólagos képviselője és felelőse Pataki Beáta addiktológus-természetgyógyász (www.gyogiyitopillanatok.hu). *(A szerk.)*

BEVEZETÉS

AZ EMBERI MÁGNES SZINDRÓMÁBA

A civilizáció hajnala óta az embereket mágnesként és ellenállhatatlanul vonzza, hogy romantikus kapcsolatban legyenek. Nem is az köti őket össze, amit látnak, éreznek vagy gondolnak, sokkal inkább láthatatlan erők húzzák őket egymás felé. Amikor egészséges érzelmi háttérrel rendelkező emberek találkoznak, akkor az ellenállhatatlan *szerelmi erő* tartós, egymást felerősítő és stabil kapcsolatot teremt. Akik ebben a csapatba tartoznak, jogosan dicsekedhetnek el a „szerelem első látásra” élményével és azzal, hogy a szikrát lángra tudták lobbantani. A történet azonban meglehetősen már irányba megy el, ha bántalmazó, a gyerekeket elhanyagoló szülők nevelték fel, vagy valamely szülő hiányzott a gyerekek életéből. Például amikor egy társfüggő és egy nárcisztikus személy találkozik, gyakran úgy tűnik, hogy álomszerű kapcsolat alakul ki közöttük. Ez azonban csak a látszat, mert egy idő után „libikókaszerű” lesz az egész, amelyben hol szerelem, hol fájdalom van, a kapcsolatban a remény és a csalódottság érzése váltakozik.

Azok az emberek, akiktől – hozzám hasonlóan – a szülők megvonták a feltétlen szeretetet, főleg az első 5-6 évben, nagy valószínűséggel nárcisztikus partnert fognak mágnesként magukhoz vonzani, akitől, úgy tűnik, hogy nincs menekvés. Ez az a mágneses erő, amelyet én emberi mágnes szindrómának hívok. Ez az a nyers erő, amely a szerelem és a diszfunkcionalitás kettősségében egymáshoz vonzza a társfüggőket és a nárcisztikusokat. A diszfunkcionális szeretet mágneses ereje összetartja az ellentétes feleket annak ellenére is, hogy mindketten szenvednek, és buzgón egymás megváltoztatásával vannak elfoglalva. A társfüggő és a nárcisztikus találkozásából sosem születik tökéletes és örökké tartó szerelem.

Kamaszkoromban édesapám akaratlanul bár, de a következő kapcsolati tanácsot adta nekem: „Álmaid *lelki társa* rémálmaid *cellatársa* lesz.” Habár viccnek szánta, mégis apám a szerelemről és a párkapcsolatokról szóló cinikus véleményét tükrözte ez a gondolat. Ahogyan nagyon sok társfüggő-nárcisztikus kapcsolatban tetten érhető, anyám és apám kapcsolata is szerelem volt első látásra. Apám csupán hat hónapnyi randevúztatás után kérte meg anyám kezét, aki ekkor 18 éves volt. Szerelmük tökéletesnek tűnt, ám valójában nem volt más, mint egy soha valóra nem vált fantázia. Ahogy a legtöbb társfüggő-nárcisztikus kapcsolatban megtörténik, a románc elejét

jellemző „rózsaszín ködből” egyszer csak sivatagi homokvihar kerekedett, amely bebetonozta diszfunkcionálisan működő kapcsolatukat. De csak az egyikőjük lábára került rá – a cellatárs hasonlattal élve – a béklyó, méghozzá társfüggő anyám lábára.

Ekkor még nem sejtettem, hogy saját bőrömön is meg fogom tapasztalni apám lelki társ-cellatárs hasonlatát. Ahányszor beleszerettem egy nőbe, mindig minden természetesnek és tökéletesnek tűnt. Aztán a „tökéletes” lelki társ minden alkalommal egy teljesen felismerhetetlen nárcisztikussá vált. Cellatársként nem menekültem, nem tudtam elmenekülni a dráma elől. Kellő türelemmel és reménnyel felvértezve azt gondoltam, hogy szerelmem egyszer csak újra a régi önmaga lesz. A történetek azóta bebizonyították, hogy soha valóra nem váló álmokat kergettem. Mégis hálás vagyok az összes harcért és érzelmi fájdalomért, a szándékért, hogy leküzdjem őket, hiszen mindezek nélkül nem tudtam volna megalkotni az emberi mágnes szindrómáról szóló munkámat.

Igen nehéz és kihívásokkal teli folyamat volt, míg végül sikerült megfejtennem, hogy miért vonzom be ezeket a bántalmazó embereket az életembe. Végül az derült ki, hogy egy nárcisztikus apa és társfüggő anya nevelt fel. De nem csak én vagyok ilyen helyzetben. Rádöbbsentem, hogy a nárcisztikus szülők által nevelt gyerekek (majd felnőttek) egy része is hasonló gondokkal küzd. Láttam, hogy miként befolyásolja az emberek felnőttkori kapcsolatait az, hogy gyermekkorukban mit kaptak szüleiktől – legyen ez egészséges vagy éppenséggel egészségtelen minta. Azt is megtudtam, hogy a társfüggőség és a patológiás nárcizmus közvetlen kapcsolatban áll a kötődési traumák által ejtett lelki sérülésekkel. Sajnos a patológiás nárcisztikus szülők gyermekeinek az a sorsuk, hogy vagy társfüggők vagy patológiás nárcisztikusok legyenek.

Könyvemnek azért választottam *Az emberi mágnes szindróma* címet, mert röviden és tömören ragadja meg az egészségtelen szerelmi vonzalom dinamikáját. Párkapcsolat esetén mindannyian emberi mágnesek vagyunk. Olyan személyiségtípusba szeretünk bele, amely pont az ellenkezője annak, amilyenek mi magunk vagyunk. Ahogyan a fémek, úgy az emberi mágnes is akkor vonzódik a legjobban a másikhoz, ha az ellenkező pólusok tökéletesen összeillenek. A tökéletesen összeillő emberi mágnesek közötti kapocs olyannyira erőteljes, hogy a negatív következmények és a közös boldogtalanság ellenére is összeköti a párokat.

A társfüggők és patológiás nárcisztikusok közötti mágneses erő nagy valószínűséggel hosszantartó, ám diszfunkcionálisan működő kapcsolatot fog eredményezni. Ezzel ellentétben, az egészséges kapcsolatokban az emberi mágnes szindróma erőt adó, egymást erősítő és mindkét fél számára kielégítő kapcsolatot teremt.