

figyelmet, akkor az évek során tönkremegy, elkopnak a berendezések, a ház lepusztul. Ha viszont a ház lakói ezután mindig dolgoznak rajta egy kicsit, kicserélnek ezt-azt, átfestik, újraszigetelik, akkor a ház ugyanolyan szép marad, mint amikor elkészült.

A házasságunkon ugyanígy dolgoznunk kell. Működőképességéhez kell, hogy nap mint nap munkálkodjunk rajta. Házasságunk csak azon a napon van, amikor teszünk azért, hogy házasságunk legyen. Ha valamely napon nem teszünk semmit azért, hogy házasságunk legyen, akkor azon a napon NINCS házasságunk, legfeljebb papírunk van róla. Tehát nagyon sok belefektetett energiára, sok időre, önzetlen szeretetre van szükség egy házasságban. Minden egyes nap adunk, kedveskedünk kell.

Ugyanakkor a házasságot nem elég „csak úgy” működtetni! Nem adhatunk akármit a házastársunknak kedveskedéseink során.

Az a megfigyelésünk a magunk és a környezetünkben levő házaspárok házasságával kapcsolatban, hogy a szándék sokszor megvan bennünk a kedveskedésre, azonban egyáltalán nem biztos, hogy az célba ér.

Ha megkérdezzük „tapasztalt” házaspárokat, mit kell tenniük ahhoz, hogy a társuk jól érezze magát a kapcsolatban, érdekes válaszokat

kapunk. Gondolkodnak egy kicsit, aztán ilyeneket mondanak: „*Hát teljes szívemből szeretnem kell, és kész!*” Így azonban csak találgatásokon alapulnak a szeretetkifejezéseink. Adunk, adunk, de nem biztos, hogy olyat, ami a társunknak jó.

Ezért azt, hogy mire van szüksége a párunknak, mivel tudjuk igazán szeretni, nagyon gyakran át kell beszélünk. Az ilyen feltáró beszélgetésekben a következő kérdéseket érdemes feltenni:

- „*Mondd el, hogy*
- *mire van szükséged mostantól?*
 - *hogyan járhatok a kedvedben?*
 - *hogyan tudnék igazán jó férjed/feleséged lenni?*
 - *mit csináljak, amiből érzed, hogy szeretlek?”*

Ilyen átbeszélésekre évente szükség van. Egy új munkahely, egy új lakóhely, egy gyermek megszületése vagy egy családtag elvesztése mind-mind olyan helyzet lehet, amikor változtatnunk kell a kedveskedéseinken. Ráadásul egy házasságban az évek alatt folyamatosan változunk, és 2-5-10-20 év után már mások az igényeink, mint amik az esküvő idején voltak. Ha mi ma is ugyanazokat a dolgokat tennénk meg egymásért, mint amelyeket az esküvőnk környékén tettük meg, nem éreznénk igazán szeretve ma-

gunkat. Mert változtunk és változtak a körülményeink is.

Ezért érdemes gyakran leülni a társunkkal, hogy feltárjuk az aktuális szükségleteinket, vágyainkat. Mondjuk el egymásnak, hogy miből éreznénk azt, hogy szeretjük egymást az adott élethelyzetünkben:

- *Arra vágyom, hogy sokat dicsérj.*
- *Fontos nekem, hogy csinos legyél, jó megjelenésű legyél.*
- *Lepj meg ajándékokkal!*
- *Csinálj nekem reggel szendvicset, amit elvihetek a munkahelyemre!*
- *Legyél velem illedelmes!*
- *Szeretettel bánj a szüleimmel, testvéreimmel!*
- *Támogass a munkámban!*
- *Gyere el velem havonta színházba!*
- *Simogasd meg gyakran az arcomat!*
- *Hétvégenként hozd nekem az ágyba a reggelit!*

Ha erről sikerül időről időre beszélgetnünk, akkor tudni fogjuk, hogy milyen kedvességekkel tarthatjuk fenn nap mint nap a házasságunkat. Így nem csak működtetni fogjuk a házasságunkat, hanem JÓL is fogjuk működtetni azt. Mert mindennapi kedvességeink igazán olyanok lesznek, amire szüksége van a társunknak.

Mészáros Ádám és Fanni

Megbocsátás, elengedés

A házasságkötésre készülődés boldog időszakában nehezen tudjuk elképzelni, hogy az előttünk lévő években milyen sokszor kell majd a bántás, megbántódás, megbocsátás kérdésével szembesülni.

Néhány oldalba nehéz beleszúrítani 35 éves házasságunk és a minket körülvevő világ nehézségeinek minden meglátott tapasztalatát, mégis megkíséreljük, hogy elméletileg is megalapozva hitet tegyünk amellett, hogy a sziklára épült, Istenbe kapaszkodó, gondosan ápolat házasság – a statisztikák rossz mutatói ellenére is – megőrizhető.

Minden házasságnak jól tipizálható életszakaszokat kell átélnie. Már az összezsugorodás, az egymást megismerés időszaka sem könnyű, de mégsem fogható ahhoz az édesen gyönyörű, mégis nagyon nehéz időszakhoz, amely a gyerekek érkezésével indul egy házaspár életében. A munkahely nehézségei, kísértései is üzembiztosan bekövetkeznek, próbára téve és sokszor szét szakítva biztosnak indult házasságokat. Negyvenéves kor körül az életközépi krízis nehézségeivel kell megküzdeni. S ha azt gondolnánk, hogy ez is majd csak elmúlik egyszer, akkor nagyon tévedünk, az öregedés, az elmúlás nehézségei halálunkig végigkísérik és megkeserítik az életünket. Mindannyian az életre szóló bol-

dogság reményében kerestünk társat magunknak, és ilven tervekkel kötöttünk házasságot. De a házasság boldogságáért egy életen át kell keményen küzdeni!

Tapasztalatunk szerint nagyon fontos, hogy házasságra készülődve legalább alapszinten tisztában legyünk a ránk váró nehézségekkel!

A pszichológusok szerint rejtett énünk motiválja a legtöbb emberi cselekedetünket. Tetteink indítékai gyakran rejtve maradnak – még a legjobb barátaink, sőt a házastársunk sem mindig ismeri fel azokat. Azt a viselkedést a legkönnyebb megfigyelni és megérteni, amelyet fizikai szükségleteink váltanak ki (pl. éhség – evés). Am a lelki, szellemi szükségletek által motivált viselkedést sokkal nehezebb felismerni, pedig ennek megértése – a rejtett én felfedése – rendkívül fontos, ha meg akarjuk érteni egymást (és magunkat), az emberi viselkedés mögött húzódó indítékokat.

Szükségleteink, amelyek nagymértékben befolyásolják lelkiállapotunkat, a következők: szeretetvágy, szabadságvágy, a fontosság iránti vágy, a kikapcsolódás vágya, az Istennel való békesség iránti vágy.

Szeretetvágy: Első és legalapvetőbb szükségletünk az, hogy szeressünk és szeressenek minket. A szeretet

iránti vágy ott húzódik majdnem minden – pozitív vagy negatív – cselekedetünk mögött.

Szabadságvágy: A házasságban is szükségünk van rá, hogy szabadon kifejezhessük érzéseinket, gondolatainkat és vágyainkat. A szabadságvágy rendkívül erős. Szabadságvágyunk és a szeretet iránti igényünk gyakran konfliktusba kerül egymással. Csak annak a párnak lesz boldog az élete, amelyik képes megtalálni az egyensúlyt szeretet és szabadság között. Ha szeretetet és szabadságot szeretnénk kapni, ezt nekünk is biztosítanunk kell a társunk számára. A szabadság azonban nem lehet azonos az önzéssel, ezért soha nem lehet abszolút: aki teljesen szabad, az szeretet nélkül él. Ha valakit csak a saját kívánságai irányítanak, és másokkal nem törődik, az hamarosan saját vágyainak rabságában találja magát.

A fontosság iránti vágy: Az emberi viselkedés egyik legfőbb hajtóereje az a vágy, hogy nyomot hagyjunk a világban, és maradandót hozunk létre. Férj és feleség egymást értékelése, elismerése alapvető szükséglete a házasságnak!

A kikapcsolódás vágya: Elemi szükségletünk a kikapcsolódás és a lazítás iránti igény. Az embernek testi, lelki és érzelmi egyensúlyához olyan életritmusra van szüksége, amelyben a munka és a kikapcsolódás harmonikusan váltja egymást.

Az Istennel való békesség iránti vágy: Rejtett énünk középpontjában található, alapvető igény. Az ember lényé legmélyén keresi a kapcsolatot a természetfeletti világgal, és viselkedését gyakran az Istennel való megbékélés vágya motiválja. Leleki éhség munkál bennünk, amely arra sarkall minket, hogy életünknek az evésen, a szexualitáson és a hétköznapi tevékenységen túlmutató értelmet keressünk. Ez a vágy azonban a mai rohanó, mediatisált világban sokszor sikeresen elnyomható! A televízió és a számítógép iszonyatos erővel tör be az életünkbe, és minden életkorban óriási pusztítást képes végezni a védtelenül maradt emberek lelkében.

Nagyon fontosnak gondoljuk, hogy konfliktusok esetén mindenképpen próbáljuk meg higgadtan végiggondolni: Mi motiválja a házastársam viselkedését? Milyen igényeit próbálja tudatosan vagy ösztönösen kielégíteni? Mi motiválja az én viselkedésemet? Milyen szükségletemet próbálok kielégíteni?

Nehéz a bűnök megbocsátásáról általánosságban beszélni. Nem mindegy ugyanis, hogy mi az a bűn, amit meg kell bocsátanunk. Más egy vita hevében tett meggondolatlan odamondás, egy elfelejtett évforduló, egy be nem váltott ígéret – ezek is súlyos megbántódásokat eredményezhetnek, amelyeket meg kell tudni bocsájtani. Mégis egészen más súlyú bűn a hazudozás, a hűtlenség vagy éppen az erőszak alkalmazása. Sajnos a felmérések szerint nagyon sok házasságot terhelnek az efféle súlyos esetek, és azok legtöbbször válással vég-

ződnek. Mi szeretnénk hitet tenni amellett, hogy a legtöbb baj orvosolható.

Gary Chapman Maradjunk együtt! Házassági krízisek megoldása című könyve (Harmat Kiadó, 2011) nagyon sok példával érvel a válás ellen. Családunk tapasztalata is megerősíti, hogy a válás – bár néha sajnos elkerülhetetlen – a legtöbb esetben nem hoz valós megoldást a gondokra. Amerre nézünk, romhalmazzá változott családok, egymást megbetegített egykori szerelmespárok küzdenek a depresszióval, az alkoholizmussal, s az ezek következtében szinte törvényszerűen jelentkező testi betegségekkel.

Chapman szerint a problémás házasságra *három szélsőséges és negatív válasz* létezik: az öngyilkosság, a gyilkosság és a válás. Egészséges és józan gondolkodású emberek az első kettőt egyértelműen elutasítják. A válással azonban nem ilyen elutasító a modern ember, sőt úgy gondolja, így humánus módon véget lehet vetni egy megromlott kapcsolatnak. Manapság minden második házasság válással végződik, nem csoda, hiszen körülöttünk minden eldobható. Az élelmiszerek csomagolása, a rövid ideig működő háztartási eszközök, a silány divatárak mind arra készítetnek bennünket, hogy eldobjuk és újat vegyünk. Sajnos sokan úgy gondolják, hogy még a nem kívánt terhességek is eldobhatók. Nem meglepő tehát, hogy a társadalom elfogadta az „el Dobható házasság” eszméjét is. Ha már nem vagyunk boldogok egymással, vagy a kapcsolatunk nehéz időszakon megy keresztül, hagyjuk ott az egészet, és nyissunk új fejezetet az életünkben. De a házastárs nem olyan, mint egy rossz befektetés, hanem élő személy, akinek érzelmei és vágyai vannak, akit egykor mindenkinél jobban szerettünk, akit egy életre szóló boldogság reményével választottunk magunknak, akinek örök hűséget fogadtunk.

Keserű, felerészben saját tapasztalatunk, hogy az elvált felek és a gyermekek soha nem heverik ki teljesen a válás okozta sebeket. Újra Chapman könyvéből idé-



zünk, a pszichológus író egy válásokról készült reprezentatív felmérés eredményét értékeli: „Kevés felnőtt sejtí, hogy mi vár rá, amikor úgy dönt, hogy felszámolja a házasságát. Az életük szinte mindig küzdelmesebb és bonyolultabb lesz, mint amire számítottak... Meglepő módon a nők fele és férfiak egyharmada még sok év elmúltával is haragszik egykori házastársára... Sok felnőtt érzelmi életében a válás még 10-15 év után is központi helyet foglal el... Tisztában voltam azzal, hogy az idő önmagában nem enyhíti a válás megrázkód-tatásait, ám arra nem számítottam, hogy az érzelmek ilven sokáig és ilven erősen megmaradnak... Semmi-lyen bizonyítékát nem láttuk annak, hogy az idő csök-kenetén az érzések és a fájó emlékek intenzitását: nem tapasztaltuk, hogy a megbántottság és a depresszió el-múlt volna: a féltékenység, a harag és a felháborodás sem tűnt el. Az élet megy tovább a válás után, de a sérülések nem evógválnak be az idő múlásával.”

Fontos tudni, hogy a házastársi szeretet nem feltétel nélküli szeretet! Házastársunkat választjuk, mert evé-nisége, külső és belső tulajdonságai kedvesek nekünk, szerelmet és különleges, ellenállhatatlan vonzódást ér-zünk iránta. Ideális esetben a házasságkötés idejére már nemcsak a hormonok „rózsaszín ködén” át látjuk őt, ezért szabadon és felelősségteljesen döntünk úgy, hogy egveztetjük az életről vallott terveinket és értékrendün-ket.

De saines a törvénszerűen bekövetkező új és újabb életszakaszok gyakran nem várt módon befolyásolják házastársunk belső (és külső) tulajdonságait. Ezek a változások adott esetben nagymértékben próbára tehetik korábbi döntésünket, szeretetünket, hűségünket. Foko-zottan igaz ez, ha traumászerű csalódás ér bennünket, ami – érzelmileg – hűségünk értelmét kérdőjelezi meg.

Házassági válságok esetén kulcskérdés, hogy a há-zaspár helyre akarja-e állítani a szeretetkapcsolatot. Képesek-e sok időt egymásra szánva átbeszélni, mi okozta a bairt? Képes-e a megbántott fél lemondani a bosszúról és a szeretetmegvonással járó büntetésről?

Nem lehet és nem is kell eltagadni a csalódottságot! A vétkes félnek szembeülnie kell azzal, hogy milyen fájdalmat okozott a páriának. Nagyon fontosnak gondol-juk, hogy bármilyen nehéz is, ez lehetőleg kettejük kö-zött történjen, mert a külvilág (család, baráti kör, mun-kahely) számára is kitudódott események az áldozat-vétkes szerepben rögzíthetik a feleket! Féltreértés ne essék, nem a lelki vezető vagy a lélekvédező segítség-e ellen érvelünk (éppen hogy nem!), de a fölősegesen „szétkürtölt” bánat, bár érthető, mégis komolyan meg-nehezíti a tiszta lappal indulást!

Megbocsáítani annak lehet, aki megbánia a vétkeit! Ezt azért fontos leszögezni, mert az ember önigazoló lény. Senki sem szeret bűnben élni, ezért a vétkes csele-kezetek mögött általában az értékrend megbillenése áll. Az Evangélium szerint (Mt 12.31) minden bűn megboc-sátható, csak a Szentlélek elleni bűn nem. Azért, mert akkor beszélhetünk Szentlélek elleni bűnről, ha valaki a bűnre azt mondja, hogy nem bűn.

Az a legfőbb kérdés tehát, hogy a házaspár képes-e még közös életcél-t vallani, közös-e még az értékrend-jük! Ha igen, akkor valóban érdemes küzdeni a megboc-sátásért!

Szólni érdemes még a „Megbocsáítani, de hány-szor?” kérdéséről. Különösen a szenvedélybetegségek-vel összefüggő vétkek esetében mindenképpen érdemes kemény feltételhez kötni a további együttélést.

Nem tagadhathatjuk el, hogy létezik olyan helyzet, amikor a tisztázó beszélgetések azt az eredményt hoz-zák, hogy a házaspár értékrendje már nagyon különbö-ző, és szándék sincs ennek megváltoztatására. Azt is súlvos és nehezen orvosolható helyzetnek gondoljuk, ha az egyik fél végérvényesen mással képzei el az életét. Ilvenkor valószínűleg nincs más út, mint az elengedés. Ekkor azonban a magára maradt fél nagy veszélyben van (depresszió és evéb megbetegedések), ezért feltét-lenül érdemes szakember segítségét kérnie!

Bajnok László és Judit

A szexualitás szerepe és jelentősége

A szexualitás és a szexuális öröm az emberi lét kiemelt ajándéka és értéke. Es mint minden értékre, erre is igaz: tisztában kell lennünk mibenlétével és nagyon kell vigyáz-nunk rá.

A szexualitás értékének megalapozottsága

A teremtés által inspirált evolú-cióban az ember férfi és nő, azaz mindegyik csak részben fedí le az emberi létezés teljességét. Jin és jang – mondják keleten, és fejezik ki ezt az egymás felé irányuló, egymást betölteni és ugyanakkor a függetlenséget is kívánó ismert szimbólumban. A férfi nőiség nél-kül éppúgy „feleség”, mint a nő férfiuság nélkül. Vagy pozitívan megfogalmazva: a férfi a nőiség jelenlétével és befogadásával együtt teljesen ember, és a nő férfiuság

jelenlétével és befogadásával együtt teljesen ember.

Az ember test, lélek és halhatatlan szellem – tehát hármas. A férfi is, és a nő is. Így kapcsolatukban a három egyéni szál kapcsolatrend-szere összesodorva kilencrétű fona-tot alkot, hiszen az egyikük mindhárom „énje” a másik mindhárom „énjét” keresi, és köt vele kapcsola-tot. Ez a kilencrétű fonál a legerő-sebb emberi kötelék.

A szeretet világa is hármas. Indí-tó szeretet, elfogadó szeretet és a szeretet tartalma. Ez az ősminta hagyományozódik a férfi-női vi-szonyban. Ez az ősminta Isten vilá-gának valósága is, és az emberi lét értékének záloga.

Az emberi erények is hármasak. Vannak gondolati (intellektuális), akarati és érzelmi erények.

Az emberi intelligencia is hár-mas: van IQ, de van EQ is (érzelmi intelligencia), sőt SQ is, azaz szexu-ális intelligencia is.

Minden akkor stabil egy rend-szerben – legyen az az emberi sze-mélyiség, vagy egy párkapcsolat, vagy a társadalom összetettebb szerveződései –, ha az emberi sze-mélyiségen belül a három szegmens (akár az erények, akár az intelligen-cia) egyensúlyban van.

A szexualitás jelentősége ebben a beágyazottságban érthető meg igazán. A szexualitást érett, tudato-san egymást szerető személyek birtokolhatják csak a maga értékén.

A szexualitás a szeretet kibomlása

A szeretetvágy minden emberi lény alapvágya. Szeretetet adva és