

„Adj innom” (Jn 4,7) – 2010-es tábor: Kapcsolataink befelé, kifelé, felfelé¹

1. Előadás: Kapcsolat önmagunkkal

A számáriai asszony és Jézus kapcsolata önmagával A számáriai asszony énképe torz. Amilyen szemüvegen keresztül nézzük önmagunkat, olyannak látjuk a világot, az embereket, és Istent. Ki adta ránk ezt a torzító szemüveget? Miért duruzsolnak bennünk állandóan ilyen és hasonló mondatok: mások fontosabbak, mint én, én nem vagyok jó, stb. Honnan, miből rakódott össze az a koszréteg, ami rajta van a belső lencsénken? Már az anyaméhben kezdődött ez a folyamat, azzal, hogy akarták-e a létemet, fiút vagy lányt akartak-e inkább a szüleim. Csecsemőkoromban eleget érintettek, és szeretgettek-e. Kis iskolásként bátorítottak, dicsérték-e, vagy szerencsétlennek, hülyének, ügyetlennek neveztek-e. Serdülőként szépnek láttak-e. Fiatalként keltek e valakinek, vagy elszigetelődöm és egyedül maradok. Milyen élmények rakódhattak rá torzítóan önértékelésemre, énképedre az életed során. Milyen a te szemüveged, amelyen keresztül nézed önmagadat, az embereket és Istent? Most nézzük meg milyen a számáriai asszony szemüvege!

-Valószínűleg soha nem volt elég jó senkinek. Nem hitt értékességében. Nem volt fontos. A testével próbált meg kivívni figyelmet önmagának. Testtel nem lehet meghittséget vásárolni. A számáriai asszony nagyon jól tudja ezt, mert már az ötödik férfit használja, vagy talán azok használják őt. Valószínűleg szép nő lehetett, de mint ahogy Jézus közelében megtapasztalja, hogy már a táplálkozás is több pusztaság kielégítésénél, még valószínűleg hosszú út vezet odáig, hogy megtanulja az emberi szex olyan magasrendű tevékenység, hogy az szent és egyáltalán nem szükséglet, hanem ajándékozó szeretet kifejezés és nyitott az Istennel való társteremtői méltóságra. Ha a szex szükséglet lenne, akkor a másik nem tagja pusztaság kielégítő tárgy lenne. Meg kell tanulnia az asszonynak, hogy teste nem az övé, de mások sem formálhatnak jogot rá és nem használhatják többé, nem rendelkezhetnek önkényesen felette. Jézus közelében megtapasztalja testének egyedülálló méltóságát és azt, hogy teste a Szentlélek temploma, amelynek belsejében élő víz forrásai fakadhatnak. Nem használati tárgy többé, hanem egyedülálló ajándék. Jézus közelében ez a nő megtapasztalja, hogy az emberi táplálkozás kultúrát és közösséget teremt. Jézus ugyanis nem egyszerűen vizet akar inni, hanem azt kéri, hogy az asszony itassa meg őt, azaz vele közösségben akarja elfogyasztani az üdítő italt, beszélgetve vele. Milyen szomorú, hogy a férfiakkal való kapcsolatában ezt nem élhette át, és ma sok fiatalnak az a természetes, amitől a számáriai asszony szenved. A testünkön keresztül Istenhez emelkedhetünk, vagy pokolba süllyedhetünk. Az asszony élete egy pokol volt.

-Valószínűleg a következő belső hangok duruzsolnak az asszonyban: „ az élet unalmas tortúra, bárcsak ne kellene ide járnom a kútra” „ én is beleszürkültem egy egyhangú életbe” „unalmas vagyok, nem kellem senkinek a férfiakban nem érdemes bízni” „a zsidók lenéznek minket, ezért mi sem közösködünk velük” „szeretnék kiemelkedni, de kapcsolataim nem emelnek” „ Jákob atyánk nagy, nála nagyobb nem igen van” „talán én is vagyok valaki”.

Jézus áttöri a tabuk falait, megérinti az érinthetetlent. Nem engedi felszínen maradni a beszélgetést, olyanra tereli a szót, ami talán nem illik. Kínos témákat érinti az asszony kapcsolatait, és a feszültséget a zsidók és a szamaritánusok között. Jézus alázatos, de önbizalma van. Hisz abban, hogy képes Élő vízzel itatni az asszonyt. Nem mond le alázatból arról, hogy megossa, feltárja belső gazdagságát, hanem szolgál vele, de nem felülről kegyajándékként, inkább először egy szintre helyezi magát a nővel. A szomjúságban éppúgy rászorulttá teszi magát az asszony vizére, hitére. Jézus önmagáról alkotott képe: kapcsolatba kerül saját szomjúságával, testével, egyedüllétével, mer kérni. Szükséget betölteni igyekszik. Meri szinte „szemérmetlenül” elmondani, mire vágyik: „adj innom”. Konkrétan fogalmaz. Nem azt mondja, hogy szomjas vagyok és találjátok ki, hogy mit akarok, és utána, ha nem találják ki, akkor sértődötten távozik, hanem meri elmondani, hogy jobban esne, ha ettől a csinos nőtől kapná az italt, ha ő itatná meg. Jézusnak nincs vödre, ez megalázó helyzet. Félünk a kockázattól, hogy visszautasítanak, ezért rejtett, becsomagolt üzeneteket küldünk. Nem azt kéri, hogy: „kölcson adnád a vödrödet?” – mint a nagyfiú, aki megtanulta, hogy kell gondoskodni magáról, hanem mint kisfiú, az anyát szólítja meg a nőben. Ezzel kezdi visszaadni neki a méltóságát. Rádöbbsenti, hogy ő számáriai nő léte tud valami olyat adni egy zsidó férfinak, ami nem a teste, hanem több annál. Rádöbbsenti saját erőforrásaira. Jézus mellett nem kell többé magatehetetlen gyerekek éreznie magát. Ő is átlépheti a nemzeti ellenségeskedés határát, és ő is ember lehet, méghozzá a szó legnemesebb értelmében vett ember, és nem egy kihasznált,

¹ A nyári tábor előadásainak számáriai asszonyról szóló részének szerzője: Farkas László ifjúsági referens, felhasználva Farkasfalvy Dénes, *Evangélium Szent János szerint* című kommentárját, míg az előadások többi részét szintén ő a következő művek alapján állította össze Cseri Sára, Csanádi Ádám, Rácz Regina, Kohajda Nikolett, Katus Géza és Dobos Lilla közreműködésével: Henri J. M. Nouwen, *Nyújtsd kezed, a spirituális élet három mozzolata*; Em Griffin, *Szerezzünk barátokat! & becsüljük meg őket!*; Jo Croissant, *A test a szépség temploma*; Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend, *Határaink, Mire mondjunk igent és mire nemet?*; C. S. Lewis, *A szeretet négy arca*; Dr. Marshall B. Rosenberg, *A szavak ablakok vagy falak*, Szentjánosbogar, *Táborok könyve*; Grész Gábor, Dávid M. Robinson, Mergl Éva, *Fiatalok az Élet küszöbén, Tanári kézikönyv*; Josh Mc Dowell, Dick Day, *Miért várj?*; Mary Beth Bonacci, *Igazi szerelem*; Varga Péter, *Spielhözni –némi cenzúrával élve* ☺; Tomka Ferenc, *Házasságra felkészítő, még kiadás előtt álló jegyzete*;



lenézett számariai ágyas asszony, aki senkinek nem kell örökre. Jézus egyenesen az asszony szívébe akarja helyezni az Élő Víz Forrását: „aki hisz bennem, annak bensejéből Élő Víz Forrásai fakadnak”. Ezután nem kell könyöradományokból vagy másokból élnie, sőt Ő maga válhat életforrássá sokak számára. Mindjárt hívja is őket Jézushoz.

Neked milyen a kapcsolatod a testeddel? Túlzottan fontos, vagy elhanyagolod és csak vonszolod magad után? Ne kényeztesd túlzottan, de ne is zsákmányold ki. A bélbolyhokat meg szoktam tisztelni azzal, hogy rendszeresen, mértékletesen és egészségesen táplálkozol? Isten mindent megbocsát, de a testünk nem. Sportolsz-e eleget, vagy ferdül a gerinced? Egyszer azt mondta valaki, hogy aki lelki életet akar élni, annak az életében fontos felállítani a prioritásokat (rangsort): 1. és legfontosabb az alvás, 2. elegendő mozgás, és megfelelő táplálkozás, 3. elegendő idő a mély személyes imára, 4. elegendő idő személyes kapcsolatokra, 5. tanulás, munka, szolgálatok és egyéb kötelességek, 6. szórakozás, kikapcsolódás. Te hogy állsz ezzel a rangsorral és hogyan bánsz a testeddel, el tudod e fogadni olyannak, amilyen és ízlésesen, szemérmesen csomagolod-e? Aki állandóan azzal van elfoglalva, hogy valami visszataszító van a testemen, az nem tudja észrevenni, és kifejezni a testében meglévő szépséget.

A Tested szép!!! A testünk az élő Isten temploma. Szükségünk van arra, hogy valaki szépnek lásson és nézzen bennünket, hogy érezzük: életünknek értelme van, valaki számára létezőnk. Szükségünk van arra, hogy valaki elismerje: egyedülálló teremtmények vagyunk. Amikor Isten megengedi, hogy találkozzunk valakivel, aki szeretettel tekint ránk, akkor a másik ember Isten tekintetét tükrözi. Olyan tekintetre van szükségünk, amely szüntelenül figyel ránk. Az Atya tekintete mindig jelen van, hogy életet adjon, meggyőzzön bennünket arról, hogy szeretetre méltóak vagyunk. Néha megpróbálunk mesterséges megoldásokat találni, hogy megszerezzük ezt az elismerést, és igyekszünk legalább egy területen legjobbak lenni: a legszebbek, legokosabbak, legerősebbek, legnagyobb művészek, a legeredetibbek... Ez azért van, mert mi nem ismerjük igazán mennyei Atyánkat, s azt, hogy mit jelentünk az ő számára. Isten művész. Csakis egyedi példányokat teremt. Nem sorozatgyártott termékek vagyunk. Mivel egyedülállónak alkotott, mindannyian a legszebbek, legkedvesebbek lehetünk Isten számára, és egyedülálló kapcsolatot alakíthatunk ki vele. Legyünk jók, gyengédek ahhoz a testhez, amelyet Isten adott nekünk. Nézzünk rá Isten, az Atya tekintetével, mivel a test a szeretet megtestesülésének helye, amelyben szeretetet kapunk és adunk. Ezért nagyon értékes, egy napon majd feltámad, és belép az isteni dicsőségbe. Egy nőnek szóló lelkigyakorlat végén az volt a feladat, hogy táncban és mozdulatokkal fejezzék ki Isten iránti önátadásukat. Egy ötven év körüli asszony, akinek küzdelmes volt a házassága, mivel eltávolították a méhét, s eltorzult teste láttán meggyűlölte magát. Mindenki rögtönzött, épp azt, ami a szívében volt. Ez az asszony nagyon lassan kelt fel, ülve maradt a sarkain, egyetlen mozdulatra sem volt képes, csupán kezeit az égre emelte könyörgőn. Egész lénye megfeszült szíve vágyának kifejezésében. Megragadóan szép volt, mert igaz volt a mozdulata. Érezni lehetett szenvedésének és könyörgésének egész erejét. A szépségnek semmi köze az esztétikumhoz. Az a szép, ami igaz és az az igaz, amit Isten jelenlétében élünk át. Akkor vagyunk szépek, amikor önmagunk vagyunk, nem próbálunk meg mások lenni, nem félünk megmutatni önmagunkat, mert Isten jelen van az életünkben. A mozdulat akkor szép, ha igaz, azaz, ha a benső megegyezik a külsővel. Milyen képet szeretnék mutatni önmagamról másoknak? Miben szeretnék másoknak tetszeni?

Énkép: *A kommunikáció önmagunk megértésével kezdődik.* A világ szerint :Én= Teljesítményem+ Mások rólam alkotott véleménye!! A valóság pedig: Én = Amit Isten gondol rólam. Istennek pedig ez a véleménye rólam: ”Drága vagy a szememben, és szeretlek” (Iz43)

Akinek gyenge vagy negatív az önmagáról kialakított képe, az túlságosan függ mások véleményétől; hiányzik az önbizalma a kapcsolatteremtésben; pesszimista az életfelfogása; túlzott jelentőséget tulajdonít a megjelenésének; teljesítményének, beosztásának. Másokat legyőzendő ellenfélnek tekint, nem barátoknak, akiknek a társaságát élvezhetné; elégedetlen, nincs kibékülve önmagával, amit jól mutat az, hogy állandóan azzal küszködik, hogy valaki mássá váljon; védekező álláspontba helyezkedik a kommunikációban; fél a belsőleges kapcsolattól (ha túl közel kerülök ehhez az emberhez, visszautasíthat); állandóan negatív címkét akaszt magára; részleteket illetően tökéletességre törekszik. Sokan tízezrek költenek arra, hogy valamilyen hibát eltüntessenek az arcukról. Mások az attól való félelmükben, hogy netán nem ötést kapnak elhanyagolják szeretteiket. Hihetetlen energiát pazarlunk el arra, hogy megszerezzük azt, amink még nincs, és valaki mássá váljunk, mint akik vagyunk. Ilyenkor úgy tűnik, hogy csak akkor érezhetjük fontosnak és értékesnek magunkat, ha mindenünk megvan.

Önbecsülés: Egyes jellemvonásainkat pozitívan, másokat negatívan értelmezzük. Ha összegezzük a plusszokat és a mínuszokat az egyes tulajdonságainkkal kapcsolatban, akkor tiszta képeket kaphatunk arról, hogy milyen érzéseket táplálunk saját magunk iránt. Az énképnek ezt az érzelmi részét nevezzük önbecsülésnek. Azok, akik



a világot felforgatják és mozgatják, nem mindig rokonszenvesek, olykor határozottan átlagosak, de általában reális képük van saját magukról. Identitásunk erősen kötődik nevünkhöz. Egy fiú leírja: „Születésemkor az Emory nevet kaptam. Ami nagyon furcsán csengett, ezért sokan ugrattak miatta. Nyolcadikos koromban 183 centi magas voltam, de alig nyomtam többet 50 kg-nál. Rendkívül esetlen voltam, ezért a gyerekek csúfoltak, amikor elkacsáztam mellettük. „Hé! Ott meg Emily!” Sikítottak vihorászva. A középiskolában némi elismerésben is volt részem, ott hívtak először Em-nek. Ma az Em név magában foglalja mindazt, amit kedvelek magamban.”

Az önbecsülés kérdése egyszerűen föltehető: szeretem-e magamat? Önbecsülés= siker (tényleges képesség) / remények (elvárások).

Önbecsülésemet szakértelmem növelésével vagy igényeim csökkentésével fokozhatom. Elcsüggedek, ha az elvárások, a kompetencia azonos mértékű növekedése nélkül emelkednek. Kati szorgalmasan dolgozott festményein, és szembeötlő minőségi fejlődés következett be alkotásaiban. De ahogy a képességei javultak, úgy nőttek az elvárásai is. Ő lett önmaga legszigorúbb kritikusa. Azok, akik kevésre tartják magukat, rendszerint nem érznek elég erőt arra, hogy változtassanak életükön. Azok az emberek, akik szeretik saját magukat, oldottan beszélnek a csoportban. Az önmagunkban való kételkedés rendszerint csendes visszahúzódot eredményez. Akinek jó az énképe, inkább hajlik a spontaneitásra, és bátran kísérletezik új dolgokkal. Aki nincs kibékülve saját magával, arra törekszik, hogy személyiségének azon részét, amellyel ki van békülve, megőrizze ahelyett, hogy bátran kibontakoztatná azt teljes mértékben. Ezért tévova a kapcsolataiban. Az önbizalom növekedhet vagy csökkenhet. *Feladat: Most osszuk két csoportra az embereket. Az egyik csoportban 5 percig beszéljenek az idők egészségi állapotáról, a másikban a divatirányzatokról, ezután pedig mutassuk meg nekik a „boszorkány vagy dáma” képet. A témák referenciakeretet fognak alkotni, amely hat az észlelésükre. Tudat alatt feltételezik, hogy olyan képet fogunk mutatni nekik, amely kapcsolódik a témához. Azt látják majd, amit úgy vélnek, hogy látni fognak. Amilyen gondolatok duruzsolnak bennünk magunkról, olyannak fogjuk látni magunkat.*

Az énképünket befolyásoló áldások és az átkok - Milyen tekintetek és szavak alakították személyiségemet?

„Nulla vagyok. Soha nem fog sikerülni.” Ahányszor rosszat mondunk magunkról vagy testvéreinkről, átkozzuk magunkat és őket. „Aki azt mondja embertársának, hogy te bolond, állítsák a nagytanács elé!” (Mt 5,22) Az átok először egy negatív tekintet, amely szavakban is testet ölt, s olyan mélyen belevésődik emlékezetünkbe, hogy sajátunkká válik. Amikor a szövetség ládáját hozták, Dávid király örömeiben táncra perdült az Úr előtt, a nép jelenlétében nekivetkőzve. A felesége, Michal meglátta és mélyen megvetette őt szívében. Van-e félelmetesebb egy férfi számára, mint egy nő lenéző tekintete, különösen, ha az a nő az, akit ő szeret és akit Isten segítőtársul rendelt melléje. Dávid ismerte és szerette Istent, az ő tekintetében táncolt, semmilyen más tekintet nem ért el hozzá. Már nem arra törekszik, hogy az embereknek tessenek, hanem Isten szívének akar örömet szerezni. Változtassuk meg a tekintetünket! Vannak emberek, akiknek jelenlétében jobbnak, míg másokkal szemben szánalmasnak érezzük magunkat, és elveszítjük bátorságunkat. Az átkok táplálják negatív gondolatainkat, míg végül szüntelen belső beszéddé válnak. Ha nem óvakodunk, állandóan átkozni fogjuk magunkat, és másokat. Sokat vétkezünk a fülünkkel, azzal, hogy befogadjuk a rossz szót, a rágalmozást, ítéleteket. Tipikus, közhelyszerű átkok: „Tehetetlen vagy! Semmire sem vagy jó! Lusta disznó! Bezzeg a testvéred! Semmit sem várhatunk tőled! Nem szeretem a lányokat! Fiút szerettem volna! Jobb lett volna, ha nem születik gyerekem! Jobb lett volna, ha elvetetem! Ebből aztán semmit sem lehet faragni! Nem is tudom, mi lesz belőle!” Ezzel szemben, ha befogadjuk az igazságot, Atyánk szavait, azok áldás árasztanak ránk: „Mert drága vagy a szememben, mert becses vagy nekem és szeretlek.” (Iz 43,4) „Az Úr hívott meg, mielőtt még születtem. Anyám méhétől fogva a nevemen szólított.” (Iz 49,1) „Ha apám, anyám el is felednének, az Úr akkor is fölemelne.” (Zsolt 26,10) „Ne félj, mert megváltottalak, neveden szólítalak, az enyém vagy.” (Iz 43,1) Gyakorlat: Hogyan tegyük magunkévá ezeket a szavakat? Javaslom, hogy írd föl egy papírra azokat a mondatokat, amelyeket ellened mondtak, s amik úgy beléd vésődtek, mint valami átok. Ezután vidd Isten jelenlétébe, s tépd szét azokat, miközben ismételtetted az előbb idézett Szentírási mondatok valamelyikének igazságát, még szíved be nem fogadja azokat. Ha rajtunk múlna, keresztényként hamut szórnánk a fejünkre, és közben azt mormolnánk: „Senki vagyok, értéktelen vagyok.” Van számunkra valami gyanús az önszeretletben. Pedig Isten amikor megteremtette a férfit és az asszonyt, felkiáltott örömeiben, és azt mondta: „Nagyon jó!” Ha Isten nagyon jónak lát minket, tekinthetünk-e magunkra másként? Jézus a legfontosabb parancsolatok egyikeként azt nevezte meg: „Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!” (Mk 12,30) Ezzel a szeretet hármasságát hangsúlyozta, melyben összefonódik Isten szeretete, mások szeretete és önmagunk szeretete. Az önbecsülés erény, a hencegés nem. Pál apostol ezt így fogalmazza meg: „Senki ne gondolja magát többnek, mint amennyinek gondolnia kell! Hanem arra igyekezzék mindenki, hogy józanul gondolkozzék az Istentől kapott hit mértéke szerint.” (Róm 12,3) Ennek a fajta önszeretletnek az a célja, hogy megszabadítson minket attól, hogy magunkba feledkezve figyelmen kívül hagyjunk másokat. A My Fair Ladyben az utcai virágáruslányt Higgins professzor megtanítja úgy viselkedni, ahogy egy angol kisasszonyhoz illik. A darab végén a lány ezt



fogalmazza meg: „Egy virágáruslány és egy úri nő között nem a viselkedésében van a különbség, hanem abban, ahogy bánnak velük.” Ezért nem mindegy, hogyan bánunk egymással. Ahelyett, hogy lerombolnánk a másik önértékelését, várjunk addig, amíg valami olyasmit nem tesz, amit őszintén méltányolunk. Ha elmulasztjuk a pozitív visszajelzést, az eredmény tragikus lehet. Magunkra is figyeljünk!

MELLÉKLET AZ 1. ELŐADÁSHOZ: ÉNKÉP

Tested szép!!! Egy lány nyúlzájjal született: „Nyúlzájjal születtem, azaz az ajkamon és a szápadlásomon nagy rés tátongott. Az arcom, azaz önmagam gyűlöletében nőttem fel. Órákat töltöttem a tükör előtt, megpróbáltam kitalálni, milyennek kellett volna lennem rendes körülmények között úgy, hogy mindenki szeressen. Komplexusom megmérgezte az életemet, mindenhol fölöslegesnek éreztem magam, mindenkitől félttem, tehát nem tudtam szeretni sem. Testvéreim ugyanakkor Jézusban körülvettek szeretetükkel, és az Úr tanításán keresztül fokozatosan kiengesztelődtem önmagammal. Megértettem, hogy a fogyatékosságom kisgyerekkorom óta eltávolított, elkülönített másoktól. Isten ígését tanulmányozva megtudtam, hogy a „kadosh” (szent) szó éppen azt jelenti, megszentelt, azaz kiválasztott, elkülönített”.

A szeretet tudata

„Gyermekkoromból emlékszem néhány tekintetre, melyek jót tettek nekem. Apám vagy anyám némelyik mosolyában csodálatot, gyengédséget éreztem. A tekintetek által léteztem, így ébredtem tudatára, hogy ki vagyok. Ahhoz, hogy szeretetre méltó legyek, pontosan meg kellett felelnem annak, amit szüleim elvártak tőlem. Lassanként azonban megértettem, hogy eltérés van aközött, aki valóban vagyok, és akinek lennem kellene ahhoz, hogy örömet szerezsek nekik.”

Jézus érintése

Amit Jézus megérint, az életre kel és meggyógyul. A mi érintésünk is hozhat életet, ha az tiszta. Az Egyház jó pedagógiával mozdulatokat használ, amelyet Isten megtestesülésének, a láthatatlan kegyelemnek látható jelei. Szentségeknek nevezzük őket. Olajjal való megkenés, kézrátétel, áldozás Krisztus testével és vérével: megannyi isteni érintés, amelyeknek emlékét testünk megőrzi.

Egy délelőtti foglalkozáson hamisított teszteredményeket osztottak szét a fiúk között, mely egyesekről azt állította, hogy intelligensek és megnyerőek, másokról pedig hogy nem. Az ebédszünetben a kísérlet vezetője egy rendkívül csinos lánnyal megbeszélte, hogy tegye szabaddá magát erre az időre. Vajon ki lesz az a srác, aki megkéri, hogy ebédeljen vele. Azok, akik jó minősítést kaptak, általában megtették a döntő lépést, akiknek viszont megingott az önbizalmuk, nem vállalták a kikoszorúzás kockázatát, inkább egyedül ebédeltek.

Akiknek alacsonyabb az önértékelésük, általában könnyebben befolyásolhatók. Mivel a tinédzserek nagy része saját fellépéséről nincsen túl jó véleménnyel, ez fogékonyra teszi őket a zenei és a divathóbortokra. De a vallásos kuriózumokra is (szekták veszélye). A magas önértékeléssel rendelkezők gyakrabban próbálkoznak mások meggyőzésével. Az önbecsülés és a magabiztosság összefügg.

A világ kellemes hely azok számára, akiknek egészséges az önértékelésük. Számukra az élet alapvetően pozitívnak látszik. Az ilyen emberek kapcsolataikban készek a másokban a jót meglátni, és megbocsájtani. Jobban tűrik a kritikát.

Énképünket olyan módon formáljuk, hogy mások szemén keresztül nézünk önmagunkra. Már a bölcsőben, ha szüleink mosolyogtak ránk, a világ gyönyörű volt. Ha összevonták szemöldöküket, a világ pocsékká vált. Egy hároméves kisfiútól édesanyja barátnője megkérdezi, hogy zöld vagy piros nyalókát szeretne-e jobban. Az jelzi, hogy mindegy. Az anya kétféleképpen címkézheti fel a fiú magatartását. Mondhatja azt a barátnőjének: „Látod, milyen remek, alkalmazkodó fiacskám van?” vagy pedig „Hát a fiam sajnos ilyen tutyi-mutyi.” A ráragasztott címke óriási különbséget idéz elő önértékelésében. Ez ugyanígy folytatódik a felnőtt korban is.

Ha azt tartjuk magunkról, hogy szerencsétlen és értéktelen alakok vagyunk,

- a) kötelezzük el magunkat valamilyen érték, értelmes ügy szolgálatában, és kerüljük el, hogy magunk körül forogjunk! „Aki ugyanis meg akarja menteni életét, elveszíti azt, aki pedig elveszti életét énértem, az megtalálja azt.” (Mt 10,39)
- b) keressük azok társaságát, akikkel jól érezzük magunkat. Súlyosabb esetben pedig váljunk meg egy régi baráti körünktől, ha ott folyton megsebeznek!
- c) keressünk lelki vezetőt, lelki gondozót!
- d) tudjunk nevetni saját magunkon!
- e) a külső megjelenésünket tegyük olyanná, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, és ne hanyagoljuk el!

Ígazi identitásunk: Milyenek is vagyunk valójában? Olyanok, amilyenek tűnünk, amilyenek hisszük magunkat, vagy amilyenek mások látnak? Nagy bátorságra van szükségünk ahhoz, hogy megfosszuk magunkat attól, ami nem igazi énünk, mert kívülről erőltették ránk a szavakon és a tekintetekén keresztül, második énünké vált. Istentől kapjuk meg az igazi identitásunkat. Megérezzük, hogy szeret bennünket, így kibékülhetünk önmagunkkal és másokkal. Szent Ferenc megszabadult ruháitól és attól a hamis identitástól, amelyet földi apja akart rákényszeríteni. Valaki Szent Ferenc szabadsága felett elmélkedve mondta el: „éreztem, hogy mennyire megbéklyóz a sok tekintet, a félelem, hogy fájdalmat okozok, ha olyanná válok, amilyennek a szívem mélyén sejtettem magamat, de nem volt merszem, hogy engedélyezzem igazi énem létét és továbbra is igyekeztem megfelelni mások elvárásainak.

Áldás és átok: „Amikor táncórákat tartottam, negatív mondatok törtek fel. „Soha nem tudtam táncolni. Nulla vagyok. Soha nem fog sikerülni.”” A test ügyetlensége felszínre juttatja a mélyben rejlő tehetetlenséget. Előjönnek azok a negatív mondatok, amelyeket lényünk mélyén öntudatlanul hordozunk. Latinul az áldani szó - benedicere, azaz jót mondani, az átkozni pedig maledicere, azaz rosszat mondani. „A nyelvet senki emberfia nem képes megszelídíteni, az nyugtalan gonosz tele van halálos méreggel. Vele áldjuk az Urat és az Atyát, és vele átkozzuk az embereket, akik az Isten hasonlóságára vannak teremtve. Ugyanabból a szájból áldás és átok száll.” (Jak 3,7-10)

Alázat: Tévedünk, ha azt hisszük, hogy az alázat lealacsonyítást jelent. Az alázat nem jelenti önmagunk lebecsülését. Mások felemelését jelenti. „Alázattal különbnek tartásátok egymást magatoknál!” (Fil 2,3) Ha elkezdjük gyűlölni magunkat, hamarosan másokat is gyűlölni fogunk. Minél kevesebbet törődünk magunkkal, annál kevesebbet fogunk törődni a másik emberrel. Mások tulajdonítanak jelentést életünknek és tartanak bennünket keménynek vagy csökönyösnek, takarékosnak vagy zsugorinak, érzékenynek vagy mimózának, stb... Önbecsülésünk mások kinyilvánított reakcióitól függően nő vagy csökken. Ami számít, hogy mások hogyan értelmezik viselkedésünket.

Ha tisztában vagyunk indítékainkkal, hatékonyabban kommunikálunk

Mindannyiunkat érdekel más emberek személye, kevesen tudják azonban közülünk, miért akarunk együtt lenni másokkal. Megnyilvánulásainkban teljesítmény iránti igényünk kapcsolatteremtési szükségletünk vagy hatalomvágyunk motivál valamennyiünket. Akiben erős a teljesítmény, a siker utáni vágy, azok elmondhatják: „célorientált személyiséggel rendelkezem. Fontos számomra, hogy befejezzem az elkezdett munkát. Ezért arra törekszem, hogy ne vesztegessem el az időmet. Erős vágy él bennem, hogy a dolgokat jobbra tegyem és állandóan javítsak a teljesítményemen. Az emberi kapcsolatokban főként együttműködő társakat találok.” Akiket a kapcsolatteremtés iránti szükségletük vezérel, azok azt mondhatják el: „tudatában vagyok mások érzéseinek és saját érzelmi reakcióimat is ismerem. Fontos számomra, hogy az emberek jóban legyenek egymással, és élvezzék egymás társaságát. Nem akarom, hogy kihagyjanak a dolgokból.” A harmadik típusú embert a hatalomszükséglete vezérli, de itt fontos elmondanunk, hogy egyik típusú ember sem jobb keresztény a másinál. A döntő az, hogy pl. a hatalom iránti igényét önző módon akarja kielégíteni, vagy pedig úgy, hogy segítségével Isten országát alakítsa. Az ilyen emberekben erős a vágy, hogy hatással legyenek másokra. Meg akarják változtatni a világot. Másokat meg akarunk győzni.



Elképesztő önátlatásra vagyunk képesek. Ennek okát kutatva, hogy miért akarok kétüléssel repülőgépet vezetni, eljuthatok arra a következtetésre, hogy szeretném megosztani örömeimet barátaimmal (kapcsolatteremtés igénye), de az is lehet, hogy igazából csak hatással akarok lenni rájuk (hatalomvágy). Egy fogyasztói teszt során az asszonyok többsége egy adott szappant választott, és amikor megkérdezték őket, hogy miért éppen azt választották, a tisztító hatásra, az illatra és az alacsony árra hivatkoztak. A videofelvétel megmutatta, hogy az asszonyok folyamatosan a sima ovális felületét simogatták a szappannak, és ha ugyanazt a terméket háromszögletű alakban kínálták, sokkal kisebb volt a kereslet. Önmagunk elemzése nem biztos, hogy elvezet valódi indítékaink felismeréséhez. Barátaink (sőt ellenségeink), akik szemtanúi cselekedeteinknek, lehet, hogy tárgyilagosabb képet festhetnek indítékainkról, mint mi magunk. Akiknek magas a hatalmi szükségletük, hajlamosak arra, hogy az evangélium hirdetésében lássák meg a keresztény ember célját, de nem helyes, ha büntudatot keltenek azokban, akik nem rendelkeznek az igehirdetés ajándékával. Akiknek magas a kapcsolatteremtési igényük, könnyebben töltik idejüket a közösségépítéssel, de be kell látniuk, hogy csoportos bűnvallásra és lelkizésre nem mindenki kényszeríthető. A teljesítményorientált emberek hajlamosak a szolgálatot, az igehirdetést a közösség fölé helyezni, de a Mártáról és Máriáról szóló történetben Jézus szavai a tétlen Máriához, miszerint ő a jobbik részt választotta, rávilágítanak arra, hogy bizonyos helyzetben más választást kell méltányolnunk. (Lk 10,38-42) Alapvető, hogy Istennek élve találjuk meg életcélunkat, de nem vagyunk egyformák, s ehhez a célhoz mindenki életében más és más út vezethet. Nem uniformizált vágyakkal rendelkező klónok vagyunk, milyen unalmas lenne is így élni, de fontos, hogy magunk mögé utasíthatjuk nem tudatos mozgatórugóink sokaságát és tudatosan közeledhetünk egymáshoz.

Nyújtsuk kezünket a legbelsőbb énünk felé!

A folytogatató magány

Olyan élmény a magány, mely mindegyikünk életébe beköszönt egy napon. Akár tizenévesként, ha nem választottak be a focicsapatba vagy egy egyetemi csoportban, ahol senki sem figyel javaslatunkra, tanárként, amikor tanítványaink nem értékelték az előadásainkat, vagy akár papként, amikor nemes szándékú misénk alatt többen elbóbiskoltak.

Nyugati társadalmunk egészen szokatlan mértékben felerősítette a magányérzetünket. Idegesen vigyázunk a pénztárcánkra, miközben az életünk az egyik sötét alagútból a másikba száguld, s közben a világ szerelemről, kedvességről és felszabadult emberek vidám összetartozásáról beszél. Korunk társadalmi fájdalommal éreztetni velünk magányunkat. Még a legbensőségesebb kapcsolatokban is felüti fejét a versengés és a vetélkedés. A pszichiáterek a magányosságot az egyik leggyakoribb panaszként említik. Ennek eredménye az öngyilkosság, alkoholizmus, kábítószer-függőség, de a fejfájás, a gyomor- és derékfájás is. Ennek a fertőző betegségnek ki vannak téve gyermekek, kamaszok, felnőttek, idősek. Ahol mindig szívesen látnak bennünket, ott a távollétünk sem számít túl sokat, és amikor mindenki jöhet, senki sem fog különösebben hiányozni. Magányunk gyökerei, hogy félünk, hogy senki nem törődik velünk, senki sem szeret bennünket feltétel nélkül, és hogy nincs olyan hely, ahol sebezhetőek lehetnénk anélkül, hogy azzal visszaélnének.

Amikor unatkozol, nem mered beismerni, hogy magányos vagy, ezért keresel mást, amivel újra lefoglalod magad, s játszod tovább a „Minden rendben van!” fedőnevű játékot. „Amikor egy tevékeny nap után egyedül maradok, és ráérek, le kell küzdenem magamban a késztetést, hogy még egy telefonot elintézzek, vagy még egy barátomat felkeressem, aki majd a nap hátralévő órájában elszórakoztat.” (ÖNZÉS!) Amilyen arányban csöddöt mond a belső életünk, olyan gyakran és elkeseredetten járunk a postára. Biztosra vehetjük, hogy az a szerencsétlen, aki kiterjedt levelezésére büszkén, a legnagyobb köteg levéllel távozik, már jó ideje nem is hallott önmagáról.

Világunkban sok a mentális szenvedés, de ezek tévedésen alapulnak, mert abból a hamis elképzelésből táplálkozik, hogy egymás magányának megszüntetése a dolgunk. Gyötrelmes kapcsolatok, fárasztó barátságok és fojtogató ölelések. A barátság és a szerelem nem fejlődhet ki az egymáshoz való görcsös ragaszkodás közepette. Kellemes és félelemmentes térre van szükségük, amelyben közeledhetünk és távolodhatunk. Szomorú látni, hogyan keresnek időnként végső megoldást a fájdalomra a magánytól szenvedő emberek. Mint a Megváltójukra, úgy tekintenek egy új barátára, szerelemre vagy közösségre. A „végső megoldásokról” íránti vágy gyakran képezi a romboló erőszak alapját. Ez az erőszak többnyire a gondolatok szintjén mutatkozik meg gyanúval, belső vádaskodással, háborgatva az elmét. Ha nem őrizzük gondosan önnön belső misztériumunkat, sohasem leszünk képesek közösséget formálni. Bensőséges viszony nem csupán kölcsönös nyitottságot kíván, hanem azt is, hogy kölcsönösen tiszteletben tartsuk egymás egyediségét.

Az őszinteség egy hamis formája, amely azt sugallja, hogy semminek sem szabad rejtve maradnia. Ez az őszinteség nagyon káros, vagy ha éppen nem árt, akkor lapossá, felületessé és többnyire nagyon unalmassá teszi a kapcsolatot. Amikor korlátok nélküli közeget teremtünk, a közelség poshadat állóvízbe keveredünk. Elejét kell tennünk belső szentélyünk ártalmas felfedésének. Világunk tele van üres fecsegéssel, könnyed vallomásokkal, tartalmatlan beszéddel, értelmetlen bókokkal, gyatra dicséréssel, és fárasztó bizalmaskodásokkal. Illúzió, hogy magányosságunkra a végső megoldást az emberi összetartozásban keressük. Mennyi, de mennyi házasság szenved ettől az illúziótól! A férfinak és a nőnek nem összenőnie kell egymással, hanem kecsesen járhatnak ki és be egymás életének legbelsőbb körébe. Kahlil Gibran szavai esküvői szertartásokon: „Táncoljatok együtt, és vigadjatok, de engedjétek egymásnak egyedüllétet! Álljatok egymás mellett, de egymáshoz ne túlontúl közel. Mert a tölgyfa meg a ciprus nem egymás árnyékában növekszik.”

Befogadó egyedüllét

Az egyedüllét, amely valóban számít, a lélekben való egyedüllét. – Ez egy belső minőség vagy hozzáállás, amely nem függ a fizikai elkülönültségtől. Szomorú lenne szerzetesek kiváltságának tartani. Az egyedüllét fenntartható és kifejleszthető egy nagyváros közepén a tömegben, vagy akár egy nagyon tevékeny és eredményes élet közegében is. Azt az embert, aki kialakította a léleknek ezt az egyedüllétét, már nem zilálják szét a környező világ legkülönbözőbb ingerei, hanem képes egy nyugodt, belső középpontból szemlélni és értelmezni a világot.

A társaink iránti érzékenység hangsúlyozása miatt időnként elfeledkezünk annak az érzékenységnek a fejlesztéséről, amelynek segítségével saját belső hangunkra tudunk figyelni. Néha úgy érezzük, mintha a világ egyik fele a világ másik feléhez fordulna tanácsért, miközben mindkét fél ugyanabban a sötétben tapogatózik.

Pontosan az egyedüllét természetéből adódik, hogy az ember tisztán felismer dolgokat, ami lehetetlen lenne annak, aki teljesen belemerül egyéb tennivalóiba, illúzióiba és az erősen közösségi létezés gépiességébe. A lelki egyedüllét nélkül a barátság, a házasság és a közösségi élet bensőségessége sem lehet építő jellegű. Nélküle a másokkal való kapcsolatunkat könnyen a szükségünk vezérlik, és a kapcsolatunk mohóvá és ragaszkodóvá, kapaszkodóvá, függővé és érzélgőssé, kihasználóvá és élősködővé válhat, hiszen így nem tudunk másokat önmagunktól különbözőként megtapasztalni, hanem csak olyan emberekként, akiket saját sokszor rejtett szükségleteink kielégítésére használunk.

„Leültünk a földre egymással szemben, és egy kicsit beszélgettünk, majd lassan elcsendesedtünk. Ez a csend közelebb hozott bennünket, mint a múlt év sok kis és nagy eseménye. Miközben a csend mélyült körülöttünk, egyre jobban érzékelünk egy jelenlétet, egy idegent, mely mindkettőnkét átölelt.

- Amikor magára nézek, olyan, mint ha Krisztus jelenlétében volnék. Mostantól fogva bárhová megy és bárhová megyek, a közöttünk lévő tér szent tér lesz.”

„A szeretet abból áll, hogy két egyedüllétet védelmezi, határolja és üdvözli egymást.” (Rainer Maria Rilke)

A barátság az élet egyik legbecsebb ajándéka, s a fizikai közelség segítheti, ám akadályozhatja is annak kiteljesedését. „Mikor barátodtól elváltál, ne bánkódj, mert amit benne legjobban szeretsz, a távollétében világosabbá válhat. Miként a hegymászó is jobban látja a hegyet a síkságról.” (Kahlil Gibran) Barátainkkal együtt élni kivételes öröm, életünk azonban szomorúvá lesz, ha ezt tüzzük ki életcélul magunk elé. Levelet kapni a barátainktól jó dolog, ám e nélkül is boldogan kell tudnunk élni.

Az építő válasz

A magánytól az egyedüllét felé történő elmozdulás nem egyre növekvő visszahúzódot, hanem mélyebb elköteleződést jelent. Ez a váltás lehetővé teszi, hogy félelemből fakadó reakcióinkat lassanként szeretetteljes válaszokká alakítsuk. Amíg megpróbálunk elfutni a magányunk elől, addig



passzív áldozataivá válunk a rajongásunkat kikövetelő világnak. Függetlenül válunk a változó események láncolatától. Életünk sokszor válik a környezet ingereire adott ideges és gyakran szorongó reakciók sorozatává. Többnyire igen elfoglaltak és általában nagyon fáradtak vagyunk. Ám fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy a sok olvasás és beszélgetés, látogatás és lobbizás, előadás és írás milyen mértékben a környezetünk változó elvárásaira adott önkéntelen reakciónk, s mennyiben fakad a saját középpontunkból?

A valódi spirituális élet olyan éberré és figyelmessé tesz bennünket a világra, hogy minden, ami történik, kontemplációnk és meditációnk részévé válik.

Egy idős professzor ezt mondja: „Tudja... Egész életemben panaszkodtam, hogy a munkámat mindig félbeszakítják, mígnem rájöttem, hogy a félbeszakítások jelentik a munkámat.” A megszakítások végtelen sora nem gyűlik-e fel a lelkünkben düh, csalódottság, vagy akár bosszú formájában olyannyira, hogy időnként szinte törvényszerűnek látjuk, hogy az öregedés egyet jelent a megkeseredéssel? A félbeszakítások valójában lehetőségek, próbára teszik belső válaszadó készségünket, ami által fejlődünk. Mi van, ha mindezek a váratlan közbeszólások igazából arra hívnak fel bennünket, hogy változtassunk régimódi és elavult életstílusunkon? Mi van akkor, ha a történelem nem az események vak, személytelen láncolata, hanem egy irányító kezet sejtet meg, melyben minden reményünk és törekvésünk beteljesedik?

Ha a háborúkat, a féktelen erőszakot, és az emberi faj nagyobbik felének leírhatatlan nyomorát kívül rekesztjük a lelki egyedüllétünkön, bűnbánatunk nem lesz több ájtatos érzelménél.

Hogyan maradhatunk nyitottak az összes emberi tragédiára anélkül, hogy elménk megbénulna? Hány falat emelünk azért, hogy ne lássuk és ne érezzük az emberi szolidaritás terhét? Lehetséges, hogy nem tudjuk elfogadni tehetetlenségünket, s csak azokat a sebeket vagyunk hajlandóak látni, amelyeket be tudunk gyógyítani? Nem akarunk lemondani arról az illúziókról, hogy urai vagyunk a világunknak, és ezért megteremtjük a saját vidámparkunkat, ahol elhitetjük magunkkal, hogy az életünk minden eseményét mi irányítjuk?

A tiltakozás mindenek előtt azt kívánja, hogy megvalljuk, mi is részesei vagyunk az emberi létállapotnak. Bénítóan hatna, ha kijelentenénk, hogy mi, egyének vagyunk a felelősek minden emberi szenvedésért. Ám a mi feladatunk a válaszadás. Bár a napi eseményekbe nincs beleszólásunk, szívünket mégsem kell érintetlenül hagyniuk.

Ez a belső szolidaritás az, amely elejét veszi a képmutatásnak, és lehetővé teszi az együttérzést. „Minden, ami hatással van rád, remetévé tesz mindaddig, amíg nem döntesz amellett, hogy te magad végzed el a munkát, és a saját elképzelésed szerint építed fel a remetelakodat. Mi is az én új sivatagom? A neve: együttérzés. Az együttérzés sivataga az a hely, ahol a szomszédos föld vízforrása lesz, hogy a szegényeké legyen minden.” „A világ megvetése valójában nem választás, hanem a választás elkerülése.” (Thomas Merton)

Azok, akik nem futnak el az emberi fájdalmak elől, hanem együtt érzően érintik meg őket, gyógyulást és új erőt hoznak. A gyógyulás kezdetét a fájdalommal való szolidaritás jelenti. Megoldásközpontú világunkban anélkül akarjuk megszüntetni a fájdalmat, hogy osztoznánk benne, az olyan, mintha úgy akarnánk kimenteni egy gyermeket az égő házból, hogy közben nem kockáztatjuk saját épségünket. Ez az együtt érző szolidaritás az egyedüllétben kristályosodik ki.

2. Előadás: A kommunikáció alapszabályai

Rengeteg energiát pazarolunk el kapcsolatainkban arra, hogy a bevált modelljeinket erőltessük, például arra összpontosítjuk a figyelmünket, hogy saját igazunkat bizonyítsuk, ahelyett, hogy arra fordítanánk az erőfeszítéseinket, ami valóban új minőséget adhatna kapcsolatainknak. Az erőszakmentes kommunikáció (továbbiakban EMK), ehhez kínál egy tudatosan használható eszközt. Az EMK 4 begyakorlandó alapeleme:

1. Minősítés nélkül mondjuk ki, mit tesz a másik, ami nekünk vagy tetszik, vagy nem.
2. Fejezzük ki ezzel kapcsolatos érzésünket.
3. Tárjuk fel, hogy érzésünk milyen szükségletünkből fakad.
4. Szükségletemmel kapcsolatban megfogalmazok egy konkrét kérést, ami gazdagíthatná az életünket.

Ennek jegyében egy anya tehát így szólna tinédzser fiához: „Péter! Ha két sáros zoknigombócot találok az ebédlőasztal alatt (mi történt), akkor ideges leszek (érzés), mert bennem ennél nagyobb rendre él igény, a mindkettőnk által használt szobákban (szükséglet). Hajlandó lennél ezután a mosógépbe tenni? (konkrét kérés)

Jézus és a szamariai asszony közötti kommunikáció

Jézus és a szamariai asszony beszélgetése a kommunikáció szép modellje. Itt nem sablonos beszélgetés történik, hanem valódi találkozás. A két személy egyre mélyebb szintről szólal meg és egyre mélyebb közösségre jutnak egymással. (Ábra)

Egy ember megszólalhat a felszínről, vagyis egy intellektuális szintről, ahol a gondolatok és a vélekedések születnek bennünk (1. szint). Aztán megszólalhat az érzések, ösztönök zsigeri szintjéről (2. szint), vagy feltárhatja az ezek mögötti pillanatnyi szükségleteit, vágyait (3. szint). De megszólalhat arról a legmélyebb szintről is, ahonnan az ember belsejében az élő víz forrásai fakadhatnak. Itt lakozik személyiségünk magva, itt születnek döntéseink, itt dől el, hogy mit értékelünk és mit nem és itt a szívünk mélyén találkozhatunk a hozzánk költöző Istennel. Ahogy Jézus mondja: „Aki szeret engem, az megtartja szavamat, és azt az én Atyám is szeretni fogja. *Hozzá megyünk és nála fogunk lakni.*” Ez a belső kút bennünk, ahol Krisztus lakozhat, ahol sebezhetőek és kiszolgáltatottak, ugyanakkor feltétel nélkül szeretettek vagyunk. Itt lakoznak hiteles, mély, tartós vágyaink, az örök igazság és szeretettség utáni kiolthatatlan vágy (4. szint). Aki az itt önmagában fellelt belső kútra, Krisztussal talál, azt ez a kút, az Ő élő vizével a Szentlélekkel fogja itatni. Aki ebből a vízből iszik, az nem szomjazik meg többé soha, mert annak legmélyebb szükségletét és vágyát kielégíti. Ki mennyire hisz Jézusban és ki mennyire bízsa rá magát az Élő vizek forrására, annyira tölti be szomját Jézus. Amennyire tudsz inni és élni Belőle (Jézusból), az Ő szeretetéből és szavaiból, melyek nem múlnak el, s melyben nem csalódhatsz, annyira leszel boldog már itt a földön, bár szenvedések között és odaát pedig elnyered az örök életet. Így teljeseznek be Jézus szavai, hogy ez a forrás „örök életre szökellő vízforrás lesz benne”. Ahelyett, hogy repedezett ciszternáinkban bízánk, azaz az evilági örömforrásainkra bízánk magunkat, melyek lehetnek emberek, dolgok, tevékenységek, de amiben csak kevésbé friss és sokszor áporodott és szép lassan megposhadó vizet találhatunk, bízunk rá magunkat teljesen az Élő víz forrására és Tőle várjuk az életet, Ő legyen örömforrásunk.

Számodra mi hoz életet és mi az örömforrásod? Gondoltál-e már arra, hogy Jézuson kívül minden más öröm, és életforrás egyszer elapad (tönkremegy, meghal, kiüresedik) és, hogy minden illetve mindenki csak addig tud élet és örömforrás lenni számodra, amíg az Élő vizek forrásából fakad, Ő hozzá kapcsolódik és kapcsol? Tudnál mondani olyan öröm és életforrást az életedből, amely Istenhez kapcsolt, és olyat, amely egy idő után kiüresedett és kevésnek tűnt, vagy olyat, ami egyenesen elválasztott tőle?

Jézus kommunikációs stílusát figyelve, elmondhatjuk, hogy a szamariai asszonnyal való kapcsolatában non-verbális eszközöknek nagy teret ad. Ezt olvassuk ugyanis: „Jézus elfáradt az úton, ezért leült a kútnál”. A hatodik óra felé járt az idő. A hatodik óra déli 12 órát jelent. Az EMK említett modellje szerint Jézus nem szavakkal fogalmazza meg helyzetét, érzéseit és szükségletét, hanem testbeszéddel. Tikkasztó hőségben kicserepedett szájjal megfáradt vándorként ül a kút mellett, ezzel szavak nélkül ezt mondja: „hosszú utat tettem meg idáig gyalog (helyzetjelentés), iszonyúan kimerültnek érzem magam, és szomjas vagyok (érzések szintje), szükségem lenne egy korsó vízre, mert kiszáradok (szükségletek szintje). Ha a testbeszéd olyannyira egyértelmű jelzést is ad helyzetünkről, érzéseinkről, szükségleteinkről, hogy azt már nem is érdemes szavakba öntenünk, meg kell tanulnunk Jézustól, hogy azt azért mégse várjuk el másoktól, hogy kitalálják, hogy azzal a szükségletünkkel kapcsolatban mit szeretnénk kérni tőlük. Tanuljuk meg Jézustól, hogy a kéréseinket mindig fogalmazzuk meg szavakkal is, nyíltan és konkrétan, például így: „adj innom”. Ahogy a magyar közmondás mondja: „néma gyerekek anyja sem érti a szavát”, képzeljétek el, hogyha az asszony a zsidóktól való félelmében ott hagyta volna Jézust a szomjúságával, mihez kezdett volna vödör nélkül. Ne felejtsük, hogy arckifejezéseink és testbeszédünk azért nem mindig tájékoztatnak egyértelműen. Negatív érzéseinket nagy biztonsággal közvetítik, pozitív érzéseinket viszont jobb, ha szavakkal is kifejezzük.

Krisztus és az asszony kommunikációját gátló tényezők: az **előítélet**: A férfiak előítélete a nőkkel szemben, a zsidók előítélete a számáriakkal szemben. Ennél nagyobb szakadék nem is képzelhető el két ember között. A leglenézettebb, leggyűlöltebb ember egy zsidó számára egy hitehagyott számáriai nő, aki ráadásul csaknem prostituált. Veszély, hogy behúzzuk a másikat előre gyártott kategóriáinkba, skatulyáinkba. A férfiak agyában állítólag 2 modul létezik: barát és ellenség. Jézus széttöri ezt az ellenségképet. A **félelem és a zavarodottság**, a **negatív énkép** és a **hamis istenkép**. Ilyen hamis Istenkép, hogy Isten másoknak való, vagy csak a jóknak való stb. Ha Jézus és a számáriai asszony azt gondolták volna, hogy Isten csak a zsidóknak való, ez megakadályozta volna őket abban, hogy egy szent térben találják magukat, ahol minden előítéletet felfüggesztve a Szentlélekkel itathatják egymást.

Az együttérzést gátló kommunikáció

Morális ítéletek: A morális ítélet azt feltételezi, hogy akiknek a viselkedése nem a mi értékeinkhez igazodik, az hibás vagy rossz ember. Pl.: „Az a baj veled, hogy túl önző vagy.” A szemrehányások, rendreutasítások, címkézések, kritikák, diagnózisok, mind ítélkezési formák. Az ítéletek világában figyelmünk arra összpontosul, hogy ki milyen, vagy micsoda, hogy ne kelljen közben kimutatnunk mi zajlódik bennünk. Ha a tanárok olyan feladatot adnak, amit nem akarok megcsinálni, akkor ők „szemetek”, vagy „abnormálisan sokat várnak el”. **Összehasonlítás:** Az effajta gondolkodásmód gátolja az együttérzést magunk, és mások irányában.

Felelősség tagadása: A táborban és egyébként az életben is kerüljük az ilyen mondatokat „az ember úgy érzi”, mert ez azt példázza, hogy miként hárítjuk másokra a felelősséget, saját érzéseinkért és gondolatainkért. Ennek a beszédmódnak a veszélye, hogy azt sugallja, nincs választási lehetőségünk. Például: „Azért kezdtem el dohányozni, mert minden barátom cigizett.” „Utálok tanulni, de tanulnom kell.” Helyesebb lenne kicserélni a „nincs választásom” megfogalmazású mondatokat például „úgy döntök, hogy” kezdetűre, pl: „Úgy döntök, hogy tanulni fogok, mert félek (érzés) a szüleimtől és szükségem van otthon a békére (szükséglet).” De egyszer valaki hozzátette „én nem szeretek így fogalmazni, mert akkor úgy érzem, hogy fel kell vállalnom ennek a döntésnek a felelősségét az osztálytársaim előtt”. A modern ember engedelmessége sokszor az igazi felelősségvállalás helyett pusztá szolgalelkűség.

Követelés: védekezést vált ki.

Az EMK négy alapszabálya

1. MEGÁLLAPÍTÁS: Mit tett vagy mondott a másik? Mi történt? - Ítékezés nélkül figyelni

Ha a tényszerű megállapításainkba értékítéletet is keverünk, akkor társunk szavainkat kritikának véli majd, ami ellenállást vált ki belőle mondandónkkal szemben.

„Akit egyesek lustának mondanak, azt mások fáradtnak vagy lazának. Szóval arra jöttem rá, hogy elkerülhetjük a zavart, ha nem keverjük össze azt, amit látunk, azzal, ami a véleményünk róla.” (Ruth Bebermeyer)

Ha egy barátommal sétálunk, és azt látom, hogy egy koldusnak odadob 5 000 Ft-ot, akkor kétféleképpen fejezhetem ki ezzel kapcsolatos véleményemet.

1. Értékeléssel kevert megfigyelés: „Te túlságosan bőkezű vagy.”
2. Értékeléstől különválasztott megfigyelés: „Ha ötezer forintot adsz egy utcai zenésznek, akkor szerintem túl bőkezű vagy.”

Veszély az általánosítás is, például a cigányok elhanyagolják a házuk körüli területet. Ezt így lehetne értékítélettől különválasztani: Még sosem láttam a Rózsa utca 16. alatt lakó cigánycsaládot a házuk körül takarítani.

2. ÉRZÉSEINK azonosítása és kifejezése

Egy kilenc éves kisfiú elbújt az osztályteremben, mert az iskola előtt néhány nagyobb fiú várta, hogy megverjék. Amikor a tanárnőnek elmondta, hogy fél kimenni az épületből, az így szólt „a nagy fiúk nem félnek”. Ez a fiú kezdte megtanulni, hogy figyelmen kívül hagyja az érzéseit, és mindenáron megfeleljen az elvárásoknak. Ezért később edzőjének hatására, aki csak a kemény fiúkat ismerte el, egy teljes hónapon át játszott baseball-t törött csuklóval, anélkül, hogy bárkinek is elmondta volna. Több fiatal szenved attól, hogy nem tud érzelmi kapcsolatot kialakítani apjával vagy anyjával. Nem mindegy azonban, hogy ezt hogyan mondják el nekik. A „Te sohasem vagy kíváncsi arra...” vagy „Fogalmad sincs arról, hogy mit érzek...” kezdetű mondatok inkább kritikákat fejeznek ki és védekezésre vagy viszonttámadásra sarkallnak, pl: „Mikor beszélgettünk, mikor egész nap, a hülye számítógéped előtt ülsz.” *Feladat: Fogalmazzatok meg, az EMK négy pontja szerint (pl: „Az elmúlt három napban nem beszélgettünk [konkrét megfigyelés], kicsit csalódottnak érzem magam emiatt [érzés], vágyom arra, hogy elmondhassak neked valamit [szükséglet], ezért arra szeretnék kérni, hogy holnap délután, miután a suliból hazajövök, szánj rám egy fél órát [konkrét kérés]. Meg tudnád tenni?”) Nem könnyű különbséget tenni az érzések és a gondolatok között.*

3. Az érzéseink mögötti SZÜKSÉGLETEINK felismerése és elismerése - Felelősséget vállalni az érzéseinkért



Fontos tudatosítanunk, hogy a másik ember tettei és szavai kiválthatnak belőlünk ilyen-olyan érzést, de azok soha nem okai annak. Érzéseink attól függenek, hogy milyen, általunk megválasztott hozzáállással fogadjuk a másik szavait és tetteit, valamint attól, hogy az adott pillanatban milyen igények, szükségletek és elvárások élnek bennünk. Ahelyett, hogy másokat okolnánk negatív érzéseinkért jobb, ha felismerjük, hogy azok keletkezéséért illetve azokkal való bánásmódért a mi szükségleteink és hozzáállásunk a felelős. Ha mi magunk sem értékeljük fontosnak saját szükségleteinket, akkor azt mások sem tartják annak. Egy asszony egyszer elmondta lányának: „Harminchat éven át dühös voltam apádra, mert nem teljesített egy olyan vágyamat, amit valójában soha nem fejeztem ki számára egyértelműen. Céloztam rá, de sosem kértem közvetlenül.” Ez az asszony szegény családban nőtt fel, ha gyermekkorában kért valamit, akkor testvérei mindig megdorgálták: „Nem szabad ezt kérned! Tudod, hogy szegények vagyunk!” Lassan kialakult benne a meggyőződés, hogyha kér valamit, azzal csak rosszállást és szégyent hoz a fejére. 14 éves korában a nővére vakbélműtét után kapott egy divatos erszényt. Ő is nagyon vágyott egy ilyenre, és mit tett ahelyett, hogy kért volna? Hasfájást kezdett színlelni, mégpedig olyan meggyőzően, hogy a biztonság kedvéért megoperálták. Bejött neki, a műtét után kapott egy ugyanolyan erszényt, nagyon boldog volt, de a fájdalomtól még nem tudott beszélni, ezért hozzá belépő nővér felé fordulva felmutatta erszényét, hogy elbüszkélkedjen vele. Az ápolónő erre így szólt: „Oh, nekem? Igazán nem kellett volna. Nagyon köszönöm.” a lányban egy világ omlott össze, de nem tudta rávenni magát, hogy megmondja: „Én nem akartam neked adni. Légy szíves add vissza!” Története megrendítő példa arra, hogy milyen felesleges fájdalmakat okozhat az, aki nem fogalmazza meg világosan a szükségleteit. Az önfeláldozás lehet Krisztusi dolog, de nem egyenlő a butasággal. Meg kell tanulnunk önmagunkhoz is együttérzéssel odafordulni, főleg olyankor, amikor a mi szükségünk nagyobb, mint a körülöttünk lévőké. „Szeresd felebarátodat, mint önmagadat” mondja Jézus, ezzel szeretet intelligenciáját tanítja, és arra bátorít, hogy tegyük meg a másik felé, de önmagunk felé is azt, amit az ő helyében mi is elvárnánk. Ki szeresse és gondoskodjon arról az emberről, akivel napi 24 órát együtt vagyunk, ha nem mi. Isten önmagunkra bízott elsősorban, mert nálunk jobban senki nem tudja, mire van szükségünk.

4. KÉRÉS: Olyat kérni, ami gazdagítja az életet – úgy kérjünk, hogy kapjunk is

Pozitívan, konkrétan és teljesíthető dolgot kérjünk, követelés nélkül, s értékeljük, ha kapunk!

Azt érdemes mondani, hogy mit kérünk, és nem azt, hogy mit nem. Az egyik asszony elmesélte: „megkértem férjemet, hogy ne töltsön annyi időt a munkahelyén”, három hét múlva lelkendezve újságolta, hogy benevezett egy golfversenyre. Az asszonynak sikerült közölnie férjével, hogy mit nem szeretne, de azt már nem, hogy mit igen: pl. hogy hetente legalább egy estét töltsön együtt vele, és a gyerekekkel. Fontos az is, hogy elkerüljük a homályos, elvont, vagy kétértelmű kifejezőmódot és igyekezzünk olyan kéréseket megfogalmazni, amelyek konkrétak és teljesíthetők a másik számára. Így sikerélménnyel ajándékozhatjuk meg őket. Ha egy lány, akinek van 3 lusta fiútestvére és látja, hogy reggelre leesett a hó, ezt mondja: „Nem tudom, akad-e itt egy valamire való férfi, aki ellapátolja a havat.” Akkor több kommunikációs hibát is elkövet, először is durva ítéletet mond, azt állítja, hogy nem is igazi férfi az, aki nem lapátolja el a havat. Másodszor, ez nem konkrét kérés, hanem homályos célozgatás. Harmadszor, ha az egyik testvére ezek után mégis ellapátolná a havat, akkor azt lelkiismeret furdalásból, kötelességtudatból, vagy a nővére csípős megjegyzéseitől való félelmében, esetleg gyerekes szolgálalkúságból fogja elvégezni. A nővére ezzel megfosztja testvéreit az önkéntes jócselekedet örömetől. Jobban tenné, ha így fogalmazna: „Leesett a hó, most nagyon izgulok, mert még nem készültem fel a suliba, szükségem lenne a segítségetekre, kérlek, lapátoljátok el a havat, úgyis erősebbek vagytok nálam.” Ebben az esetben a fiúk úriembernek érezhetik magukat és ráadásul sikerélményük is lesz, mert érzik, hogy férfias erejükre szükség van.

A kommunikáció ökölszabályai:

1. Észlelés pontatlan lehet: az üzenet a másik fejében átalakul olyanná, amilyen ő

Például, ha egy pap azt mondja egy nőnek: „De jól nézel ki ma!”. Ez az üzenet különböző nők fejében többféleképpen alakulhat át. Az egyik azt gondolja magában: „Haha! Észrevette, hogy ma is szép vagyok. Tegnap a szomszéd, ma a pap.” Van, akiben ez a mondat máshogy alakul át és a második fele elvész: „Tegnap is találkoztam vele, de akkor nem mondta, hogy szép vagyok. Tulajdonképpen nem azt mondta, hogy szép vagyok ma, hanem, hogy nem tetszettem neki tegnap”. Átalakul benne az üzenet valamivé, amiről nem tudom, hogy mi. Az illető nem arra reagál, amit én mondani szándékoztam, hanem amit ő arról gondolt, ahogy értelmezte, amivé benne átalakult. Sokszor tudat alatt azt feltételezzük, hogy mások ugyanúgy reagálnak majd, mint mi. Ez tévedés. Különböző kultúrákban vagy családokban megnyilvánuló eltérő értékrendek meghatározzák reakcióinkat. Elvárásaink is befolyásolnak minket. Észlelésünk szelektív, amikor érdekeltek vagyunk az esemény kimenetelében. Két férfi ugyanazt a meccset nézve különböző játékot láthat, ha ellenkező csapatnak szurkolnak.

2. Nem a szavak hordozzák a jelentést, hanem az emberek - *A kommunikáció tartalmát mindig a befogadó határozza meg*

Egyetlen szó sem képes hitelesen közvetíteni azt a jelentéstartalmat, amit valaki egy tárgynak vagy gondolatnak tulajdonít. Ezért jó odafigyelési gyakorlat a magyarázó körülírás. Ha egy egyetemi hallgató a szigorlatát megelőző napon este 8 órakor megnéz egy focimeccset ahelyett, hogy megbirkózna a hátralévő könyvvvel, akkor ezt a fiatalembert ilyen szavakkal jellemezhetnénk: laza, rendszertelen, lusta, stb... Válaszunk attól függene, milyen a viszonyunk ehhez a sráchoz, a focihoz, és a jó vizsgaeredményhez.

Ahelyett, hogy figyelmes meghallgatókká válnánk, legtöbbünk inkább az önfeltárulkozás csapjainak elzárásában jeleskedik. Tegyük fel, hogy egy barátunk éppen most öntötte ki a szívét, és elmesélte, mennyire haragszik Istenre azért, mert magányos. Vessünk egy pillantást az alábbi jellegzetes reakciókra, hátha ráismerünk a sajátunkra, milyen sokszor fennakadunk a szavakon!

„Ez csakis a te hibád! Túl nagyok az elvárásaid!” Ez rejtett **szemrehányás**, azt közli, hogy nem helyesek az érzéseid. „Itt az ideje, hogy kinődd ezeket a kamaszkori romantikus ábrándokat!” Ez **szégyent közvetít**. Azt közli, hogy erős érzelmeit gyanakvással kell fogadnia. „Pontosan tudom, mit érzel, egyszer én is...” Itt a **hallgató érzései kerültek előtérbe**, és már ő az, aki figyelmet követel és sztorizik. „Ez természetes reakció az urbanizációs elszigetelődés jelenségeire.” Ebben az esetben azt érezheti, hogy **pszichoanalízisnek** van alávetve, ez okoskodó válasz. „Eltűzod a helyzetet, továbbra is tanúskodsz Jézusról, mint a keresztény vagy.” Ez a másik ember **érzéseinek tökéletes tagadása**. Az ilyen válaszaink valójában onnan fakadnak, hogy gyűlöljük a tehetetlenség érzését, és jó tanácsainkkal ettől akarunk megszabadulni, pedig a csendes odafigyelés hasznosabbnak látszik.

3. Nem tudsz nem kommunikálni (nonverbális kommunikáció)

A kapcsolatokban az érzelmi mozgató erő 93%-át az arckifejezések és a hangtónusok közvetítik, míg a szavak annak csupán 7%-át. Amikor eltérést tapasztalunk a hallottak és a nonverbális utalások között, általában a nyelven kívüli jelzéseknek hiszünk. Az érzelmek által közvetített jelentések több mint 50%-át az arckifejezésekből ismerjük fel. A szemkontaktus azt fejezi ki, hogy mindkét fél kész a kommunikációra. Tehát ha nem akarunk beszélgetni, kerüljük a szemkontaktust, de ha igen, akkor keressük. Ismerős a helyzet a suliban, amikor a magyar tanár a kötelező olvasmánnyal kapcsolatban teszi föl a kérdést, hirtelen az osztályterem olyan lesz, mint egy ima-összejövetel. Fejek lehajtva, szemek lesütve. A csoportos imádság során ez nagyon kíváncsi, mert azt jelzi, hogy nem egymással, hanem Istennel akarunk kommunikálni, de személyes kapcsolatainkban nem szerencsés. Alapszabály tehát: nézz a szemébe annak, akivel beszélgetsz. Persze amint a túl rövid szemkontaktus azt a látszatot keltheti, hogy unatkozunk vagy titkolunk valamit, a túl hosszú pedig a másikat zavarba hozhatja. Külső megjelenésünket ugyanúgy válogassuk meg, mint a szavainkat, mindkettő ugyanis sokat árul el rólunk. A fiatalok azért választanak egy adott külsőt vagy stílust, mert azt is ki akarják próbálni, hogy azonosulni tudnak-e azzal, amit az képvisel. A kultúránkban szinte csak a kézfogás, a küzdősportok és a szeretkezés során érintik meg egymást az emberek. Pedig szükségünk van baráti érintésre. Ha azok érintenek meg, akiket kedvelek, jobban fogom őket szeretni, ha mások, vagy olyan, akivel szemben ellenérzésem is van, azt utálni kezdem.

4. Minden üzenetnek három aspektusa van

A tárgyilagos információ, a kapcsolat alakításáról szóló üzenet és az érzelmeink, amiket közvetítünk

Például: Egy lány mondja a barátjának: Egy jó film megy a moziban. Válasz: Tényleg? Én is hallottam, hogy jó.

Lány: Örülök, hogy eljöttél Pécsre. Fiú: Alig várom, hogy hazamenjek.

Elemezzük, hogy mi történt az információ szintjén, a kapcsolat szintjén és milyen érzelmek játszódtak le a beszélgetőben. Sokszor a kapcsolat határozza meg az információt, például ugyanaz a két szó, hogy beteg vagyok, más-más üzenetet tartalmaz, ha az orvosomnak mondom, vagy ha a főnökömnek. Sokszor előfordul, hogy az egyik fél az üzenetnek csak az információ aspektusát veszi tudomásul és a másik úgy érzi, hogy sose figyel rá a társa, mert annak kapcsolatalakító aspektusára nem reagál. A hanglejtésünk, hangszínünk is fontos üzenetet közvetíthet, pl. szemrehányást vagy barátságosságot, közvetlenséget.

MELLÉKLET A 2. ELŐADÁSHOZ: KOMMUNIKÁCIÓ

A zsidók szóba sem álltak a szamaritánusokkal, főleg nem a nőkkel. Ennek a következő történeti okai vannak. Az északi zsidó királyság, Izrael már a Kr. e. 722-es asszíriai invázió idején elvesztette függetlenségét. Ezután zsidó lakossága Babilóniából hozott telepesekkel keveredett. A déli országrész (Júda) zsidósága ezért nem tartotta őket többé a választott nép részének. A helyzetet tovább mérgeztette, hogy a babiloni fogságból hazatérő zsidóságot a szamaritánusok akadályozták a jeruzsálemi templom újjáépítésében és külön szentélyt építettek maguknak Gerizim hegyén. A történetben szereplő kút azon a területen helyezkedett el, amit Jákob vásárolt meg (Józs 24,32; Ter 32,18) és ahol József csontjait eltemették Sekemben. A Jákob kútja a Gerizim hegy lábánál fekszik, ahonnan Jézus korábban még valóban látható volt, az a hely, ahol a szamáriai asszony atyái imádták az Istent. A biblikusok szerint szikár, a mai Aszkár nevű arab falu őse lehetett.



Olyanok vagyunk sokszor, mint az az ember, aki négykézláb keres valamit az utcán. Egy arra járó rendőr megkérdezi, mit csinál. – Az autókulcsaimat keresem. – válaszolja a kissé ittasnak tűnő férfi. – Itt veszítette el? – Nem. Egy mellékutcában ejtettem le, de itt sokkal jobb a világítás... Merjünk tehát a kommunikációnak eddig még bevilágítatlan és be nem gyakorolt területeire is kilépni.

Jézus mondja: „Ne ítélezzetek, hogy fölöttetek se ítéeljenek!” (Mt 7,1) Vannak olyan nyelvi fordulatok és kommunikációs módok, amelyek hozzájárulnak mások felé irányuló erőszakos magatartásunkhoz. Ilyenek például a morális ítéletek, az összehasonlítás, a felelősség tagadása, a követelés.

Morális ítéletek: Ha valaki elénk vág a sorban, azt mondjuk „te hülye”. Ilyenkor gondolatainkban és beszédünkben azzal foglalkozunk, hogy mi a hiba a másokban, ahelyett, hogy azt néznénk meg, hogy másoknak és nekünk mire van szükségünk. Embertársaink véleményezése valójában saját értékeink és igényeink tragikus módon való kifejezése. Azért tragikus, mert ha ebben a formában fejezzük ki értékeinket és szükségleteinket, akkor csak a védekezést erősítjük a másokban, vagy ha mégis hajlandóak értékeink szerint cselekedni, akkor ezt nem azért teszik, mert egyetértenek a hibáinkkal kapcsolatos véleményünkkel, hanem félelemből, büntudatból és szégyenkezésből. Bizonytal bosszankodnak és csökken az önbizalmuk, nekünk pedig egyre csökken az esélyünk, hogy a jövőben együttérzéssel kezelik majd az igényeinket.

Összehasonlítás: Azok, akik nyomorultán kívánnák magukat érezni, kezdjék el magukat másokhoz hasonlítani. Mondjuk az aktuális szépségideál testméreteivel, vagy Mozart elért eredményeivel.

Felelősség tagadása: Adolph Eichmann, náci tiszt elmondja, hogy a tiszt karban speciális nyelvet használtak a felelősség elhárítására, például: Vannak olyan dolgok, amiket meg kell tenni, akár tetszik, akár nem – muszáj volt; a feletteseink parancsolták – ez volt az előírás.

Követelés: Sokszor azt hisszük, hogy ez a dolgunk, hogy megváltoztassunk, és helyes viselkedésre bírunk másokat, ezért kérés helyett követeléssel állunk elő, ami meggátolja az együtt érző reakciót. Ugyanezt teszi a „ki mit érdemel” képleten alapuló gondolkodásmód, pl: „Megérdemli a büntetést azért, amit tett.” Jobb ha az emberek nem azért változnak meg, hogy így elkerüljék a büntetést, hanem azért mert látják, a változás hasznukra válik.

Az EMK 4 alapszabálya:

- 1. MEGÁLLAPÍTÁS:** „Sosem találkoztam még hülyegyerekkel; de olyan gyerekekkel már igen, aki néha számomra érthetetlen dolgokat művelt, vagy úgy tett meg valamit, ahogy én nem tettem volna. Találkoztam már olyan gyerekekkel is, aki másként látta a világot, mint én, de hülye, az nem volt. Mielőtt hülyének nevezné, gondolkodj el, hülyegyerek volt-e Ő, vagy csak olyan, aki más dolgokat tudott, mint Te” (Bebenmeyer). Fontos tudni, hogy a pozitív címkék is akadályozhatják, hogy a másik embert a maga valóságában láthasd. A „Te ilyen vagy”, „Te olyan vagy”, kezdetű mondatok értékítéletet hordoznak. Ha azt mondja valaki az osztálytársáról, hogy „nagy a szája”, ezzel még nem tájékoztatott arról, hogy mit mond vagy tesz az osztálytársa, amivel a nagyszájú minősítést váltja ki. A gyakran és a ritkán szavak használata szintén hozzájárulhatnak a megfigyelés és a vélemény összekeveréséhez. Értékítéletet is hordoz magában a kijelentés, hogy „ritkán jössz el velem olyan programra, amihez kedvem van”, vagy a „gyakran látogat meg” mondat. Helyette konkrét időponthoz és helyzethez kapcsolatos megfigyelés javasolt, pl: „az utóbbi három alkalommal, amikor valamilyen programot javasoltam, neked ahhoz nem volt kedved”, vagy „hetente legalább háromszor meglátogat”. Az EMK segítségével képesek lehetünk az egyet nem értésünket is úgy kifejezni, hogy az őszinteségre és kölcsönös tiszteletre irányuló igényeinket is kielégítse.

2. ÉRZÉSEINK azonosítása és kifejezése

Az EMK első alkotóeleme, az ítékezés nélküli megfigyelés, a második pedig az érzéseink kifejezése. Súlyos ára van a ki nem mutatott érzéseknek. Európai kultúrkörünkben azt tanultuk meg, hogy folyamatosan a fejünkben élünk, azt találgatva, vajon mások szerint mit helyénvaló most mondanom és tennem. S nem tanítottak meg arra, hogyan kerüljünk kapcsolatba Önmagunkkal. Egy kollégista fiú panaszkodott, hogy a szobatársa annyira hangosan hallgatja mp3 lejátszóját, hogy nem tud tőle aludni. Amikor megkérték, hogy mondja el, mit érez ilyenkor, így felelt: „Úgy érzem, hogy nem helyénvaló késő este ilyen hangosan zenét hallgatni.” Az „úgy érzem” kezdetű mondat megtevesztő, mert valójában a véleményét fogalmazza meg és nem az érzéseit. Amikor megkérték, hogy próbálja meg újra, idegesen kijelentette: „Semmilyen érzésem sincs az ügyvel kapcsolatban.” Ennek a diáknak valószínűleg erős dühös érzése voltak, mert nem hogy megfogalmazni, még felismerni sem tudta őket. Iskolai, munkaköri és sokszor saját családi kultúránk sem bátorít bennünket, érzelmeink kimutatására. Egy western énekesnő a következő címmel írt dalt apja halálára: A legcsodálatosabb férfi, akit nem ismertem. A „gyenge gitárosnak érzem magam”, nem érzés, hanem annak közlése, hogy mit gondolunk valójában magunkról. Tényleges érzést például így fejezhetnénk ki vele: „elégedetlennek érzem magam a gitárjátékkal kapcsolatban”. Érzéseinket meg kell különböztetnünk attól is, amit arról gondolunk, hogy mások miként viszonyulnak hozzánk, pl: „Úgy érzem, hogy jelentéktelen embernek tartanak a munkatársaim.” vagy „Mellőzöttnek érzem magam.” Ez utóbbi mondatban szerepel ugyanis egy burkolt ítélet, mellyel mások tetteit értelmezzük: „A haverok mellőznek engem.” A passzív szerkezet helyett mondhatjuk úgy, hogy magányosnak érezzük magunkat a haveri társaságunkban. Ha pusztán ennyit mondok, azzal nem lehet vitatkozni, mert én már csak tudom, mit érzek. Viszont ha azt mondom, mellőzött vagyok, akkor ezzel azt is kijelentem, hogy a magányérzetemért a haverok a felelősek, ami talán korántsem ilyen egyoldalú.

3. SZÜKSÉGLETEINK kifejezése

Négyféleképpen reagálhatunk negatív jellegű közlésre:

1. Önmagunkat hibáztatjuk, például, ha valaki ezt mondja: „te vagy a legönzőbb ember, akivel valaha is találkoztam”, és ezt mi magunkra vesszük: „hát igen, jobban kellett volna figyelnem rád”. Tehát elfogadjuk a másik véleményét, és ez a büntudat, a szégyen és a levertség érzése felé terel minket.
2. A másikat hibáztatjuk: „valójában te vagy önző, és nem én”. Ha általában így fogadjuk közléseket, akkor az gyakran a harag érzése felé terel bennünket.
3. Figyelmünket saját érzéseinkre és szükségleteinkre irányítjuk, és ekkor rájövünk, hogy a kellemetlen érzésünk foka nem a másik ember mondata, hanem egy beteljesületlen szükségletünk, például az erőfeszítésünk elismerése iránti igényünk. Pl. „mikor azt hallom, hogy a legönzőbb embernek tartasz, akkor az fáj nekem. Szeretnék ugyanis elismerést kapni az erőfeszitésemért”.
4. Figyelmünket a másik érzéseire és szükségleteire irányítjuk: „azért vagy felháborodva, mert azt szeretnéd, ha több figyelmet kapnálak a te igényeid?”. Nagy különbség van a két mondat között
A) Csalódást okoztál nekem, tegnap este nem hívtál föl. Ebben az esetben a beszélő teljes mértékben a másikra hárítja a felelősséget csalódottságáért és őt tekinti csalódott érzés okozójának. B) Csalódottnak éreztem magam tegnap este, hogy nem hívtál fel, mert szerettem volna megbeszélni veled valamit. Ebben az esetben azzal magyarázza csalódottságát, hogy saját vágya nem teljesült. Az érzések tövében mindig valamilyen szükséglet fogalmazódik meg. Ha valaki azt mondja: „neked fontosabb a tanulás, mint én”, akkor ezzel valójában azt akarja mondani, hogy vágyok a szeretetetre, és bensőséges kapcsolatra, de ez az igényem nincs kielégítve. Mások bírálata valójában saját kielégítetlen igényeink átruházott kifejezése. Több esélyünk van szükségleteink kielégítésére, ha megfogalmazzuk azokat. Magunk ellen dolgozunk, ha szükségleteinket a másik viselkedésének az értelmezésével, vagy kritizálásával fejezzük ki. Olyan gondolkodásra bízattak minket, ha szükségleteink nem teljesülnek, akkor a hibát másokban kell keresnünk. Egyszer felkérték egy pszichológust, hogy közvetítsen egy izraeli és egy palesztin csoport között a béke visszaállítása érdekében ekkor azt kérte tőlük: „Mi az igényük? Ezen igényükkel kapcsolatban mit szeretnének kérni a másik csoporttól?”. A palesztin faluvezető így válaszolt: „Ezek úgy viselkednek, mint egy náci banda!”, erre az egyik izraeli nő azonnal föl pattant: „Mukhtar! Csak egy tapintatlan bunkó mond ilyet!”. Ezek az emberek azért jöttek össze, hogy egymás iránti bizalmat és harmóniát alakítsanak ki. Gyakran megtörténik ez, a felek ahhoz szoktak hozzá, hogy egymást hibáztassák, ahelyett hogy világosan megfogalmaznák az igényeiket. A zsidó nő pl. ezt is mondhatta volna: „Mukhtar! Több



tiszteletre van szükségem ahhoz, hogy beszélgetni tudjunk. Ahelyett, hogy arról beszélne, hogy ön szerint mi hogyan viselkedünk, azt javasolom, inkább mondja el, mit tettünk, vagy mondtunk, ami önnek nem tetszett!”

Az érzelmi rabszolgaságból az érzelmi szabadságba 3 szakaszon keresztül vezet az út: 1.) Érzelmi rabszolgaság, ilyenkor úgy hisszük, hogy felelősek vagyunk mások érzéseikért. Ha ők nem látszanak boldognak, akkor magunkat okoljuk, és próbálunk valamit tenni. Idővel így épp a legközelebb álló emberek válnak végül terhessé számunkra. Ez a hamis felelősségérzet belsőséges kapcsolatokat tehet tönkre. Egy fiú mesélte: „Nagyon félek a párkapcsolatoktól. Amikor azt látom, hogy páromnak hiányzik valami, vagy szomorú, akkor úgy érzem, mintha fogva tartana valami, és a felelősség súlya szorongat, majd kimenekülök a kapcsolatból.” Gyakori ez azoknál, akik a szerelmet saját szükségleteik megtagadásaként élik meg, hogy a szeretett lény szükségleteit szolgálhassák. Valakinek nehéz fenntartania az őszinte figyelmességet anélkül, hogy abból magának felelősséget, feladatot, kötelességet ne csinálna, különösen akkor nehéz ez, ha a szeretett fél követeléseivel elveszi tőle a szeretet spontaneitásának örömet. Ezután már nem önkéntesen és szabadon szereti a másikat, hanem csak elvárásokat teljesít egyre kevesebb örömmel, mely elvárásokat ráadásul soha nem lehet 100%-osan kielégíteni, ezért lelkiismeret furdalást is érez, és belefásul. 2.) Dühösek (olykor talán undokok) vagyunk; nem akarunk többé felelősek lenni mások érzéseikért. Ilyenkor még hordozhatjuk magunkkal a félelmet és a büntudatot a saját szükségleteinkkel kapcsolatban, ezért nem meglepő, hogy ezeket olyan formában fejezzük ki, hogy az mások számára undoknak, merevnek és hajthatatlannak tűnik. Nem könnyű megtanulni kifejezni a szükségleteinket, és megpróbálni, hogy ezért mások visszatetszésével kell szembenéznünk. 3.) Érzelmi felszabadulás. Annak megtanulása, hogy igényünket úgy fejezzük ki, hogy közben tiszteltben tartjuk másokét. Együttérzéssel reagálunk mások érzelmeire, de már nem a félelem, büntudat, vagy szégyenérzet ösztönöz erre. Tisztán kifejezzük szükségleteinket mások felé, de azt is tudtukra adjuk, hogy az ő szükségleteik teljesítése ugyanolyan fontos, mint a sajátunké.

4. KÉRÉSEK megfogalmazása: Vicc:

„Lassie! Kérj segítséget!” A következő képen a kutya páciensként fekszik egy pszichiáter ágyán. :D Hahaha...

Ha kéréseinket tiszta, pozitív és megcselekedhető megfogalmazásban tálaljuk, akkor kiderül, hogy pontosan mit akarunk. Erre egy jó példa: a feleség pontatlan megfogalmazása a férjnek: „Ne avatkozz a dolgaimba!” Helyes és egyértelmű megfogalmazás: „Kínos, de ha őszinte akarok lenni, akkor azt hiszem, azt várom el tőled, hogy mosolyogj, és mondd azt, hogy minden jó, amit csinálok.” Homályos és elvont kifejezőmódot gyakran az ehhez hasonló emberi játszmák leleplezésére használjuk. A homályos megfogalmazás hozzájárul a lelki egyensúly felborulásához. Talán azért esünk depresszióba, mert nem kapjuk meg azt, amit szeretnénk. Azért nem kapjuk meg amit szeretnénk, mert sosem tanítottak meg minket arra, hogy hogyan kaphatjuk meg.

- Csak azt akarom, hogy valaki szeressen. Ez olyan nagy kérés? – beteg
- Kezdetnek jó. Most szeretném, ha megmondaná, mit tegyenek az emberek, hogy az ön szeretetigénye kielégüljön! Én például most mit tehetnék ennek érdekében? – orvos – Igen, nehéz lehet pontosan megfogalmazott kéréseket kimondani. De gondolja meg, milyen nehéz másoknak teljesíteni az olyan kéréseket, amelyekkel még mi magunk sem vagyunk tisztában.
- Most már tudom, mivel tudnák mások a szükségleteimet kielégíteni, de szégyellem.
- Igen, gyakran kényelmetlen. Tehát mit szeretne kérni tőlem? És másoktól?
- Arra vágyom, hogy találják ki a kéréseimet, mielőtt még azok nekem eszembe jutnának, és azonnal teljesítsék is őket.
- Hálás vagyok a világos beszédéért. Remélem, belátja, hogy ily módon nem igen fog olyan embert találni, aki az ön szeretetigényét ki tudja elégíteni.

Tudatos kérés

Nem biztos, hogy társunk megérti, mit kérünk tőle, ha csak az érzéseinket közöljük vele. Pl.: a feleség a férjének: „Dühös vagyok, hogy elfelejtettél vajat és hagymát hozni a vacsorához.” A feleség számára világos az igény, hogy a férj menjen vissza a boltba, de az elhangzottak alapján a férj számára nem.

Sokszor nem vagyunk tudatában, hogy mit is kérünk. Szavainkat úgy dobáljuk társunk felé, mintha az adott személy holmi szemetes kosár lenne. Ilyen helyzetben a beszélgetőtársunk képtelen a szavainkból kihámozni a kérést.

Azok a kérések, amelyekben nem szerepelnek a beszélő érzései és szükségletei, követelésnek tűnhetnek. Ez főleg akkor igaz, amikor a kérést kérdés formájában fejezzük ki. „Miért nem vágatod már le a hajad?” A gyerek számára ez követelésnek tűnhet, de a szülő így is gondolhatja: „Félünk, hogy a hajad biciklizés közben belelóg a szemedbe, és így balesetet okozhat. Hajlandó lennél levágni a hajad?”

Minél világosabban fejezzük ki a kérésünket, annál valószínűbb, hogy az meghallgatásra talál. „Én nem kérek semmit” – jegyezheti meg az ember. „Csak jól esett kimondanom a gondolataimat.” Hitem szerint minden esetben, amikor valakinek mondunk valamit, azt azért tesszük, mert valamit kérünk tőle. Talán egyszerűen csak együttérzést.

Visszakérdezés

Úgy bizonyosodhatunk meg arról, hogy mondanivalónkat szándékaink szerint értelmezték, ha visszakérdezzük. Hogy megbizonyosodjunk, nem történt-e valamilyen félreértés, ehhez nyilván elég szokott lenni egy egyszerű kérdés. „Ez érthető volt?”

Köszönd meg, hogy beszélgetőtársad megpróbálta visszamondani azt, amit hallott!

Mutasd ki empátiádat a beszélgetőtársad felé akkor is, ha ő nem akarja visszamondani a tőled hallottakat. A világos kommunikáció érdekében kérdezz vissza! El is mondhatjuk, hogy nem a szövegértésüket akarjuk vizsgáztatni.

Nyílt válasz kérése

Sebezhetőségünk jelzése után azt szeretnénk megtudni, hogy:

- a. mit érez beszélgető társunk: „Szeretném tudni, milyen érzések születtek benned azzal kapcsolatban, amit mondtam, és miért.”
- b. mit gondol partnerünk: „Szeretném, ha megmondaná, hogy szerinted az ötletem jó-e, és ha nem, akkor vajon miért nem?”
- c. hajlandó-e a beszélgető társunk valamit megtenni: „Szeretném megtudni, hajlandó vagy-e a megbeszélésünket egy héttel elhalasztani?”

Az erőszakmentes kommunikáció alkalmazásának fontos része tudatni, hogy mivel kapcsolatban kérjük a másik őszinte válaszát, és ezt a kérést pontosan megfogalmazni.

Egy csoporthoz intézett kérés

Csoportos beszélgetéseken sok idő elvész, ha a felszólalók nem tudják, hogy milyen reakciót illetve választ várnak a csoporttól. Ha van olyan személy, aki felügyeli, hogy mindenki csak úgy szóljon hozzá a vitához, hogy pontosan meg is fogalmazza a kérését a csoporthoz, akkor ezzel jelentősen növelheti a csoport munkájának hatékonyságát. Pl.: Indiában ha a beszélgetés során valaki választ kapott a kérdésére, azt mondja: „Bász.” Ez azt jelenti, „ennyi elég, megkaptam a választ, továbbléphetünk.”

Kérés és követelés

Beszélgető társunknak egy követelés hallatán két lehetősége marad. Vagy meghunyászkodik, vagy fellázad. Mindkét esetben kényszerítő erő éreznek a kérést megfogalmazó felől, és emiatt csökken az esély, hogy valódi együttérzéssel válaszoljanak.

Honnan lehet tudni, hogy kéréssel vagy követeléssel állunk szemben? Figyeld meg, mit tesz a beszélő, ha kérése nem teljesül! Minél többször hibáztattunk, büntettünk vagy ébresztettünk büntudatot másokban, amikor nem teljesítették a kérésünket, annál gyakrabban fogják a következő kérésünket is követelésként értelmezni.

Ha a kérés nem teljesülését kritika vagy ítélet követi, akkor valójában követelés hangzott el. „Egyedül érzem magam, van kedved az estét velem tölteni?” Ez kérés vagy követelés? Ez attól függ, mi a reakció egy esetleges nemleges válasz esetén. Ha a válasz: „Már megint csak magadra gondolsz.”, akkor követelés volt. A büntudat keltés követelést jelez. Akkor hangzik el valódi kérés, ha utána a beszélő hajlandó együtt érezni a másik



féllel, figyelembe véve az ő szükségleteit. Ha az előző kérdésre a válasz ez lenne: „Kimerült vagy, és inkább pihenésre vágysz ma este?“, akkor kérésről volt szó.

Határozzuk meg kérésünk célját!

Célunk az őszinteségen és az együttérzésen alapuló kapcsolat kialakítása. Előfordulhat azonban, hogy hiába vagyunk tudatában a szándékunknak, és hiába fogalmazunk gondosan, a kérésünket néhányan akkor is követelésnek fogják értelmezni. Ez különösen igaz akkor, ha hatalmi helyzetben vagyunk. Az emberek sokkal jobban élvezik egymás társaságát, ha parancsolgatás nélkül tudják kifejezni a mondandójukat. Amikor elmondom, hogy mit szeretnék, az nem azt jelenti, hogy a kérésemet önnek teljesítenie kell, mert máskülönben megkeserítem az életét. Kérés megfogalmazásakor kerülendő szavak: kell, dolga, megérdemlem, jogosan, megillet.

A kommunikáció ökölszabályai:

1. Észlelésünk pontatlan lehet: Nem csak azt látjuk, amit látni akarunk, gyakran azt is látjuk, amitől félünk.

Az első benyomások maradandóak. Ha valakinek az első élménye rólam az, hogy közvetlen vagyok, utána pedig arról hall valakitől, hogy milyen lusta vagyok, akkor az utóbbi információt hajlamos figyelmen kívül hagyni, vagy ha meggyőződik is az igazságról, akkor beépíti az addigi pozitív képbe. Ebben az esetben közvetlenség + lustaság = oldottság. Ellenben ha azon meggyőződésből indul ki az illető, hogy lusta vagyok (pl. az anyukám vagy egy tanárom), akkor minden felé irányított közvetlen megnyilvánulásomat restségem fényében fogja értelmezni, ebben az esetben lustaság + közvetlenség = alattomoság. Elvárjuk, hogy a második és a harmadik benyomás összhangban legyen az elsővel, és ennek biztosítása érdekében hajlamosak vagyunk megszünti észleléseinket.

A negatívum erősebben hat, mint a pozitívum. Meggyőződészerűbben tudjuk, mi az, amit utálunk, mint azt, amit kedvelünk. Lehet valaki bármilyen szikrázó egyéniség, egyetlen barátságtalannak ítélt benyomás örökre kizárhatja a további meghitt kapcsolatból.

Nem vagyunk jók gondolatolvasásból, kb. 24-ből 3-szor találjuk ki a másik gondolatát, de a másik hangulatát és érzéseit könnyebb szavak nélkül is azonosítani. Az egyik osztályban ebben a leggyengébben tanuló lány is ügyesebbnek bizonyult, mint a legokosabb fiú. Legkönnyebb felismerni az aktív, lehangoló érzéseket (félelem, düh, undor), ugyanakkor a szeretet, a csodálat, az elégedettség érzéseit 50%-ban unalomnak vagy ellenszenvnek ítéli. Ha két ember kedveli egymást de nem mondják ki érzéseiket, nagy a valószínűsége annak, hogy legalább egyikük tévedni fog. Ellenben ha csak rövid időre is negatív érzéseket táplál sz partnereddel szemben, az kimondott szó nélkül is azonnal érzékeli. Alapszabály ezért: ha pozitív érzéseid vannak valaki iránt, mondd meg neki.

Bizonyos helyzetekben különösen erős az a természetes hajlamunk, hogy szándékosságot magyarázzunk bele mások cselekedeteibe. Ránézünk egy csavargóra és megbélyegezzük, hogy lusta, látunk egy jól öltözött, és szorgalmasnak tituláljuk. Mindig nagyobb morális felelősséget tulajdonítunk annak, aki szegény, mint annak, akinek jól mennek a dolgai.

Önmagunkkal szemben jóval elnézőbbek vagyunk, hajlunk arra, hogy magunkról a legjobbat feltételezzük és magatartásunkért a külső körülményeket vagy másokat okoljunk. Amikor azt mondom: „nem tehetek róla”, valójában azt mondom: „nem akarok rajta változtatni”. Vagy amikor azt mondom: „a tesztet nehezen lehetett megoldani”, tisztességesebb lenne elismerni: „nem tanultam eleget”. Hasonló kijelentésekkel remekül kibújhatunk a személyes felelősség alól. Láttuk tehát, hogy az értékek, indítékok, múltbeli tapasztalatok, remények és előítéletek eltorzíthatják másokról alkotott elképzeléseinket. Tudnunk kell tudni magunkat saját észlelési szűrőnkől, ha szeretnénk megismerni, hogy mások valójában milyenek.

5. A jelentést az emberek hordozzák

„Tudom, hogy azt hiszed, érted, amit hallani véltél tőlem, de abban nem vagyok biztos, hogy tudatában vagy annak, hogy amit hallottál, az nem azonos azzal, amit mondani akartam.” Ám azzal, ha kitaláljuk, hogy egy kifejezés mögött milyen jelentéstartalom van, még nem jutottunk el oda, hogy ez a jelentés milyen érzelmeket és hangulatot közvetít. A kínai képirás jelek a „figyelni” ígét a fülek, a szemek, a te, az egyéni figyelem és a szív szavak szimbólumaiból állították össze. Egy hölgy arról számolt be, hogy miután elhagyta az ebédőt, Mr. Gladstone-nal elfogyasztott ebédet követően úgy gondolta, hogy ez a férfi Anglia legokosabb embere, ám miután Mr. Disraelivel is együtt ebédelt, a hölgy saját magát érezte Anglia legokosabb emberének. Nem nehéz kitalálni, hogy melyik férfi hallgatott figyelmesen. Van úgy, hogy egy beszélgetés pusztán arra szolgál, hogy bensőséges érzéseket közvetítsen különösebb tartalmak nélkül. „Szia, mizújs? Minden rendben, és veled? Mit szólsz ezekhez a csodás őszi színekhez? Tényleg gyönyörűek. Jó téged újra látni...” Akik türelmetlenek a látszólag üres fecsegés hallatán, gyakorta kudarcot vallanak céljaik megvalósításában. A csevegés művészetét érdemes elsajátítanunk.

6. Nem tudsz nem kommunikálni

A gesztusok kultúrafüggőek is lehetnek, pl. amikor Richard Nixon elnökként Latin-Amerikába utazott, a repülőgépről kiszállva kört formáló hüvelykujjával az OK jelet mutatta, hogy a nép iránti szolidaritását jelezze. Nem értette, hogy miért dobálnak köveket a limuzinja felé egyesek. Ez a gesztus ugyanis ugyanazt jelenti, mint Észak-Amerikában a felfelé tartott középső ujj. Az arckifejezések nem kultúrafüggőek.

Minden embernek más az intimszférája. Képzeli el annak az angol üzletembernek a helyzetét, akinek személyes tégigényét egy üzleti állófogadásnál egy nyomulós arab veszélyezteti, aki saját biztonságérzete érdekében igyekszik egyre közelebb lépni, és képzeli el azt a frusztrációt, amit az arab él meg, miközben a hüvös brit folyamatosan hátrál. Hogyan nyerheti el az angol férfi arab kollégája bizalmát, ha az menekül kellemetlen szagú lehelete elől? A bizalmas távolság általában 0-50 cm-ig terjed, a személyes távolság 50 cm-1m között. Ez a barátság átlagos tartománya. A társas távolság 1-3m között, a nyilvános távolság 3m-nél több, egyirányú kommunikációt jelez. Amikor a diákok üresen hagyják az első sorokat, ez azt fejezi ki, hogy nem kölcsönös eszmecsereként értelmezik a helyzetet. Ha valaki átlépi a számunkra elfogadható távolság küszöbét, szívünk gyorsabban dobog, adrenalin szintünk megemelkedik, tenyerünk izzad, izmaink megfeszülnek, mindez azt jelenti, hogy a központi idegrendszer működésbe lépett. Az élmény meglehetősen kellemetlen lesz, ha az illetővel szemben fenntartásaink vannak.

7. Minden üzenetnek 3 aspektusa van

Ha megkérem a barátomat: „Gyere el velem egy koncertre, a kedvemért” és a másik elmegy, azt azért nem lehet kívánni tőle, hogy élvezze is. Főleg, ha inkább ő focimeccsre szeretne járni. Ha valaki mindig csak arra törekszik, hogy ne legyen konfliktus, mindent el akar simítani, hogy a felszínen minden harmonikusnak látszon, az nehezen tud elérni, igazi mély emberi kapcsolatokat. Amikor komoly dolgokat kell megbeszelnünk, tegyük azt teljes figyelemmel, ne úgy, hogy közben mást is csinálunk, pl.: számítógép előtt ülünk, tanulunk, telefonálunk időnként, hanem szánjunk rá tisztességes időt. Érzelmek is lehetnek a jó kommunikáció akadályai, különösen a félelem és a passzív harag vagyis a párbeszédől való visszahúzóds.

Fontos, ha kérünk, úgy kérjünk, hogy kapjunk, ne követeljünk, olyat kérjünk, ami teljesíthető és konkrét például: ha a testvéredtől azt kéred, segíts nekem a szobánk rendben tartásában, jobb, ha azt kéred, hogy légy szíves kethetente te takarítsd ki a szobánkat. Fontos az is, hogy tárgyilagosan kérjünk, ellenőrizzük a hangunkat, hogy nincs-e benne szemrehányás, követelés, elítélés vagy harag, esetleg félelemkeltés. Végül az is fontos, valamilyen módon fejezzük ki, hogy értékeljük, amit kapunk.



3. Előadás: Kapcsolataink embertársainkkal és barátainkkal

Jézus barátkozik a számáriai asszonnyal

Miért maradnak a találkozásaink sokszor felszínes szinten? Nemde azért, mert nem szeretünk kiszolgáltatottak lenni, nem merünk vállalkozni arra, amire Jézus, aki megkéri az asszonyt, hogy itassa meg. Nem szívesen ismerjük el, hogy hiánylények vagyunk, ezért azt a látszatot igyekszünk fenntartani, hogy nem szorulunk másokra és tudunk magunkról gondoskodni. Eltagadjuk, hogy az ember lénye legmélyén egy TE után kiált és nem elég önmagának. Az ember gyökerében szomjas lény, az egyetlen a teremtet világban, akinek a szomjúságát földi ital nem tudja betölteni. Az állatok ösztönösen megtalálják és megszerzik a táplálékukat önmaguk számára és ez elegendő a „jól-létükhöz”. Az ember számára viszont nincs a világban megszerezhető táplálék, mely a „jól-létét” garantálja. Az emberi lény a „jól-létét”-„egész-ségét” nem szerezheti meg és nem birtokolhatja, csak ajándékba kaphatja és kérheti Istentől és embertársaitól. Ez a kérdés viszont felfedi kiszolgáltatottságunkat és kockázatos ennek elismerése, mert visszautasíthatják, ezért félünk tőle. Félünk a sebektől, és attól, hogy meglátják mezítelenségünket, ezért inkább egy életen keresztül kínosan igyekszünk fenntartani azt a látszatot, hogy elég erősek és nagyok vagyunk ahhoz, hogy önmagunkat megittassuk az élet forrásából és gondoskodjunk magunkról. Jézus, bár Isten fia volt, mégis őszintébb volt, amikor valóságos emberként elismerte, hogy Ő is, mint ember szomjas lény, aki vágyik nemcsak a fizikai szomjúságának kielégítésére (2. szint), hanem a számáriai asszony szeretetére is (3. szint), de kinyilvánítja, hogy legmélyebben az Ő Atyjának a szeretetére szomjazik (4. szint – „van eledelem, amiről nem tudtok”), a történet ugyanis úgy fejeződik be, hogy megérkeznek a tanítványok, megkínálják étellel, az asszony pedig ekkor ottelejtette örömeiben - Jézustól egy kéznyújtásnyira - a korsóját, de Jézus végül se nem eszik, se nem iszik. Szomjúsága meghaladja a fizikai szomjúságát olyannyira, hogy megfélekedezik arról, hogy igyék és egyék. Ez a szomjúság erősebb benne - és igazában minden emberben - az életösztönnél, bár a világ elhazudja ezt az igazságot és reklámaival azt a látszatot kelti, hogy minden szomjúságra kielégítő választ tud adni. Azt, hogy mennyire nem működik a reklámok receptje és mennyire igaza van Jézusnak és mennyire kiolthatatlan vágy él az emberben az Isten és a végtelen szereteten, például a fiatalok körében növekvő öngyilkosságok növekvő száma is mutatja Európában. A világnak azon a részein, ahol nagy a szegénység és gyakran éheznek, de szerető családban élnek, ott kevesebb az öngyilkosság a fiatalok körében, mint az Istentől elszakadt nyugati civilizációban, ahol mindenük megvan, csak éppen az élethez elegendő szeretetet nem kapnak. Kenyér nélkül lehet élni egy darabig, de szeretet nélkül nem. Ezt mondja Jézus a tanítványinak, amikor azok meglepődnek, hogy nem akar enni: „az én eledelem az, hogy megtegyem Atyám akarátát”. Jézus embersége folyamatosan Isten szeretetéből, az Élő vízből táplálkozott és táplálta őt az asszony szeretete és őszinte megnyílása is, melyet Jézus Atyjától jött szeretetajándékként élt meg. Hogyan mehetünk mélyebbre emberi kapcsolatainkban úgy, hogy a másik embert az Élő Víz forrásából itathassuk, s mi is megízlelhessük az Isteni szeretetet barátainkon keresztül?

A kommunikáció igazságon alapul, de nem kegyetlen. Jézus nem keni el a dolgokat, de nem is ítéli el az asszonyt, egyszerűen megállapítja a tényeket: „akid most van, az sem a férjed”. Jézus nem kerülgeti az asszony életének kényes kérdését, de nem is tapintatlan, nem belemászós, mivel a nő nyitottságot mutat, ezért mer jobban belemenni. Amikor ezt mondja az asszony: „csak nem vagy nagyobb Jákob atyánknál?” - ez jelzi első kinyílását Jézus felé. Az „atyánk” szó egyszerre hidat teremt Jézus és közte, hiszen a kút, és annak vize a zsidóság közös ősenek adománya. Az asszony nyitottságára Jézus felbátorodik, hogy önmagát ígérje oda neki, mint élő vízforrást. Az asszony először nem érti, vagy talán csak nem meri elhinni, hogy ez lehetséges, annyira szép, hogy szinte álomnak tűnik, túl sokat csalódott ő már az emberekben, ahhoz, hogy higgyen az ilyen nagy ígéretekben, ezért újra a földi vízre tereli a szót.

Erdemes megfigyelnünk Jézus és az asszony párbeszédén humoros, finom iróniával átszőtt nyelvjátékot. Mikor Jézus kiszolgáltatja magát az asszonynak és vizet kér tőle, a nő egy zsidó férfit lát benne, aki most kivételesen az ő segítségére szorul, mindjárt nyeregben is érzi magát, és lehetetlen nem kihallani a finom élcelődést szavaiból, mintha csak az ezt mondaná: „ha ló nincs a számár is jó?” „nicsak-nicsak, ilyenkor jó vagyok?” „Uram, hiszen vödörd sincs” ebben egy kis cinizmus is hallható, egy nagytiszteletű úr, akinek még egy vödre sincs, milyen nevetséges. Jézust nem zúzzák össze az asszony szavai, nem törik porrá az önbizalmát, és nem is húzódik vissza sértődötten, hanem elfogadja a felhívást a táncra és ő is rámutat a helyzet belső iróniájára: „igazából nem azon kellene meglepődnöd, hogy zsidó létemre inni kérek, hanem, hogy az kér tőled vizet, akitől inkább neked kellene élő vizet kérned”. Ezután az asszony, mivel érzi, hogy Jézus mélyebbre vinné őt, azért, hogy kicsi időt nyerjen földi vízről kezd el beszélni, nem minden cinizmus nélkül, mintha azt mondaná: „nocsak, akkor a Nagyméltóságú Úr - akinek még vödre sincs - adjon nekem ebből a vízből, hogy ne kelljen idejárnom, ha nagyobb Jákob atyánknál”. Jézus ezen a ponton nem engedi, hogy tovább kerülgessék a kását, hanem a vicces nyelvjáték után döntés elé állítja az asszonyt, hogy hajlandó-e vele mélyebbre menni, és az



igazi szomjúságáról, az életének a kudarcáról beszélni vele. Jézus egy váratlan fordulattal fájó ponton ragadja meg az asszonyt: „menj hívd el a férjedet és gyere vissza”. Az asszony kapcsolatai és magánélete ugyanis romokban hevert. A beszélgetésnek és a megtérésnek belső logikája ez: mielőtt Jézus magát teljesen kinyilatkoztathatná az asszonynak, előbb önmagával kell találkoznia, önmaga számára kell életével számot vetnie. Az asszony válaszával, hogy nincs férje - igazat mond, de szavai még elkendőzik belső helyzetét, amit Jézus következő szavaival feltár: „volt ugyan öt férjed, de aki most van, az nem a férjed”. A nő reakciója erre pszichológiailag is érthető. Azonnal eltereli a szót életéről és helyette a samaritánus-zsidó ellentét központi kérdéséhez hozza fel. Elkezd teologizálni, s elmondja, amit a hitéről tud. Mi is magunkra ismerhetünk. A hittan ismerete még nem istenkapcsolat, pedig néha ezt hitetjük el magunkkal. Nem elég elméleti igazságot tudni Istenről. Az asszony is elmondja a Messiásról tanultakat: „tudom, hogy egyszer eljön”, de ott van benne az is, kimondatlanul, hogy majd egyszer, de nem az én életemben, talán ez a hitetlenség gátolja leginkább istenkapcsolatunkat. Ezzel önmagunktól határoljuk el az Istent, mintha múltbeli és jövőbeni emberekhez lenne köze, de hozzánk nem. Mintha csak a történelmi nagyságokhoz szólna, de hozzánk nem. Jézus szavával széttöri ezt a még köztük lévő legkeményebb falat: „én vagyok az, aki veled beszélek”. Isten most szól, tehozzád szól, térted jött. A megfáradt vizet kérő vándoremler az örök vízforrás adójának bizonyul, miközben kiderül, hogy a vizet merni készülő asszony tele van lelki szomjúsággal: kifáradt, tönkrement az istenkereső, prófétát hallgatni vágyó, messiásváró belső világa kifejezésre jut. Igazi jánosi szemlélet ez: a látszat nem fedí a dolgok belső valóságát; a megtestesült IGE (Logosz=Fiúisten) egyik főfeladata, hogy a felszín mögött bújó igazságot feltárja. A samariai asszony ezt a közelséget már nem bírja tovább, elfut az egyedüllétől, megijed attól, hogy a szív csendjében egyedül maradjon Istenével. Gyorsan hív másokat is. Kapkod. Szülni akar, még mielőtt kihordaná az életet, ami éppen csak most kezd kibontakozni benne.

Hiszed-e, hogy valóban Ő a világ üdvözítője? Valóban Őnala keresel választ a kérdéseidre? Csak ha ténylegesen Ő lesz életünk középpontja, akkor lesz minden alapvetően rendben, de addig nem. Rajta hát! Térjünk meg! Mint a samariaiak, akik „sokan hittek benne”.

Mindnyájan más nyelven beszélünk

Jó tudni, hogy milyen kapcsolati mintákat és világszemléletet hozunk a családunkból. Nem gondolunk arra, mennyire másképp fogjuk föl a világot, másképp viszonyulunk emberekhez, eseményekhez, környezetünkhöz. Például két barát megbeszéli közös munkájukat. Egyiknek nagy szüksége van arra, hogy pontról pontra tudja, miről van szó, a másik nem tud így hozzáállni a munkához. Mind a kettő úgy érzi, a másik bizalmatlan hozzá, amíg föl nem fedezik, hogy csak arról van szó, hogy más gondolkodási móddal nézik a világot. A szeretetünket, sőt a feszültségünket és a haragunkat is különböző módokon fejezzük ki, a feladat az, hogy megtanuljuk egymás nyelvét, ahelyett, hogy félreértelmeznénk a másik jelzéseit vagy megsértődnénk. Az eredeti családból hozott minták is meghatározzák kommunikációnkat, például: Egy férfi elmondta, hogy felesége családjában öleléssel fejezték ki érzelmeiket, de az ő családjában nem. Nem vette észre feleségének ezt az igényét, de megegyezett vele, hogy valahányszor, amikor a feleségének erre szüksége van, valamilyen jelet ad és akkor ő szívesen megöleli. Minden emberhez más úton tud eljutni a szeretetünk. Attól függ, hogy az illető milyen szeretetnyelven beszél. Ötféle szeretetnyelv van:

1.) Elismerő szavak 2.) Minőségi idő 3.) Érintés 4.) Szívességek 5.) Ajándékok.

Tegyük fel, hogy az előbb említett férj az elismerő szavak szeretetnyelvét beszéli. Képzeld el, nagyon szüksége lenne, hogy szeressék és a felesége ezt észre is veszi, és ezért elkezd ölelgetni. Mit szólna hozzá? Lehet, hogy kifutna a világból. Az ilyen helyzetekre nem alkalmazható a bibliai arany szabály, hogy amit szeretnél, hogy neked tegyenek, azt te is tedd mással. A feleség, ahelyett, hogy úgy szeretné a férjét, ahogyan ő hasonló helyzetekben szeretetet vár, jobban tenné, ha ölelések helyett dicséretekkel halmozná el.

Sokaknak érzelmileg nincs engedélyük arra szüleiktől, hogy önálló személyek legyenek. Egy fiatal nő szépen haladt a terápiában, amíg nem beszélt anyjával. Minden ilyen beszélgetés után ezt mondta: „Nem tudok megváltozni, sosem leszek elég jó.” Szinte azonosult anyja róla alkotott képével, képtelen volt függetleníteni magát tőle. Van, aki házasként is úgy él, mintha szüleinek fogadott volna örök hűséget, nem pedig a házastársának. Nem könnyű felelősséget vállalni önmagunkért és leválni szüleinkről, hogy új Atyánknak, az Istennek engedelmeskedjünk, és így érett emberekké váljunk, pedig ez az életre szóló barátságok feltétele éppúgy mint a jó házasságé. Jó házasságban ugyanis: a feleségem/férjem a legjobb barátom. A tiszta szerelmi kapcsolatokra a barátság minden jellemzője érvényes, kiegészítve a szenvedéllyel és a kizárólagossággal. A szerelmesek egymásra szegezett tekintettel ülnek szemtől szemben, a barátok egymás mellett ülnek, egy célra szegezett figyelemmel. Mik a barátság jellemzői? Mi különbözteti meg a haverságtól?

A barátság = szövetség



A barátság több az egyszerű vonzalomnál, itt már megjelenik a kölcsönös áttetszőség, és elköteleződés egy szeretetszövetségben. Menő cégeknél a barátságos magatartást vállalati tőkének tekintik, a barátságot viszont nem, mert az időigényes és a csoport-szolidaritás ellen hat. Ezért vannak például a gyakori átszervezések, melyekkel azon kapcsolatok kialakulását igyekeznek gátolni, amelyek a nagyobb teljesítmény előmozdítására fordított energiákat csökkentenék. A felnőttek barátaikat úgy tűnik, csupán egy kellemes ráadásnak tekintik, és nem az élethez feltétlenül szükséges nyersanyagnak. Amikor fiú-lány párokra rákérdezőnk, így válaszolnak: „ó, csak barátok vagyunk.” Miért „csak”? Miért kevésbé fontos a barátság, mint a szerelem? A barátság a keresztények számára nem választási lehetőség, sokkal inkább utasítás. Küldetésének végéhez közeledve így szólt Jézus a tanítványaihoz: „Többé nem mondalak titeket szolgának, mert a szolga nem tudja, mit tesz az ura. Barátainknak mondalak titeket, mert mindazt, amit hallottam az én Atyámtól, tudtul adtam nektek.” (Jn 15,15) „Az ember nem oszthatja meg életét egy Istenhez fűződő tényleges kapcsolat és egy a világhoz fűződő, nem valódi Én-Az kapcsolat között – miközben Istenhez imádkozik, a világot kihasználja. Aki a világot úgy tekinti, mint valami hasznosítható dolgot, Istennel kapcsolatban is hasonlóképpen gondolkodik.” (Martin Buber) Dávid és Jonatán barátsága csodálatos modellje az Én-Te kapcsolatnak. „Jonatán lelke összeforrt Dávid lelkével. Jonatán úgy szerette őt, mint önmagát.” (1Sám 18,1) Meglehet, hogy a Prédikátorok könyve inspirálta a barátságukat. „Jobban boldogul kettő, mint egy: fáradozásuknak szép eredménye van. Mert ha elesnek, az egyik ember fölemeli a társát. De jaj az egyedülállónak, mert ha elesik, nem emeli föl senki... Ha az egyiket megtámadják, ketten állnak ellent.” (Préd 4,9-12) A legjobb, amit egy barátira pazarolhat az ember: az idő. Lehetetlen elmélyült kapcsolatot teremteni egy autópálya díjbeszedővel – legalábbis csúcsidőben. Keressük meg, hogy sűrű programunkból hol tudunk rendszeresen néhány órát kipréselni legjobb barátaink számára. A vietnami háborúban történt, hogy egy szakasz tűzharcba keveredett a vietkongokkal. Egy fiatal fiú életveszélyes sebet kapott. A barátja, Jim biztonságos helyen, fedezékben volt, de el akart indulni a golyózáporban, hogy kimentse súlyosan megsebesült barátját. A szakaszparancsnok ráparancsolt Jimre, hogy ne menjen vissza, mert ő is megsebesül, túl kockázatos volt visszamenni. Néhány perc múlva megjelent Jim, a karjában hozva halott barátját, s őt is halálos találat érte. A parancsnok kétségbeesetten ezt mondta: „Mondtam, hogy ne menj ki fiam! Mondtam, hogy nem éri meg, most mindkettőtököt elvesztelek!” Jim utolsó szavaival így válaszolt: „Megérte, mert amikor odaértem a barátomhoz, ezt mondta nekem: „Jim, tudtam, hogy visszajössz értem.”

A barátság szabályai

1. szabály: **Élvezzenek mindig elsőbbséget kapcsolataink!** Ha arra gondolunk, hogy mi az, ami igazán számít az életben, akkor rájövünk, hogy a kapcsolatok az első helyen állnak. Több időt és több energiát fordítunk a számunkra fontos emberekre.
2. szabály: **Legyünk átlátszóak!** Ha merünk saját magunk lenni, akkor mások mernek bennünket szeretni.
szabály: **Merjünk beszélni érzéseinkről!** Shakespeare írta: „Aki nem mutatja ki szeretetét, az nem szeret”.
3. szabály: **Tanuljuk meg a szeretet gesztusait!** Lehet, hogy egy férj azt gondolja, hogy az ölelés vagy a csók a legszebb szeretet-gesztus, de lehet, hogy a háztársa inkább a konyhai munkában, vagy a gyerekekkel való foglalkozásban szeretne segítő gesztusokat kapni. Az odafigyelő szeretet rítusai – virágok, egy séta, egy különleges vacsora – erős és kitartó kapcsolatok építéséhez segítenek.
4. szabály: **Adj szabad teret kapcsolataidban!** Azok az emberek, akiknek sikeres kapcsolataik vannak, lehetőséget adnak szeretteiknek arra, hogy más barátságaik is legyenek, hogy tudjanak lélegezni és növekedni. Csakúgy, mint a nem figyelés, a birtoklás is tönkreteszi a barátságot. „Ha szeretsz valakit, engedd szabadon! Ha visszajön hozzád, a tiéd, ha nem jön vissza, sosem volt a tiéd.”

Miért nincsenek az embereknek barátai?

- **Elfogadás hiánya:** Egy kapcsolaton belül óriási szükség van arra, hogy növekedjünk a tolerancia területén. Az életben mindenki akivel csak találkozunk különbözik tőlünk. Feltétlenül szükséges megtanulnunk, hogy mi motiválja a többieket. Nézzük el hibáikat! Gyakoroljunk jóindulatot, türelmet és kedvességet! De ne felejtsük el, hogy mindannyian problémákkal küszködünk, mindannyiunknak szüksége van arra, hogy megértsenek és elfogadjanak.
- **Összehasonlítás:** Másokkal való összehasonlítás vagy kisebbségi érzéshez és féltékenységhez vezet, vagy a másikkal való versengéshez, sőt akár ellenszenv kialakulásához is.
- **Rossz önbecsülés:** Ha egy ember nem érzi, hogy szeretik, bizonytalan lesz. Szükségünk van mások feltétel nélküli szeretetére, hogy személyes önértékelésünket megtalálhassuk.
- **Visszavonulás és visszahúzódság:** Barátság nem fog növekedni, ha az egyik fél annyira passzív, hogy nem reagál a beszélgetésre és a kezdeményezésre, s nem viszonzozza azt.
- **Önzés:** Vannak aki uralkodnak másokon és követelik saját igazukat.
- **Pletyka:** Ha nem bizalmas egy kapcsolat, az taszítja az embereket. Ha valaki túl sokat beszél és túl sokat negatív véleményt hangoztat, az lehangel másokat. A barát elriad. Fontos, hogy pozitívak legyünk és biztassuk az embereket. Az embereket épp elég sok probléma nyomasztja. Arra van inkább szükségük, hogy jó híreket halljanak.

Hogyan szerezzünk barátokat & hogyan tartsuk meg őket:

1.IDŐ: Isten azt mondja, hogy azt aratjuk, amit vetetünk. Aki nem fordít elegendő időt és figyelmet kapcsolataira, az ne csodálkozzon, ha magányosnak érzi magát. Egy nő, akinek karrierje fontosabb, mint a családja, ne csodálkozzon, ha széthullik a házassága. Könnyen elveszítethetjük barátainkat, pl. amikor elballagunk az általános- vagy a középiskolából. Minél nagyobb a fizikai távolság ugyanis két ember között, annál több időt, energiát és pénzt igényel az együtt töltött idő. Barátodat



csak úgy tarthatod meg, ha nagyon tudatosan áldozol rá időt, energiát és pénzt. Nagy segítség lehet egy keresztény közösség, ami túléli az iskolaváltásokat, és ami rendszeres kerete lehet barátságok elmélyülésének is. A legbensőségesebb barátságok legyőzik a távolság akadályát, ám a legtöbb kapcsolatot ez fölemésztí.

2.ÖNKENTESSÉG: *Vigyázzunk arra, hogy a szeretet meg ne keseredjék bennünk!* A Szentírásban maga Isten is óv bennünket attól, hogy „kedvetlenül” vagy „kényszerűségből” adjunk. (2Kor 9,7), de arra tanít, hogy örömmel és együttérzően tegyünk meg másoknak, amit hasonló helyzetben akarnánk, hogy nekünk tegyenek.

3.AZ ÖNNEVELÉS, vagyis a felelős FEJLŐDÉS törvénye. „Istenem adj lelki békét annak elfogadására, amin nem tudok változtatni, adj bátorítást, hogy változtassak, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a kettő közti különbséget!” Ha nem fejlődünk, akkor szembe kell néznünk a megáporodottsággal, ha viszont ember feletti felelősségeket vállalunk magunkra, akkor kimerültek, keserűek és boldogtalanok leszünk.

4.HATÁROK: *Merjünk fájdalmat okozni anélkül, hogy ártsunk!* Az életben a kapcsolatokra van a legalapvetőbb szükségünk. Sokan hajlandók szenvedni annak érdekében, hogy megtartsanak egy kapcsolatot, és inkább hagyják, hogy kihasználják őket, mintsem megkockáztassák a kapcsolat elvesztését. Attól félnek, hogy ha határokat jelölnek ki, senki sem fogja őket szeretni. **Soha ne mondd „igen”-t, hogy ha belülről érzed, hogy „nem”-et kellene mondanod!** Sokan attól való félelmükben, nehogy fájdalmat okozzanak szüleiknek vagy barátainak, nem teszik meg, amire pedig nyilvánvalóan Isten kéri őket. Ne engedjem, hogy az ilyenkor feltörő hamis büntudat érzése vagy a félelem, hogy elveszítem a rólam kialakított jó kislány/kisfiú képét – és ezért nem fognak szeretni – befolyásoljon a döntéseimben. Nem működik, ha félelemből vagyunk kedvesek, sőt mások felelősségének átvállalása sem jelent megoldást. Miközben mások problémáit és érzéseit magadra veszed, közben érezheted úgy, hogy életed teljesen kudarc, és ráadásul még azokat fogod okolni emiatt, akik erőn felül rád terheltek magukat. Mindez pedig semmivel sem teszi jobba a kapcsolataidat. Csak egy alternatívánk van: korlátokat állítunk, és megkockáztatjuk, hogy elveszítünk/elmélyítünk egy kapcsolatot vagy nem állítunk fel korlátokat, és mások kívánságai irányítanak minket. Ez utóbbi esetben nem árníthatjuk magunkat azzal, hogy lelki emberek vagyunk, mert „akiket Isten Lelke vezérel, azok Isten fiai.” Legyünk őszinték. Egyikünk sem elvezi, ha „nem”-et mondanak neki. Nehéz elfogadni, ha valaki nem akar segíteni, nem akar megbocsátani, vagy elfordul tőlünk. A jó kapcsolatok azonban éppen arra a szabadságra épülnek, hogy a felek szembeszállhatnak egymással: „vassal formálják a vasat és egyik ember formálja a másikat.” (Péld 27,17) Nem csak a jó kapcsolathoz, hanem az érett személyiséghez is szorosan hozzátartoznak a megfelelően kimondott „nem”-ek. Jézus is ezt mondja: „Válaszotok legyen igen, igen, nem, nem. Ami ettől eltér, az a gonosztól való.” (Mt 5,37) Képzeli el, ha Jézus példázatában az összevert zsidó ember – miután az irgalmas szamaritánus otthagytott 1 dénárt a fogadásnak, hogy gondoskodjék róla – felháborodott volna: *Micsoda? Most elmész? Igen, elmegyek. Jerikóban van dolgom – feleli a szamaritánus. Nem gondolod, hogy őnzó módon viselkedsz? Elég rossz állapotban vagyok. Szükségem lesz valakire, akivel beszélgethetek. Hogyan fog Jézus példaként állítani mások számára? Nem mondható keresztényi magatartásnak, hogy itt hagysz engem a szükség idején. Hol van az önmegtagadás?*

- Azt hiszem, igazad van – feleli a szamaritánus - elhalszom az utamat pár nappal. Így a szamaritánus ott marad még három napig és gondoskodik a sebesültről annak kívánsága szerint. A harmadik nap délutánján valaki kopog az ajtón, és egy futár lép be. Jerikóból érkezett üzenetet ad át a szamaritánusnak. „Vártunk, ameddig tudtunk. Végül úgy döntöttünk, hogy másik karavánnak adjuk el a tevéket. A következő csordának hat hónap múlva érkezik.”

- Hogy tehetted ezt velem? – kiabálja a szamaritánus. – Nézd meg, mit tettél! Elvesztetted miattad a tevéket, amikre szükségem lett volna! Most nem tudom elszállítani az árumat! Jó üzlettől esek el! Hogyan tehetted ezt velem? Σ: **Előfordulhat, hogy nem tudjuk őszintén beáldozni a tevéinket, és utána kibukik, hogy „bezzeg miattad mondtam le rólu.” Ilyenkor inkább jobb, ha nem várjuk meg, hogy a tevék elúszanak (a homoktengerben)**

5.KEZDEMÉNYEZÉS törvénye. Sokszor szüleink, tanáraink, barátaink, szellemünk kárhoztak minket passzivitásra, ázáltal, hogy megteszi helyettünk, amit nekünk kellene megtennünk. A legtöbb fiatal azért lesz kábítószertfüggő, mert a szülei mindent megtesznek helyette, és semmiért nem kell megküzdenie vagy felelősséget vállalnia. Amikor a madárfióka kész arra, hogy kikeljen, de valaki feltöri helyette a tojást, el fog pusztulni. Neki kell rést ütnie a tojásba, és utat törnie az életbe. Ez az agresszív küzdelem erősíti meg őt, mintegy engedélyt adva arra, hogy a külvilágban létezzen. Ha megfosztjuk ettől a felelősségtől, elpusztul.

6.NÍLTSÁG törvénye. „Ezért tehát vessük le a hazugságot és mondatokat igazat, mindenki a felebarátjának, mivelhogy tagjai vagyunk egymásnak.” (Ef) A Bibliában számos hely van arról, hogy a világosságban kell járnunk, egyedül így érhetjük el Isten és a másikat. De félelmünk miatt egyes részeket elrejtjük a sötétben, így esélyt adunk a gonosznak. A gyógyulás mindig a világosságban zajlik. Passzívan és csendesen visszavonulunk anélkül, hogy őszintén nemet mondanánk. Máskor titkon neheztelünk valakire ahelyett, hogy nyíltan kimondanánk, mivel bántott meg minket. Gyakran titokban hordozzuk a mások felelőtlenége okozta fájdalmat ahelyett, hogy szembesítenénk őket viselkedésük következményeivel, olyan visszajelzést adva ezzel, ami a javukra válhatna. Nem a harag érzésével van baj, hanem a magunkba temetett, sokáig lappangó haraggal. „Ha haragustok is, ne vétekizetek: a Nap ne nyugodjon le a ti haragotokkal!” (Ef 4,25-26)

7.ÖNÁLLÓSÁG: *Saját szükségletünk elsősorban a mi feladatunk,* akkor is, ha Isten segítségével tesszük. Nem ülhettünk ölbe tett kézzel, hogy mások viseljék a gondunkat. Jézus azt mondja: „kérjétek..., keressetek..., zöregessetek...” (Mt 7,7) Vannak, akik saját szükségleteiket rossznak, önzőnek luxusnak tartják. Mások Istentől vagy emberektől várják ezek betöltését. Ahogy az üzenetvezető felelős azért, hogy jól vezesse a tulajdonos üzletét, nekünk is ugyanígy kell tennünk a lelkünkkel, amelynek sáfárai vagyunk. Voltaképpen Isten tulajdonát védjük, amikor nem mondunk olyan embereknek vagy tevékenységeknek, amelyek már ártalmasak lennének számunkra. Ha ezt nem tesszük meg, a lelkünk kiszárad, elégedetlen és tele lesz haraggal. A tulajdonos nem fog örülni az üzletét látva. Hogy ezt képesek legyünk megtenni, ahhoz nem csupán egyetlen jó barát van szükségünk, hanem támogató kapcsolati háló, ki kiépítenék magunk köré, mert akkor nem fogunk annyira csimpaszkodni egy emberbe, mintha az életünk függne tőle, és nem fogunk rettegni az időleges eltávolodástól. Amikor megtanulunk nemet mondani, nincs többé szükségünk arra, hogy dühkitörésekkel adjunk jelzést a határainkról. Egyes emberek annyira hozzászoktak ahhoz, hogy mások kimentik őket a nehéz helyzetekből, hogy úgy érzik, mások felelősek a saját jólétükért. Ha nem húzzák ki őket a bajból, mélységesen csalódnak, és szeretetlenséggel vádolják környezetüket. Képtelenek felelősséget vállalni a saját életükért. Vannak társfüggő emberek, akik valahányszor a társuknak rossz napja van és visszahúzódik, akkor ők is csapnivalóan érzik magukat és gyakran a másikat okolják saját rossz hangulataik miatt. A saját örömháztartásunkért és jólétünkért mi magunk vagyunk felelősek. Istennel és önmagunkkal való kapcsolatban kell megtalálnunk a békénket és a belső megelégedettségünket, egyébként az embereket fogjuk használni arra, hogy ezt megszerezzük. Ha nincsenek állandóan mellettünk (mint az Isten) amikor kell, akkor vádolni fogjuk őket boldogtalanságunkért.

8.Az AZONOSÍTÁS törvénye: Azonosítás nélkül nincs kommunikáció. *Madarat tolláról, embert barátjáról.* Hogy mi az, ami miatt valakit megkedvelünk, azt így fogalmazhatjuk: mert jó érzéseket kelt bennünk saját magunkkal kapcsolatban. Azok iránt vonzódunk, akik segítenek abban, hogy szeressük magunkat. Ha igazi barátokat akarunk szerezni, vagy szeretnénk megtartani őket, akkor nélkülözhetetlen az együtt töltött idő. Azokhoz vonzódunk, akik hasonló stresszhelyzetet éltek meg. A versengés akadályozza, az együttműködés erősíti a vonzalmat. Ha barátot akarsz, légy valakinek a barátja! Leginkább akkor tudod éreztetni barátaiddal, hogy szereted őket, ha azonosulsz velük és beleéled a helyzetükbe magukat, megfigyelve, hogy milyen szeretetnyelven keresztül tudnak leginkább szeretetet elfogadni, s abban gyakorlod magad: a.Minőségi idő: Van aki csak akkor érzi, hogy szeretik, ha rendszeresen töltöttek velük időt mely figyelem kíséretében sokszor hasztalannak tűnő időtöltésekkel. b.Dicséret: ha azt akarod, hogy valaki megkedveljen, halmozd el dicsérettel, de ez ne legyen eltúlzott behízelgés! Barátunk őszinteségi rohamától barátságunk könnyen léket kaphat. A dicséretnek nagyobb hatása van, ha szelektív, vagyis ha érezzük, hogy ez kivételesen nekünk jár ki, és ez az ember nem mondja ezt akárkinek. Akkor is nagyobb hatása van, ha váratlan.

c.Apró ajándékok, tárgyasult dicséret: nem szeretjük az olyan szívességet, ha azzal lekötelve érezzük magunkat, vagy ha az ajándék aránytalanul nagy. A váratlan szívességeknek nagyobb hatása van. Ám még jobban vonzódunk azokhoz, akik hagyják magukat meglepni.

d.Érintés: bármit érzünk is a másik személy iránt, a fizikai kontaktust követően erősebben fogjuk azt érezni. Ha valaki lerohan, utatfogókat fogunk érezni. Tilos az érintés, ha olyan közelséget akar létrehozni vagy kifejezni, ami a valóságban nincs meg. Az érintés alkalmazható az érzelmi közelség gyors megteremtésének módszereként is, de aki ezt teszi, az visszaél a benne rejlő lehetőséggel. A barátság – folyamat. Ha a fizikai közelség rövidre zárja a kapcsolat természetes fejlődését, az erős vonzalom a barátságot éppen a lényegétől fosztja meg. Párkapcsolatban, ha a kapcsolatuk érzékivé, testivé válik, a lelki kapcsolat meghal, rövidre zárul, és nem fejlődik tovább. Az eredmény így esetben szakítás, rosszabb esetben egy rossz házasság, mert nem tudtak eljutni addig a pontig, ami a jó házasság legfontosabb alappillére, hogy a feleségem/férjem a legjobb barátom.

e.Szívességek: Van aki csak akkor érzi szeretve magát, ha időnként kedvére tesznek és megteszik azokat a szívességeket, amiket kér (pl. Felporszívóznád a szobát? Úgy megennék most egy sütit?Hoznál nekem egy finom tiramisu-t?)

9.AZ ÖNFELTÁRÁS törvénye. Ahhoz, hogy közel kerüljünk az emberekhez, átláthatóvá kell válnunk és betekintést kell engednünk nekik leányunk belsejébe. Egy arab mondás szerint „barát az, akinek az ember kiöntheti szíve teljes tartalmát, és darabokra apríthatja, tudva, hogy a leggyengédebb kezek fogják megrostálni.” A bizalom lényege abban áll, hogy számíthatunk arra, hogy a másik megtartja ígéretét, és bármi hangzik el köztünk, nem fogjuk a másik ellen fordítani, sem kifecsegni másoknak. Akinek alacsony az önbecsülése, megriad attól, hogy a másik esetleg kigúnyolja, akiknek van némi önbizalmuk, nem fogják úgy érezni, hogy létük forog kockán, ha átláthatóvá tesszük magukat. Az intelligens önfeltárás alapja a kölcsönösség, ésszerű megtenni az első lépést, megmutathatunk egy szeletet önmagunkból, és ha ezt a másik viszonozza, bizvást folytathatunk kicsivel többet. Sajnos néhányan úgy érzik, hogy őszinteségük feljogosítja őket arra, hogy másoktól is megköveteljék az átláthatóságot. A barátság elmélyítése megannyi terület folyamatos feltárásán keresztül megy végbe, ezek közül négyet emelünk ki! A múltunkból felidézett **történetek elmesélése.** Az **érzelmeik közlése** mélyen összekapcsol szemben a vélemények közlésével, ami el is választhat. **Gyengeségeink feltárása,** ha az kölcsönös, szintén nagyon felszabadító lehet. Mernünk kell **beszélni szeretetünkről.** Miért kell várnunk valakinek egészen a haláláig, hogy felfedjük szeretetünket?

10.A SZÁMONKÉRDÉS ÉS MEGBOCSÁTÁS törvénye: A kommunikáció visszavonhatatlan és megismételhetetlen.

Valamennyi közelebbi kapcsolat két szélsőség között feszül: egyik oldalon a kompromisszumok nélküli mércék állnak, míg a másikon a partner feltétel nélküli elfogadása. A feszültségeket nélkülöző kapcsolatok általában nem is túl mélyek és közvetlenek. Egy mélyebb kapcsolatnak a számonkérhetőség és a megbocsátás



egyaránt feltétele. Jézus úgy bocsát meg a házasságtörő asszonynak, hogy közben bűnét sem palástolja. „Én sem ítélek, menj, de többé ne vétekezzél!” (Jn 8) Nincs jogom ahhoz, hogy bárkinek az életébe beleavatkozzam, hacsak nem rendelkezem azzal a beleegyezési tőkével, ami a barátság során halmozódik fel. „Jó szándékúak a baráttól kapott sebek.” (Péld 27,6) „Felelős vagy azért, amit megszéllitettél.” (Kisherceg) Egy férfi mondja el a barátjáról: „Bármilyen kellemetlen volt hallgatni intéseit, neki joga, sőt, kötelessége volt úgy beszélni velem.” Sajnos vannak, akik olyannyira félnek a kapcsolati tőke elvesztésétől, hogy soha nem használják beavatkozási „hitelkártyájukat” még akkor sem, ha az a másik javát szolgálná. „Barát az, aki kiáll melletted a nyilvánosság előtt, de négy szemközti pirongat meg.” Soha ne kívánjuk barátainktól, hogy tisztazzák cselekedeteiket, ha nem vagyunk hajlandók megbocsátani. Az emberek csakis egy jobb élet reményében hajlandók változni.

MELLÉKLET A 3. ELŐADÁSHOZ: BARÁTSÁG

A családunkból hozott kapcsolati minták (és világnézet)

Jó tudni, hogy milyen kapcsolati mintákat és világszemléletet hozunk a családunkból. Ha a szülők arra nevelik gyermekeiket, hogy nem helyes „nem”-et mondani, azaz határokat kijelölni, ahhoz szoktatják őket, hogy kiszolgáltatassák magukat mások kényének-kedvének. Ezek a fiatalok engedelkeny személyiséggé válnak, elmosódó határaik vannak, melyek beolvadnak mások követeléseibe és szükségleteibe. Nem tudnak egyedül, különálló személyként megállni azokkal szemben, akik valamit akarnak tőlük. Gyakran megjátsszák, hogy ugyanazokat az étermeket és filmeket szeretik, mint a barátaik, csak azért, hogy jól illeszkedjenek közéjük. Látszólag nagyon figyelmes és segítőkész emberekké válnak, de valójában mindezt azért teszik, mert félnek attól, hogy rossznak vagy önzőnek tűnjenek. Az irányító hajlamú fiatalok különösen azokhoz vonzódnak, akiknek elmosódottak a határaik, és akik éppen ezért túl sok felelősséget vállalnak magukra a kapcsolataikban. Pontosan úgy, ahogy a régi vicc tartja: „Mi történik, ha egy figyelmes és segítőkész ember találkozik egy irányító hajlamú, érzéketlen alakkal? Összeházasodnak.”

Kommunikációs nehézségeinknek gyakran tudattalan gyökerei vannak. Különösen egy szoros kapcsolatban jelentkeznek azok az érzelmek, igények, elvárások amelyek az eredeti szülő-gyermek kapcsolatot jellemezték. A „gyermek” szereptársa a bennünk rejlő „szülő”. Amikor a tudattalanban „gyermek” jut szóhoz (vagyis gyerekesek vagyunk) vagy a bennünk rejlő „szülő” nyilvánul meg (vagyis kritikusak, rendreutasítók vagyunk), a jó kommunikáció jellegzetességei eltűnnek. A gyerekes kommunikáció: nyafogós, nem egyértelmű, célozgató, követelő, játszmákkal teli stb. Gyakran előfordul, hogy az igényeinket nem is tudatosítjuk, és ezért nem is tudjuk felnőtt módon kifejezni. Nem gondolunk arra, mennyire másképp fogjuk föl a világot, másképp viszonyulunk emberekhez, eseményekhez, környezetünkhöz.

Ha tudatosítottuk a családunkból hozott kapcsolati mintáinkat, azt is tudnunk kell, hogy ugyanakkor senki sem válhat felnőtté anélkül, hogy bizonyos korlátokat ne állítana az eredeti családjával szemben. Különben soha nem fogjuk megtudni, hogy kialakítottuk-e saját értékrendünket, hitünket és meggyőződésünket – vagyis identitásunkat –, vagy csupán a családunk hagyományait visszük tovább. A szüleinkkel szembeni határok kijelölésének még egy komoly akadály a lekötöttség érzése. E mögött az a meggyőződés áll, hogy miután kaptunk valamit, tartozunk valamivel, holott a kapott szeretetet, pénzt vagy időt ajándékként kellene elfogadnunk. Az ajándékozonak nem lehet olyan mögöttes elvárása, hogy az ajándékát viszonzni kellene, vagy ha lenne, akkor ez az ember manipulálni akar minket. Mivel tartozunk azoknak, akik őszintén törődtek velünk és felneveltek? Köszönettel, és hálás szívünkkel indítva mi is segíthetünk nekik és másoknak. Van, aki házasként is úgy él, mintha szüleinek fogadott volna örök hűséget, nem pedig a házastársának. Minden alkalommal, amikor megpróbálnak külön életet élni, önzőnek érzik magukat. Sokszor úgy érezzük, még mindig szüleinek elvárásai és szokásai szerint kellene cselekednünk ahelyett, hogy új Atyánknak engedelmeskednénk. (vö. Mt 15,1-6) Vannak fiatalok, akik úgy érzik, tartoznak a szüleiknek azzal, hogy megvalósítják azok meg nem valósított vágyait. Ha elkezdünk határokat felállítani, számítanunk kell konfliktusokra, de vigyázzunk, nehogy újra mások irányítása alá kerüljünk csak azért, mert nagyon erős a vágyunk a kibékülésre!

Mindnyájan kicsit földönkívüliek vagyunk

Képzeli el egy pillanatra, hogy egy másik bolygón élünk, más törvények szerint. Tegyük fel, hogy bolygónkon nincs gravitáció, és a földönkívüliek közötti ügyek intézéséhez nincs szükség olyan eszközre mint a pénz. Az energiát és a folyadékot evés és ivás helyett ozmózis (átszivárgás) útján kapjuk. Aztán hirtelen minden előzetes figyelmeztetés nélkül átszállítanak bennünket a Földre. Amikor az utazás végén magunkhoz térünk, kilépünk a lebegő űrhajóból, és hirtelen lepotyanunk. Jaj! Kiáltunk fel, nem egészen értve, miért zuhantunk le. Miután visszanyerjük lélekjelenlétünket, úgy döntünk, kicsit körbenézünk. De nem tudunk lebegni – egy számunkra új jelenség miatt, amit gravitációnak neveznek. Ezért aztán sétára indulunk. Egy kis idő elteltével furcsa érzés kerít hatalmába: éhesek és szomjasak vagyunk. Kíváncsiak leszünk, vajon miért. A csillagrendszerben, ahonnan érkezünk, testünk önmagától megújult. Szerencsénkre szembe találjuk magunkat egy földi lénnel, aki nyomban felismeri problémánkat, és közli velünk, hogy táplálékra van szükségünk. S ami még ennél is jobb, rögtön ajánl egy helyet, ahova beülhetünk enni: Jani kis vendéglőjét. Utasításait követve bemegyünk az étterembe. Azonnal jobban érezzük magunkat. Ekkor azonban a vendéglős 3000 Ft-ot kér az ételért, amelyet az ímént felszolgált. Fogalmunk sincs, miről beszél. Heves vita után néhány egyenruhás ember érkezik, elvisznek és beraknak minket egy rácsos ablakú kis szobába. Azon tűnődünk, mi a csuda történik itt? Nem állt szándékunkban bárkit is megbántani, nem akartunk kárt okozni, mégis börtönbe kerülünk. Micsoda hely ez a Föld? Pedig csak tettük a magunk dolgát. Erőltetettnek hangzik? Pedig azok, akik rosszul működő családban nőttek fel, vagy olyanban, ahol nem Isten akarata szerint jelölték ki a határokat, a földönkívülihez hasonló helyzeteket élnek át. A felnőttek világában találják magukat, ahol olyan lelki törvényszerűségek kormányozzák kapcsolataikat és életüket, amilyenekről soha nem hallottak. Sérültek, éhesek, sőt az is lehet, hogy börtönben végzik, mert soha nem ismerték fel azokat az alapelveket, amelyek segítettek volna őket abban, hogy a valósággal összhangban cselekedjenek. Így hát saját tudatlanságuk fogságában élnek. Isten világa bizonyos törvényekre és alapelvekre épül. A lelki működés törvényszerűségei ugyanolyan valóságosak, mint a természeti törvények, és hatásukat akkor is érzékeljük, ha nem hallottunk róluk. Az, hogy nem tanultuk meg az élet és a kapcsolatok alapelveit, nem jelenti azt, hogy azok nem működnek.

Soroljunk fel most néhány ilyen törvényszerűséget!

Kapcsolataink törvényszerűségei (befelé, kifelé):

1. **Merjünk fájdalmat okozni anélkül, hogy ártsunk!** A Szentírásban maga Isten is óv bennünket attól, hogy „kedvetlenül” vagy „kényszerűségből” adjunk. (2Kor 9,7) Sokan attól való félelmükben, nehogy fájdalmat okozzanak szüleiknek vagy barátaiknak, nem teszik meg, amire pedig nyilvánvalóan Isten kéri őket. Lehetetlen nem elszomorítani azokat, akiket szeretsz. Jézus is fájdalmat okozott édesanyjának azzal, hogy 30 éves korában egyedül hagyta őt, de a Szűz Anya számára ez szabadon vállalt teremtő szenvedéssé vált. Vannak dolgok, amiket akkor is fel kell vállalnunk, vagy el kell mondanunk a másik embernek, ha azzal fájdalmat okozunk, de fontos, hogy ezt úgy tegyük, hogy komolyan számításba vegyük az érzéseit és ne ártsunk neki. Hogyan segíthetsz egy kapcsolaton azzal, ha fájdalmat okozol? Nos, voltál már fogorvosnál? Ugye igen? Fájdalmat okozott, amikor szúvas fogadat fúrták? Ugye igen? Ártott neked? Na, látod, a fájdalom és az ártalom két különböző dolog. Amikor a szuvasodást okozó cukrot etted, az okozott fájdalmat? Ugye nem? Ráadásul milyen jó íze volt? És ártott neked? Ez a lényeg. Vannak dolgok, amelyek fájdalmat okoznak, de nem ártanak, valójában még jót is tesznek, más dolgok pedig, amelyek jó érzéseket keltenek, nagyon is ártalmasak lehetnek. Pl. egy párkapcsolatban nagyon jó érzés a másik közelében lenni, de ha a közelség-távolság helyes aránya felbomlik, és a határaitok egybefolynak, akkor hosszú távon rombolóvá válik a kapcsolat. Vagy ha egy kapcsolatban nem mondjátok el egymásnak, ami fájdalmat okozhat, akkor az a kapcsolat felszínességre van ítélve. Szent Pál így ír erről: „...mert ha megszorítottalak titeket is azzal a levéllel, nem bánom... most már örülök. Nem annak, hogy megszorodtatok, hanem hogy megtérésre szorodtatok meg.” (2Kor 7,8-9) „Aki figyelmezteti az embereket, végül kedvesebb lesz annál, aki csak hízeleg.” (Péld 28,23)
2. **Az kezdeményezés törvénye.** Az ember reagáló és kezdeményező lény. Isten támogatja az erőfeszítéseinket, de nem cselekszik helyettünk. Ezzel megsértene a határainkat. A Szentírásban számos helyen olvashatunk Isten irgalmáról, de a passzivitást nem hagyja jóvá. A „gonosz



és lusta szolga”, aki nem gyarapította a rábizott talentumot, passzív volt. Sokszor szüleink, tanáraink, barátaink, szerelmünk kárhoztat minket passzivitásra, azáltal, hogy megteszi helyettünk, amit nekünk kellene megtennünk.

3. **Az azonosítás törvénye:**

Az emberek általában feltételezik, hogy a csinos külső temérdek egyéb jó tulajdonságot rejtget. A fölös kilókból lustaságra, akaraterőhiányra következtetnek. Nem túl igazságos, de ami vigasztaló: a fizikai vonzerő a legerőteljesebb hatást az első találkozásnál fejt ki. Azután nagyon csökken a jelentősége. Általában olyan barátokat választunk, akik hasonlóak hozzánk, vigasztaló ugyanis, ha olyan emberek vannak közelünkben, akik hozzánk hasonlóan gondolkodnak és éreznek, és a felől biztosítanak, hogy nincs különösebb baj velünk. Közös értékek döntő fontosságúak a sikeres házasságban is, bár a szerelem az egyetlen terület, ahol az ellentétek olykor vonzerőként jelentkezhetnek. Van, aki abba szeret bele, aki valami olyat hordoz, amivel ő nem rendelkezik.

Vonzódunk azokhoz is, akik valamihez értenek, valamiben sikeresek vagy győztesek. A győztest mindenki „szereti”, és hozzáette valaki önróniával: „Nem sokra tartanám azt a klubot, amelyik a tagjai közé választana.” Egy elismert vezető ugyanakkor még vonzóbbá válik, ha alkalmanként baklövést követ el.

4. **Az önfeltárás törvénye.** A nyílt és őszinte önfeltáráshoz bátorságra van szükség. A bizalom előfeltétele egy valódi bensőségesnek – az oxigén, amely lángra lobbantja a tüzet. Egy dolog vonzódni a másik személyhez, és egészen más bensőséges kapcsolatot létesíteni vele. Az első esetben pusztá lelkesedéssről van szó, a második maga a barátság. Az egyik érdeklődés, a másik meghittség. „Barátaink azok, akikre időt pazarlunk.” Akinek bármit elmondhatunk, akit olyannak szeretünk, amilyen.

1. A múltunkból felidézett történetek elmesélésén keresztül már nem egy gépezet fogaskerekeinek tartják egymást, hanem érző lényekké válnak: sebekkel, sérülésekkel és forradásokkal.

2. Az érzelmek közlése.

3. Gyengeségeink feltárása: az emberek azokat a cselekedeteket, amelyek rejtve maradnak előttük, nem bocsáthatják meg. Temérdek érzelmi feszültség származik bűneink titokban tartásától. „Valljátok meg azért egymásnak bűneiteket!” (Jak 5,16)

4. Felmérni kell beszélni szeretetünkről. Némelyek nehezebben beszélnek másokhoz való vonzalmukról, mint saját bűneikről.

Egy felmérés szerint minél többet osztottak meg egymással a barátok, annál valószínűbb volt, hogy megérintik egymást. Egyetlen kivételt a szerelmespárok jelentették: azok, akiknél az önfeltárás mutatója magas volt, kevesebb érintésről számoltak be, akik viszont szexuális kapcsolatba is keveredtek, kevesebbet tudtak partnerük életéről.

5. **A számonkérés és megbocsátás törvénye:** Kérdezzünk inkább, sem mint közöljünk, amikor szeretnénk felelősségre ébreszteni. Fontos, hogy érezze barátunk, egyikünk sem áll a másik fölött. „Azok a tanácsaim, amelyeket ma adok neked, arra szolgálnak, hogy holnap te sokkal bölcsőbb figyelmeztetésekkel láthass el engem. Talán együtt képesek leszünk pótolni hiányosságainkat.” Ha nem osztjuk meg észrevételeinket, a változtatás esélyétől fosztjuk meg barátainkat, ezért nem helyes, ha eleve azt mondjuk: „minek mondja meg neked, ügyse teljesítet?” Az elkövetőnek ahhoz, hogy vétékének terhétől megszabadulhasson, szüksége van tette beismerésére, és arra is, hogy ígéretet tegyen, az eset többé nem ismétlődik meg. Ugyanakkor a megbocsátásnak nem előfeltétele a megbánás. Sőt, a tapasztalat Jézust igazolja, hogy általában addig nem képes megtenni a bocsánatkérés gesztusát az elkövető, amíg a sértett személy elutasító magatartásába ütközik. Amikor a sértett fél önként adja fel magasabb rendű pozícióját, a sérelmet okozó ezt a megbocsátás egyértelmű jeleként értelmezi általában, és óriási megkönnyebbülést él át, ami képessé teszi őt a bocsánatkérésre és a változásra tett ígéretre. De ha a sértő felet folyamatosan másodosztályú állampolgárként kezelik és gunyoros leereszkedő magatartást érzékeltetnek vele, kifejezve: „sajnálak, hogy ilyen mélyre süllyedtél”, ezzel csak újabb esélyt adnak a sértésre. Egy bátorító mosoly, egy hátba veregetés, egy baráti ölelés sokszor többet ér, mint a szavak.

Mit tegyek, ha mások felháborodnak vagy megsértődnek a határain miatt, vagy azért, mert „nem”-et mondtam nekik?

a.) *Először is azt kell tisztázni, hogy mit ne tegyek?*

Nem működik, ha félelemből vagyunk kedvesek, sőt mások felelősségének átvállalása sem jelent megoldást. Miközben mások problémáit és érzéseit magadra veszed, közben érezheted úgy, hogy életed teljesen kudarc, és ráadásul még azokat fogod okolni emiatt, akik erőn felül rád terheltek magukat. Mindez pedig semmivel sem teszi jobba a kapcsolataidat. Könnyebb a felelősséget másokra hárítani, mint saját kezünkbe venni életünknek irányítását. Ismerjük a Jézus példázatát:

Az igralmas szamaritánus történetében a szamaritánus, aki az út széléről fölszedte az összevert zsidó embert, bekötözte sebeit, elvitte egy fogadóba, majd saját határait alázattal elfogadva adott a fogadónak némi pénzt:

- Gondoskodj róla! Amikor visszatérek, megtérítek neked minden további költséget.

Térjünk most el a közismert történetről, tegyük fel, hogy a sértült ember ekkor felkel és ezt mondja: Csak nem gondolod, hogy most itt hagysz egyedül a bajban!

Mindannyiunk számára ismerős lehet ez a történet. Talán együtt érzően segítettünk valakinek, aki azonban manipulál minket, és rábír, hogy többet adjunk, mint amennyit akartunk. Végül neheztelni kezdünk és megharagszunk, mert miatta elmulasztottunk valamit, amit meg kellett volna tennünk. Előfordulhat, hogy mi akarunk többet mástól, és addig „nyomulunk”, amíg be nem adja a derekát. Ám nem szívból és szabad akaratából ad, hanem keserű kötelességből, ezért neheztelni fog ránk. Végül egyikünk sem érzi jól magát. Ne feledd: „Isten a jókedvű adakozót szereti.” Ez persze nem jelenti azt, hogy mindig mosolyogva vagyunk képesek szeretni, de azt igen, hogy ha komoly áldozatot hozunk másokért, azt ne kényszerűségből vagy a kapcsolat elvesztése miatti félelemből vagy abból a kínos gondból fakadóan tegyük, amellyel önmagunkról alkotott ideális képünket szeretnénk fenntartani, hanem Jézus iránti szeretetből.

b.) *Másodszor tisztázzuk azt, hogy mit tegyünk akkor, ha ilyen kellemetlen helyzetbe kerülünk, mint a szamaritánus. Tisztázzuk indítékainkat önmagunk előtt, s ha azok helyesek, akkor tartsunk ki döntésünkben!* Gondoljunk csak bele, milyen gyakran hivatkozunk arra, hogy valamit meg „kellett” tennünk. Amikor másokra hivatkozunk saját tetteink indoklásakor, azt a látszatot keltjük, mintha nem lennénk aktív alakítói saját életünknek. Azt hisszük, hogy ha valaki más irányít minket, az mentesít a felelősségvállalás alól. A Biblia számos helyen figyelmeztet, hogy döntéseinkért felelősséget kell vállalnunk. Ha úgy döntünk, hogy a Lélek szerint élünk, élni fogunk, de ha a test szerint élünk, akkor meg fogunk halni. (Róm 8,13) A mások jóváhagyásán vagy a büntudaton alapuló döntés testi természetünkből fakad, és nehezteléshez vezet. Annyiszor hallottuk már másoktól, hogy mit „kellene” tennünk, hogy azt hisszük, szeretetben járunk, amikor kötelességből teszünk valamit. A határok kijelölése mindig együtt jár a döntésekért vállalt felelősséggel. Döntéseinket mi magunk hozzuk, nevétséges másokat okolunk miatta. A képzeletbeli történetben szereplő szamaritánus maga döntött úgy, hogy enged a követelőzésnek. A döntéseinkkel járó következményeket is nekünk kell hordoznunk. Csak mi magunk foszthatjuk meg magunkat attól, hogy olyan döntést hozzunk, amivel elégedettek lehetünk. A képzeletbeli szamaritánusról ott derül ki, hogy nem igazi szeretetből, hanem talán öntetszelgésből vagy lelkiismeret furdalásból maradt az emberrel, hogy felrója neki a veszteségeit. Az igazi szeretet vállalja döntésének a következményeit is (http://www.szepe.hu/irodalom/vers/tvers/tv_043.html), és ha úgy dönt, hogy a másik ember szolgálatát választja, akkor vállalja ezzel együtt azt is, hogy esetleg lemarad egy jó üzletről. Az indítékainkra nagyon kell figyelünk! Csak a hátsó szándék nélküli tiszta szív látja meg az Istent a másik emberben. „Boldogok a tisztaszívűek, mert meglátják az Istent.” Sokszor szeretetünk nem ingyenes, hanem befelészkelődik a business. Tetteinkben nem az ingyenesség vezérel, hanem titkon az, hogy mit hoz ez nekünk a konyhára: lelkiismeretünk megnyugtatót, szüleink, barátaink elismerő szavait, ideál énképünk, öntetszelgő fenntartását vagy rosszabb esetben azt reméljük, hogy így lekötöztetjük tehetjük a másik embert. Egy deka ingyenes, spontán szeretet többet ér, mint száz kiló ellenértékkel terhelt. A tiszta szándékot minden cselekedetünk előtt naponta többször felidézhatjuk. Erre tanította a Szűz Anya Fatimában a gyermekeket, hogy mielőtt szeretetből valami



áldozatot vállalnának, mondják el a következő fohászt: „Jézus, irántad való szeretetből és a bűnösök megtéréséért teszem ezt.” Nem elég, ha kimondjuk a fohászt, nem varázsigé, őszintének kell lennie.

Végül ne felejtsük, hogy maga az Úr Jézus is tudott „nem”-et mondani, amikor késő éjszakáig hordták elé a betegeket, és ő gyógyította őket, egy ponton otthagya valamennyit, hogy visszavonuljon imádkozni. Ebből azt tanulhatjuk, hogy aki mindenkinek „igen”-t mond, abból a végén egy nagy „nem” sikerülhet Istenre, önmagára vagy szeretteire. A döntő az, hogy Isten akaratát keressük abban, hogy mire mondjunk „igen”-t és mire „nem”-et.

- *Nem tudom, miért, de mindig ez történik – mereng Ancsa a barátnőjével egy kávé mellett. – Minden alkalommal, amikor nem értek egyet anyámmal, még ha apróságról van is szó, az a borzasztó érzés tör rám, mintha elhagyott volna. Sértetten visszavonul, és nem tudok a közelébe férkőzni. Olyan szörnyű érzés, mint amikor elveszítesz valakit, akit szeretsz.*

Határaink és a barátaink

A barátság sokkal inkább egymás iránti kötődésen alapul, mintsem valamilyen tevékenységen vagy feladaton, nem munkakapcsolat, hanem azok a barátaink, akikkel csak úgy, önmaguk miatt szeretünk együtt lenni. Előfordulhat, hogy a barátod nem kezdeményező, ilyenkor helyes, ha közlöd vele azt, amire vágsz, ahelyett, hogy magadban durrognál. Mondd el neki, hogy a jövőben neki is részt kell vállalnia a kapcsolatotok ápolásában és mindaddig nem fogod újra hívni, amíg ő nem keres. Reméled, hogy hiányozni fogsz neki, és előbb-utóbb magától jelentkeznek. Ugyanakkor ne várd azt, hogy ezután ő lesz a kezdeményező a kapcsolatotokban. Ha valaki csak kötelességből barátkozik veled, ne engedd lóvá tenni magad!

A romantikus kapcsolatok természetüknél fogva kockázatosak. Egy nő mondta: „Félek, ha nem mondom neki, akkor nem látom többé.” A probléma itt az, hogy a sebei miatt kialakult szükségletéből fakadóan biztonságot, kötődést és állandóságot keres egy olyan kapcsolatban, amelyben az elkötelezettség csekély, a kockázat viszont nagy. Elfeledkezik a randevúzás céljáról, hogy az éppen az, hogy bármikor szabadon azt mondassák egymásnak, „ez nem működik”, mert nem lennének jó házastársak. A randevúzás érett felnőttek eszköze arra, hogy megtudják, vajon a másik megfelelő házastárs lenne-e számukra. Ez a kapcsolat nem alkalmas arra, hogy éretlen, sérült lelkek gyógyulást találjanak.

A barátság

Barátság = szövetség

Ha közlöm valakivel, hogy „te a barátom vagy”, akkor azzal mintha azt is állítanám egy másik emberről, hogy „te viszont nem vagy a barátom”. Ebből a szempontból a barátság égbekiáltóan antidemokratikus.

Férfiak között nehezebben alakul ki baráti viszony, de ha egyszer létrejön, tartósabb és stabilabb, mint a nők között. A közeli barátságokat kellemes dolgok egész sora jellemzi: öröm, elfogadás, bizalom, tisztelet, kölcsönös segítségnyújtás, jóhiszeműség, megértés és spontaneitás. A tiszta szerelmi kapcsolatokra ezen jellemzők mindegyike érvényes, kiegészítve a szenvedéllyel és a kizárólagossággal.

Miért nincsenek az embereknek barátaik?

- Mások elfogadásának a hiánya

A jövőbeli kapcsolatainkban független attól, hogy mennyire lesznek szorosak ezek a kapcsolatok, mindig más ötletek, szokások, izlések, véleményeket és érzéseket fogunk megosztani az emberekkel. A különbözőségek ellenére találunk valamit a másokban, amit tisztelhetünk. Jézus a barátság arany szabályát adta nekünk, amikor azt mondta, hogy úgy bánjunk az emberekkel, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.

A 4. előadás a következő oldalon



4. Előadás: Fiú-lány kapcsolat

A férfi és nő közötti kapcsolat Jézus és a számáriai asszony találkozása fényében

Amikor Isten megteremtette Ádámot és Évát, akkor a nőt a férfi segítőtársául rendelte és világossá tette, hogy egymás kölcsönös kiegészítésére szorulnak. Jézus korára elferdítve Isten eredeti üzenetét a zsidó, sőt az egész keleti társadalom a nőt a férfi alárendelt tulajdonának tekintette. A férfi pénzért veszi a feleségét. Házassági hűséget csak az asszonytól követelnek. A férfi nem köszön oda az asszonynak (Talmud), az asszonnyal nem beszélget. Olykor még saját feleségével sem (ugyanott): A férfinak számot kell adnia az ítéleten, minden felesleges szóért, amit az asszonnyal váltott. Ott a férfi naponta hálát ad, hogy nem nőnek született (még ma is!; Tos. Ber. 7,18). Jézus azért is jött, hogy meggyógyítsa a férfi és a nő közötti kapcsolatot. A bűnbeesés következtében ugyanis a férfinak és a nőnek ezután rejtegetnivalója lett egymás elől (észrevették, hogy „mezítelenek”). Egymásra kezdtek el mutogatni, („az asszony, akit mellém adtál, ő adott nekem”) és már nem egyenrangú segítőtársakként, hanem inkább bűntársakként tekintettek egymásra, ami abban is kifejeződik, amit az Úristen megjövendöl az asszonynak „Vágyakozni fogsz férjed után, ő azonban uralkodni fog rajtad.” (Ter 3,16) Ezután ahelyett, hogy támogatnák egymást az Istenbe vetett bizalomban, gyanakvóvá váltak Istennel szemben, és együtt elrejtőznek előle. Megszületik szívükben a gyanú, amit a Hazugság Atyja helyezett oda, hogy Isten valami boldogságtól akar elzárni bennünket. Jézus, mint új Ádám visszaadja a számáriai asszony rangját. Azzal, hogy szóba áll vele szétöri a beszűkült nemzeti hagyományok korlátait, és nem engedi, hogy azok megbénítsák. A bűnös asszonyban nem a megcsúfolt nőiességét látja, hanem az eredeti szépségét és felismeri benne az isteni képmást. Ezért szinte átéli Ádámnak az eksztatikus örömét, aki mikor meglátta Évát, így ujjongott fel: „Ez már csont az én csontomból és hús az én húsemból.” Jézus, a Szent (Isten), nem a bűnös nő és a közte lévő szakadékra figyel, hanem teljes emberi valójával átéli, az asszonnyal közös emberségét (...ez már hús az én húsemból). Jézus megtalálja azt a pontot, ami őt összekapcsolja ezzel a nővel, ez pedig a közös szomjúságuk. Azzal, hogy az asszonyt megszólítja („Adj innom!”), visszaállítja annak eredeti méltóságát. Az asszony, mint egy helyreállított Éva, újra a férfi (Ádám) segítőtársává magasztosul. Jézus a nőiességénél ragadja meg ezt az asszonyt és megengedi neki, hogy nő legyen a férfi Jézus számára, amikor azt kéri tőle, hogy a szomjúságát oltsa. Minden nőbe bele van írva ugyanis a vágy, hogy gondoskodni akar a férfiről, hogy táplálni akarja őt, és otthont akar teremteni számára. Jézus ezt az otthonosságot kéri ettől a nőtől, akitől nem csupán azt igényli, hogy adja kölcsön a korsóját, hanem egyenesen odáig merészkedik Jézus, hogy azt kívánja, hogy saját kezével itassa meg Őt. Az asszony annyira megzavarodik ettől a kéréstől, hogy otthagyja a korsóját, és az újra megtalált méltóságának tudatában elfut. Jézus helyreállítja az elbukott férfit is, amikor megmutatja önmagában, hogy mi az, ami a férfi legmélyebb identitását adja, a nő mellett. Ez pedig nem kevesebb, minthogy az Örök Életre szökellő vízforráshoz vezesse a nőt (Évát), akinek a lény csupa költészet és vágy, aki a megtestesült szellemi szomjúság. A férfi-identitás aberrációját jelenti a hitetlen férfi, aki Önmagát kínálja egy olyan női szomjúság betöltésére, amihez a férfi-erő, és –test teljességgel elégtelen. Egy igazi feleség törődik azzal, hogy a férfi földi szomjúságát oltsa és cserébe egy igazi férj a nő lelki szomjúságát Önmaga helyett képes Istenre irányítani, és Ő maga is meg akar merítkezni felesége költői lényében és osztozni kíván olthatatlan szomjúságában.

A számáriai asszony bizonyára szép nő lehetett, ha mindig volt egy férfi, aki megvásárolja, miután elbocsájtották. Jézus egészen biztosan észreveszi szépségét, de Jézus elsősorban nem egy testet lát benne, hanem egy Istenre szomjas embert, aki vágyakozik a szeretetre és a megbecsülésre, amit eddigi kapcsolataiban nem kapott meg. *Te mit látsz, és mit nézel a másik nem képviselőjében? Mert amit keresel benne, könnyen azt fogod előhívni a másiktól. Felelős vagy, azért, hogy hogyan nézel, a másiktól az egyedülálló személyiségét hívod-e elő, vagy pedig az érzékiséget.*

Jézus a kereszten újra kinyilvánítja legmerészebb szomjúságát, egészen mezítelenné teszi magát, és sebezhetővé, amikor így kiált fel: „szomjazom”. Ezzel kinyilvánítja, hogy velünk - a mindenkori „szamáriai asszonyokkal” - nem csak egy jó beszélgetésre vágyik (3. szint), hanem az egész lényünkre szomjazik, mint ahogy az asszony szívére, hitére szomjazott (4. szint), s nem csak egy könnyed csevegésre vele. Ott a kereszten az Ő oldalából fakad az Élő Víz, a Szentlélek, hogy oltsa szomjunkat, és ott az Ő oldalából, ebben a forrásban születik meg az új Éva, mint ahogy az első Ádám oldalából teremtette Isten Évát. Krisztus az Új Ádám, Ő a vőlegény. Az új Éva, a menyasszony pedig az Egyház, és benne minden egyes lélek, aki keresi Őt. A kereszten találkozik Isten és ember szomjúsága. Minden szerelemnek és szeretetnek ez a szeretet az ősképe és mintája.

Jézus kapcsolódását a számáriai asszonyhoz a tisztelet, az egyenrangúság, a tiszta vágy, a kiegészülés utáni vágy és a rászorultság elismerése jellemzi. Jézus veszi a lapot, és érti a humort. Nem merev és nem görcsös, engedi, hogy mint férfi szólítsák meg. Az asszony az önérzetével játszik, de nem sértődik meg. Igazi férfiként van jelen a párbeszédben: érdeklődik, ráhangolódik, figyelmes, kezdeményez, nem csak reagál. Támaszt kínál. Az asszony kapcsolata a férfiakkal rendezetlen, lehet, hogy kielégítetlen szeretet vágya szexualizálódott. Jézus



közelében gyógyulni kezd, és újra kanalizálni kezdi a vágyait, azaz visszatér a szeretet utáni vágyát annak igazi medrébe, tehát Istenre irányítja.

Férfi-nő kapcsolat - Egy kapcsolathoz 3 dolog kell: férfi, nő és kapcsolat.

Nő: A lány, ahogy nő, előtűnnek rajta a nőies vonások, és lassan kialakítja magában a női öntudatot. Nem a centiktől, kilóktól, vonzó formáktól lesz vonzóvá egy nő, hanem attól, hogy elhiszi magáról, hogy Ő egy varázslatos NŐ! Egy lány, aki ezt megértette, így fogalmaz: „Megtanultam, hogy Nő vagyok, csupa ragyogás, csodákkal tele, így aztán egészen másképp telt ez a nyáram, mint az előzőek!” Meg is kell tanulni minden lánynak, hogyan legyenek csodákkal, ragyogással teljesek! Nem jó, ha nem tudjuk elfogadni magunkat, hiszen a legnehezebben elviselhető emberek éppen azok, akik Önmagukat sem képesek elfogadni. Neked az nem jó, ami az Istennek jó? Ő direkt teremtetett ilyennek. A lányok sokat aggódnak külsejük miatt, főleg tinédzser korukban, itt jó, ott nem jó, ez lóg ki, az nem lóg ki... S mégis miért? Mert a fiúk megnézik őket. Vállald bátran nőiességedet, de! Ne légy magamutogató. S melyek a nők legjellemzőbb belső tulajdonságai? Gyengédek, finomak, kedvesek. Kivéve, mikor trágár kifejezések százaát használják beszélgetésük során. S a női csodák közül a legnagyobb az áldott állapotba kerülés. Nem terhesség! Gondolj bele, hogy szólna az Údvöz légy, Mária: „terhes vagy Te az asszonyok között”. Még azok is, akik gyermeket szeretnének, azok is terhességnek mondják. Miért?! Nem kívánják az állapotukra és gyermekükre Isten áldását? Ezért a test és a szex nem játékszer, hanem házasságnak való, mert csak annak védettsége méltó egy új élet érkezésére, s ott nem teher.

Férfi: A fiúból férfivá változás nehezebb, főleg társadalmi tekintetben. Beszéljünk kétféle férfitípusról, a férfiról, és a „kan”-ról. Mondjatok egy filmet, amiben nincs csókolózás, vagy ágyjelenet! Nehéz lenne, ugye? A filmek azt sugallják, hogy a lányoknál rámenősnek kell lenni. A fiúk többsége kénytelen „kanosodni”, különben még kis hülyének néznek... Az is nehéz számukra, hogy nincs körülöttük igazi férfiminta. Egész nap csak ANYUKÁT, óvóNÉNIT, tanítóNÉNIT látnak. A férfiaknak kell, hogy legyen testi-lelki tartásuk. Jó, ha sportol, és edzésben tartja magát. Ez a nőknél sem árt. De szükség van lelki tartásra is. „Egy férfi nem sir!” – ez nem teljesen igaz. Ha egy férfinak komoly baja van, akkor jobb, ha kisérti magát, de ne rogyjon össze bömbölve minden egyes sértésen. A férfi ott kezdődik, hogy lehet rá számítani, kisebb-nagyobb nehézségek sem tántorítják el. A férfinak elvei és értékrendje is van. Ezeket nem könnyen adja fel. A legfontosabb mégis a lovagiasság, ami manapság sajnos kezd kihalni az emberekből. Milyen is a lovag? Határozott, kemény, tiszteli a nőt, s ha kell, szembeszállnak szívük hölgye nevében száz veszéllyel is, és szolgálja azt, akit szeret, nem pedig élvezkedik rajta! Ezek mind érthetőek, de a „tisztelik a nőt” részt kiemelni. Ez a mondat nem szűkíti le egy nőre a tiszteletet, az igazi lovag nem csak azzal kedves, aki tetszik neki. Egy igazi férfi tudja, hogy mikor, minek van az ideje egy kapcsolatban, ő mellette nincs szükség arra, hogy a nő ésszerű legyen és lekapcsolja a férfit (lányok, sajnos rossz hírem van: nektek is ésszerű kell lennetek, mert a legtöbb fiú még nem férfi, s van, aki sosem lesz az). Ésszerű lenni. Ez a férfi dolga. Neki kell észrevennie, hogy mi elég és mi sok (testi téren mi az, ami már vadul felkorbácsolja a szenvedélyt és a gerjedelmet, ezért kerülni kell). Ha nem erre kell figyelnie a nőnek, akkor tud igazán nő lenni a férfi mellett. Kimutatja érzéseit, szeretetét és derűs, mosolygós lesz. Az igazi férfi nem az, aki másokat győz le, hanem, aki önmagát. Az igazi férfi erősebb mint az ösztönei, ura önmagának és fegyelmezett. Egy fiúnak továbbá érdemes kulturálódnia. Jó, ha olvastok könyveket, megtanultok táncolni, vagyatok a kultúrára és néha mondjuk, elviszitek múzeumba a szívetek választottját. Fontos a műveltség. De nem úgy kell műveltnnek lenni, mint a szántóföldnek.

Kapcsolat Most jön a legnehezebb. A kapcsolatokat az „elkötelezettségi fok” különbözteti meg egymástól. Vegyük úgy, hogy az „elkötelezettségi foknak” a csúcsa, a házasság és az alja az ismerkedés. Aztán jön a járás. „Hány óra van nálad? –Fél nyolc. –Érdekes, nálam is! Ezek szerint az óráink együtt járnak. Járjunk együtt mi is!” Ez a vicces verziója annak, hogy „Akarsz járni? –Aha, miért ne?” Nem így működik. Először meg kell ismernünk egymást. Jó hír, hogy erre van idő. Sok-sok évad. Nem maradsz le semmiről akkor sem, ha kicsit tovább tart az ismerkedés. Légy türelmes. Na, jó, már ismered valamennyire, tudod mikor van a születésnapja, kik a barátai, hol lakik, hány éves, mi a kedvenc színe, tud-e úszni, stb. Járjatok! De! Legyen meg a három feltételnek a megfelelés:

1. Legyen kedved hozzá! Mert ugye lehet, hogy még nincs kedved, vagy már nincs kedved, vagy most éppen nincs kedved. Ne erőltess a dolgot! Minek? Azért, hogy „járva legyél”?
2. Legyen rá időd és energiád. Ugye nyáron a legkönnyebb ismerkedni. Miért? Mert ilyenkor mindenki kint van, senki se tanul. Nem sok vizsgaidőszak alatt létrejött párkapcsolatról hallottam eddig. Ilyenkor másra fordítjuk az energiáinkat. Persze lehetnek a családi dolgok és a munka is ilyenek.
3. Legyen alkalmas versenyző! Talán ecsetelnem se kéne. Ha fiú vagy, akkor lány legyen, ha lány, akkor fiú. No meg persze jó, ha a jelölt egyénisége, életvitele is bejön. Gondolj arra, hogy Te mit viszel a piacra. Ha jó minőség, és egyedi tartalmú, nem pedig tömegcikk vagy, akkor valószínűleg egy ugyanilyet fogsz találni. Jobb, ha tudod, hogyha végül is ráadod a fejed ebbe a párkapcsolati izébe, akkor annak ára van! Meg kell fizetni alkalmazkodásban, a másik tulajdonságainak és jellemének elfogadásában, stb.

Most mondanék pár szót a laza párkapcsolatról, ami nem azt jelenti, aminek elsőre tűnik. Ennek a lényege, hogy „nem járnak” csak együtt járkálhatnak az egymást kedvelő párok. Vagyis nem kizárólagos a kapcsolat. Ez arra való, hogy igazán megismerje az ember a másikat és eldönthesse, akar-e vele járni. Ahhoz, hogy szép kapcsolatunk legyen valakivel, sok időt kell kettesben tölteni, de meg kell adni másoknak is a lehetőséget velünk szembe és partnerünknek is, hogy másokat is megismerhessen. Igazán csak a közös beszélgetések alatt derül ki, hogy a másikkal jó pár lennétek és érdemes-e lesz együtt járnotok. Jól érzed-e magad a társaságában, meg tud-e nyílni előtted, felszabadult vagy-e, tudtok-e egyszerre megpendülni valamin... Azaz, látod-e rajta, hogy neki is ugyanúgy tetszik valami, mint neked, ő is ugyanúgy érez-e éppen, és hogy mondjuk ő is ugyanazt szeretné enni. Nem fontos mindenben ugyanazon a hullámhosszon lenni, de jó, ha többnyire ugyanazt a „rádiót” hallgatjátok. A kapcsolatok többsége aszimmetrikus. Tehát a másik jobban szerelmes belénk. Vagy mi belé. Ezt jobb mielőbb tisztázni, mert ha az egyik fél úgy látja, hogy ő laza kapcsolatban van még, a másik meg már régen jár, akkor minél később esik le a nagy felismerés, annál fájdalmasabb lesz. Ezt általában a kevésbé szerelmes veszi észre. Neki mihamarabb meg kell mondania, hogy mi a helyzet. Fontos megemlíteni a döntés szabadságát. Ő nem a tulajdonod, és soha nem is lesz az! Meg kell várnod, hogy ő mondjon igent, és nem neked kell kiderőszakolnod belőle. Jobb, ha magától nyílik ki a rózsa, mint hogy te magad tépd szét. Ha türelmetlen vagy, nem is érdemled meg. Az együtt járni csak akkor tisztességes – szemben a lazázással - ha már benne van a házasság lehetősége, legalábbis el tudjuk képzelni a másikat egy egész életre való társnak.



Ki lehet a kezdeményező? Általában azt mondják, hogy a fiúnak kell. De van, hogy a hölgy átsegíti a kezdeti nehézségeken a kapcsolatot, ha egy kicsit kezdeményez. Bátorítólag néz, diszkrétan felhívja magára a figyelmet, stb. A lényeg, hogy meghódítani, kifürkészni való maradjon. Lehet segítséget kérni: pl. hogy valami túl nehéz (cipelnivaló vagy feladat). Apró gesztusként el lehet menni „véletlen” ugyanoda misére, ahova ő is jár, vagy pont akkor beülni a könyvtárba... A lényeg, hogy ne legyen feltűnő, hisz van idő! Az esztelen nyomulás épp ellenkezőleg hat, elriasztja a másikat.

Szakítás. Nehéz téma. Vannak fiúk, lányok, akiknek elég, ha kedvesen megmondod, hogy már nem szereted, nem vársz tőle semmit és nem is szeretnél vele lenni. Vagy, finom utalásokat kell tenni, hogy milyen fiúkat/lányokat kedvelsz és, hogy milyeneket nem kedvelsz. Ha jó az esze a partnerednek, akkor magától is rájön, hogy nincs esélye. Ezek általában működnek, de sajnos vannak, akikkel úgymond „bunkónak” kell lenni, ha nem akarod még jobban megsebezni. De ez csak a második lépés, ezt csak az után szabad csinálni, ha már az első lépés (őszintén a szemébe mondva, vagy utalva) nem nyert. Egyébként pedig különösen kegyetlen dolog, ha felajánlod neki, hogy „legyünk csak barátok”, ezért ezt soha ne tedd! Ez azért van, mert ha valakivel az ember már járt, akkor vele utána már semmi más nem tud elképzelni (többnyire). Számtalan hasonló helyzetről hallunk, mikor a fiú és a lány újra összejöttek a „barátkozásuk” alatt. Ezalatt az „exek” feleslegesen élesztgetik újra és újra a reményt a másokban.

A szerelem. Ez az a betegség, ami széppé teszi a világunkat. Miért betegség? A szerelem tünetei többek között: látás-, halláskárosodás, memória zavarok, emésztési problémák, alváshiány, csökkent értelmi képességek, stb. A szerelem egyébként lehet nagy erejű, mindent elpusztító vagy épp óriási lélekformáló; de lehet gyenge is, mint egy lassan csordogáló patak, de személyesnek és bensőségesnek kell maradnia, hiszen a szerelem nem „színielőadás”, hogy mindenkinek megmutassuk; ezért ne nyaljuk-faljuk egymást se társaságban, se kettesben! Ha olyan érintésbe, csókba keveredtek, amelyik valamelyiketek számára kielégülést, nemi gyönyört szerez, akkor már régen túlléptétek a határt, s a lelki kapcsolat testivé vált, még akkor is, ha nem feküdtetek le. Mielőbb gyónd meg, s tekintsd a túl erős közeledéseket bűnnek! S a legnagyobb „veszélye” a szerelemnek, hogy nincs ellene oltóanyag! Bárki beleeshet ebbe a kórba! Egyébként ennek ellenére nem érdemes ebből az érzésből kimaradni. Ilyenkor minden olyan más. Észreveszed az élet apró csodáit, de a legkisebb sértés is a legnagyobb bögést válthatja ki belőled ilyenkor. A szerelemnek külső hatása is van: megszépül tőle az ember. (Próbáld meg elképzelni az amúgy is gyönyörű lányt, aki ezek után még szerelmes is lesz...) Csak egy dologra vigyázz! Ha beleszeretsz olyasvalakibe, akibe nem szabad (házas emberbe, papba, nővérbe, családtagba vagy egyszerűen csak olyan emberbe, akiről eszeddel látod, hogy nem lenne jó hatással rád vagy szimplán csak nem illetek össze), akkor igyekezz ezt valakivel megbeszélni. Lehetőleg a lelki vezetőddel, vagy a legközelebbi olyan emberrel, akiben a leginkább megbízol (anya, apa, tesó, stb). Ha ilyen helyzetben megpróbálnád megszerettetni magad a szerelmeddel, akkor az nagy tragédiákat okozhatna! Ezt mindig tartsd szem előtt!

A másik nagy veszély a szerelemben, ha mindketten belezúgtok egymásba. Ilyenkor a legnehezebb odafigyelni, hogy semmit se kapkodjon el, és hogy ne fogdossa meg a másik fenekét; hogy ne aludjanak együtt; hogy ne akarjon összeköltözni vele. Ilyenkor nem könnyű, hogy ne kíváncsion vele házasságot kötni egy hónapnyi járás után. Gondolj bele, minden másnap találkoztok, s amikor találkoztok, előbb-utóbb kifogy a beszédtemátok és másra kezdtek el odafigyelni... mondjuk... egymás testére, s ilyenkor két ember testi élvezkedésévé silányul az, ami lehetne két fiatal boldogító, gazdagító, kiteljesítő egymásra találása is. Ahhoz, hogy két ember meg tudja szeretni egymást, idő kell, bizonyos idő-, és térbeli „távolság”, ahonnan szemlélhetik lelkükben a másik embert, és a kapcsolatot. Ha túl sokat vannak együtt a szerelmesek, akkor az lehetetlenné teszi, hogy megismerjék egymást, pedig ugye az ismerkedés a kapcsolat legelső foka. A „szeretlek” nem azt kell, jelentse, hogy „nem bírom ki nélküled”, vagy „megőrülök, ha nem láthatlak”, hanem sokkal inkább azt kellene, jelentse, hogy „egyre inkább úgy érzem, Te vagy az, aki mellett hosszú távon érdemes kitartanom”. Akik igazán szeretik egymást, azok megértik, ha a másiknak más dolgai is akadnak, és esetleg le kell mondaniuk egy már megtervezett, közös programot. Továbbra is szakítsunk időt partnerünkől független, magánjellegű elfoglaltságokra. Egyedülállóként ne csupán a randevúpartnerünkkel tartsunk kapcsolatot, hanem tartozunk egy olyan támogató közösséghez is, ahol szeretnek minket, ne égessük fel egyéb emberi kapcsolatainkat (családtagok, barátok) a nagy szerelem tüzeiben.

Isten a szerelemben és a házasságban. Ha Te vallásos vagy, de Istennel való kapcsolatot nem olyan, ami egész életedet alapjaiban meghatározza, akkor egy vallásilag közömbös, de jó akaratú emberrel akár évtizedekig is meg tudsz lenni probléma nélkül, feltéve, ha nem akarsz megtérni, mert ha megtérsz, kutyául fogsz szenvedni, hogy a lelked legmélyét nem oszthatod meg. Ám, ha számodra Isten, és a hited az életed és egyéniséged legmélyét érinti, akkor tízszer is át kell gondolni, hogy a nem éppen hívő partnereddel érdemes-e folytatni a kapcsolatot. Ha sikerült egy hasonlóan istenszerető kedvest találni, akkor is fontos, hogy legyen

mind közös, mind saját hitéletek (járatok közösen találkozókra, vagy egyedül, imádkozatok közösen és egyedül is, szentmise után is érdemes megbeszélni mi érintett meg, akár együtt voltatok, akár külön, stb.). Gyakori az olyan eset, hogy a párkapcsolat alakulásától függ az istenkapcsolat, sok az olyan ember, aki csak másokon keresztül kapcsolódik Istenhez. Hiba, ha felelősséget vállalunk a társunk lelki fejlődéséért, ne a mi felügyeletünk alatt fejlődjön! Fontos, hogy bátorítsuk, ösztönözzük egymást. **Első és legfontosabb teendők önmagunk átadása Istennek.** Kérdéseink lehetnek: Összeillünk-e életünk lelki vonatkozásait tekintve? Hogyan „vonhatnánk be” Istent a kapcsolatunkba? Milyen hatással van jelenlegi párkapcsolatunk a lelki életünkre? Közelebb visz minket Istenhez vagy inkább elvlaszt? Hozzájárul-e kapcsolatunk lelki növekedésünkhöz? Öszintének és hitelesnek érezzük-e a másik hitét? Lehetséges-e kapcsolatunkban, hogy kölcsönösen vállaljuk gyengeségeinket és bűneinket? Soha ne kötelezzük el magunkat olyasvalaki mellett, akivel a legfontosabb kérdésekben eltérő állásponton vagyunk. Sokan a szexet használják éltető istenkapcsolat pótlékaként vagy Isten helyett a kedvesüket imádják, nagyon sokszor a gyermekkori szeretethiány vagy az intimitás iránti vágy szexualizálódik csupán.

A szerelem és a házasság közti kapcsolat. A házasság nem lesz automatikusan olyan szép, mint a szerelem. Olyanná kell tenni. Ami igenis kemény munka. Számos emberi gyengeséget, mint lustaság, önzés, férgyelmezletlenség le kell győzni. „A házasság a szerelem beteljesülése.”, szoktuk hallani. Am sokkal inkább: a házasság a szerelem átalakulása. A szerelem házastársi szeretetté nemesül. A házasságban hányni lehet, de kiszállni nem, s ez gyönyörű. Ez a biztos tudat megtanítja a házaspárt, hogy együtt oldják meg a problémákat, ahelyett, hogy elmenekülve azok elől külön utakra térnének. A közösen megküzdött nehézségek aztán még mélyebben kapcsolják egymáshoz a hitveseket. Isteni méretekre csak akkor tágul az életünk, ha nem csak addig szeretünk, amíg könnyű, hanem mindhalálig.

Még egyszer a legfontosabb dolog ismerkedés szempontjából: Beszéljessetek! Sehoggy jobban nem tudod megismerni, ha nem beszélgettek. Rájössz milyen valójában (még a veszekedések is jók, mert legalább van véleménye! Sokkal jobb, mintha csak állna a veszekedés alatt, fülét-farkát behúzza és rád hagyja mindent), rájössz, miket szeret, mikkel tudsz neki kedveskedni, milyen közös programokat szervezhetek, amelyeket mindketten szívesen csináltok, s arra is rájöhetsz, mi minden idegesíti, mik a gyengéi és, hogy mik azok a pontjai, amik neked nagyon nem „jönnek be”. „Képes vagyok minden jó és rossz, idegesítő, bosszantó, feleslegesnek tartott és hülye szokását elviselni?” Ha erre a kérdésre igenlő választ tudsz adni, akkor érdemes elgondolkodni a házasságon. Sokan úgy gondolták, hogy amit nehezen viselnek el a másikban, azt majd megváltoztatják benne és megtérítik őt, de a tapasztalat legtöbbször sajnos az, hogy a szerelem lelkesedő időszakában látszólagos javulást mutatnak csak az emberek, s amint a lelkesültség elmúlik, úgy a törekvés is.

A másik jó tanács, házasság előtt: nézd meg az apját, anyját, esetleg nagyszüleit. Ugyanis ők nevelték fel, az ő jellemvonásaik vannak a gyermekükben. Aztán, érdemes még megfogadni azt, hogy ha szeretnél valamit, azt mondd meg, mert nem vagyunk gondolatolvasók! Meg kell ismerni egymás türelhetárait, azaz meg kell tudni, hogy pl. Bédának mennyi meccsnézésre van szüksége és, hogy Bözsi mennyi meccsnézést tűr meg, és fordítva, Béla mennyiről tud lemondani. Gyakran a legfontosabb dolgokról nem is beszélgetnek járás alatt a párok: pénz, család, lakás tisztasági foka, szülők látogatási gyakorisága, a másik nélküli kiruccanások stb. No meg a lelkizés, vagyis hogy a problémákról ki mennyit tud, szeretne beszélni.

A párválasztás buktatói:

A határvonalak csorbulása:

- amikor lemondunk arról, hogy önmagunk legyünk: feladjuk a személyiségünket vagy életstílusunkat, hogy megtartsunk egy kapcsolatot.
- amikor nem hozzánk illő személlyel randevúzunk: a világos határvonalak elriasztják a kalandorokat, és bevonzzák a felelősségteljes kapcsolatra vágyókat. Ha nem elég világos önmagunk számára, hogy milyen személyiségjegyeket tartunk elfogadhatónak, s miket nem egy kapcsolatban, akkor bevonhatjuk a kalandorokat, főleg, ha nem határoljuk el magunkat következetesen azoktól, akik nem „alkalmas” versenyzők. Egy kapcsolatot a barátság és a közös értékrend tehet tartóssá, ne engedjük, hogy romantikus érzéseink az orrunknál fogva vezessenek minket. A jó házassághoz kell a romantika is, de a legstabilabb házasságban élők egy felmérésben arra a kérdésre, hogy mitől ilyen tartós a kapcsolatuk ezt írták a legtöbben: „a férjem/feleségem a legjobb barátom”.
- amikor nem értékrendünk, hanem sérüléseink vezetnek a párválasztásban: Nem szabad párkapcsolatba belemenni azért, mert attól várunk megoldást egy problémánkra (pl. most szakítottam). A másik nem magányomat érzéstelenítő szer. El kell jutnunk odáig, hogy párkapcsolat nélkül is elégedettek legyünk az életünkkel, mert a párkapcsolatban is csak így lehetünk boldogok. Az önállóságtól való félelem az uralkodó hajlamú partnert vonzza és viszont, a gyengeségünk elismerésétől való félelem a gyenge és passzív társat, a valódi énünk vállalásától való félelem a maximalistát, a bűnösségünk elismerésétől való félelem a „rossz” minősítésű társat vonzák. Gyermekkorunk feldolgozatlan problémái és sérülései pedig a problémás szülőkre emlékeztető partnerhez vezetnek (pl. alkoholista apa lánya, alkoholista férjet talál sok esetben). Fontos tudatosítani a tudattalan indítékainkat, mert kiderülhet, hogy nem is a másik személyre vonatkozott a döntésünk, hanem pl. saját kielégületlen szeretet és biztonság iránti vágyunk betöltésére használjuk a másikat (s nem a személye a fontos), ezért igazi (tiszt) szerelem csak az lehet, ahol a szeretet és biztonság iránti vágyunkat egyéb kapcsolataink kielégítik és a partner iránti vonzódásunkban nem ez motivál. Gyakori az olyan, aki jellemhibába szeret bele. Pl. egy lány az ambivalens és következetlen férfiakhoz vonzódik, akik képtelenek az elköteleződésre. A tartós szerelmi kapcsolat és a házasság nem jótékonyági akció. Önmagunk vagy a másik iránti szánalomból fenntartani vagy létesíteni nem tisztességes. Az sokkal inkább két érett, szabad személy kölcsönös, ajándékozó és a másik egész személyiségét maradéktalanul elfogadó szeretetszövetsége. Elhibázott, ha úgy megy bele valaki egy kapcsolatba, hogy a másik személyiségjegyeit majd ő megváltoztatja.
- Határsértés a testi gyengeségben: Kérdezd meg az Úr gyönyörködne most bennünk, ha így látta minket? Ha nem, akkor azt ne engedd megtörténni.

Minden kapcsolat első határvonalai az öszintesség.

Ha valakit egyszer hazugságon kapnak, nagyon nehéz újra megalapoznia a bizalmat. Nyugodtan mondjuk el, ha nincs kedvünk részt venni egy programon. De ez persze nem azt jelenti, hogy adott esetben nem tehetünk félre saját vágyainkat. Ne féljünk önmagunk vállalásától, különben másnak vélnék bennünket. Ha megbántva érezzük magunkat, arról is beszéljünk őszintén! Beszéljünk meg, ha a társunk olyan dolgot tett, ami a mi értékrendünknek nem felel meg. Így jöhet létre valódi intimitás. A konfliktusmentes kapcsolatok felszínesek. Kerüljük a notórius hazudozókat, semmiféle kapcsolatra nem alkalmassak. Őva intünk attól, akiről kiderül, hogy titokban mással is randevúztat, ha a tényekkel kapcsolatban hazugságba keveredik, vagy ha drogozik, iszik stb., ám ezt tagadni próbálja. A hazudozás egyike a legsúlyosabb jellemhibáknak. Legyünk a „világosság fiai” és akkor a világosság fiait fogjuk magunkhoz vonzani: „beszédetek legyen igen, igen, nem, nem, ami ettől eltér, az a gonosztól való”.

Ami elfogadható és ami nem: Néhány zavaró, de nem elviselhetetlen jellemvonás: szétszórtság, igyekezet a sebezhetőség elkerülésére, maximalizmus, irányításra való hajlam, intimitás kisebb fokú kerülése.

Romboló személyiségjegyek, melyek alkalmatlanná tesznek párkapcsolatra: notórius hazudozó, úgy tesz, mintha minden hibától mentes lenne, súlyos függőségek jellemzik, kétszínű, csak magára gondol, erőszakoskodó (bántalmazó), lekezelő, megbízhatatlan, a felelősségtudat súlyos hiánya (pl. nem képes gondoskodni magáról).

Mondjunk nemet a tiszteletlenségre! Tisztelet azt jelenti, hogy értékeli és fontosnak tartjuk mások tapasztalatait, gondolatait, érzéseit. A tisztelet légkörében az ember úgy érzi, bátran önmaga lehet. A tisztelet hiányában az egyik fél az irányítás alá vonja a másikat. Akkor beszélhetünk a tisztelet hiányáról, ha valaki saját vágyait a partnere vágyai elé helyezi és megsérti annak határait. Aljunkt ellene a kísértésnek, hogy szemet hunyjunk a tiszteletlenség fölött abban a reményben, hogy idővel majdcsak jobbra fordulnak a dolgok. Szögezzük le, milyen következményeket fog maga után vonni, ha partnerünk ismét megsérti határainkat, majd tartsuk magunkat a szavunkhoz!

A jó házassági felkészülés legfontosabb tulajdonságai: érett életkor, érett személyiség, érett kapcsolat, beérlett kommunikáció. Ezt kell kimunkálnunk. Ahol házasság előtt kipróbálják egymást, azok a kapcsolatok 70 %-ban felbomlanak, akik pedig egymás személyének megismerésére törekszenek és várnak egymásra, azoké 1-5 %-ban. Mi az oka? Aki tehát szexuálisan közelebb kerül barátjához, barátjához, abban az érzelmi/ösztönös telítettség növekedni kezd, míg az érzelmi/akarat, ítéld- és döntőképeség csökken. Emiatt sok ember a szerelemtől/szexről elvakultan ugrik a kapcsolatba; és nagy esélyt teremt arra, hogy maradandóan megsebezze életét és társa életét. A serdülő korban különösen fontos tudni a mondotokról. Mert a szexuális vágy és a szerelem is előbb-utóbb megjelenik e korban. A serdülő személyisége, ítéldőképesége viszont még kialakulatlan. Ezért neki különösen tartózkodónak kell lennie! Mert benne még inkább képes a szerelmi élmény arra, hogy elnyomja - a még nem is teljesen kialakult - érzelmi ítéldőképeséget és az akaratit döntőképeséget. Először meg kell érnie személyiségének, ami az évek múlásával fog bekövetkezni. „A szerelemben, több hormon, illetve hormon-szerű anyag tevékenykedik. A phenil-etil-amin, rövidítve PEA, a szerelem hormon. Ettől vagyunk szerelmesek. Ez a szó valódi értelmében kábítószer: ha ráadásul nem kapcsolatot is létesítenek, akkor egy „bekábítószerezett” valaki láncol magához egy hasonlóan „bekábítószerezett” embert (vö. a mellékletben a szerelemben működő egyéb hormonokról írtakat). Nem képesek igazán megismerni egymást, mert csak a hormonok



szépiítő szemüvegén keresztül láthatják a másikat. Ezért az udvarlás és a jegyesség idején fontos az önmegtartózkodás, mert ez teszi lehetővé a sok-sok beszélgetést és egymás realisabb megismerését. A családkutatás kimutatja, hogy sok válás történik 1-2-5 év házasság vagy kapcsolat után. Mert a kapcsolat túlságosan csak a szerelem élményére épült: a PEA pedig átlagosan 18 hónap után nincs többé. A párok ilyenkor egy ideig küzdenek még, de ha a szeretet-kapcsolat, a két ember közötti kommunikáció nincs eléggé megalapozva, hiába.

Tipppek a tisztaság megőrzésére vagy visszaszerzésére, krisztusi szerelem keretei házasság előtt – páros beszélgetéshez – olvassák el (15 perc), s 45 percben beszélgessenek arról, hogy milyen ötleteket merítettek ebből

1. Tipp: Állítsd fel előre a normákat! (S betűvel jelöljük a fiataloktól vett idézeteket)

S – „Ne próbálgasd, meddig bírod. Ne játszd a szexualitással. Ne kísérletezz azzal, hogy meddig mehatsz el vétkezés nélkül! Jelölj ki határokat és tartsd ezeket tiszteltben! Jusson eszedbe, hogy a vétszékijáratot még akkor kell megkeresni, még mielőtt az épület lángra kap. Ha valaki addig vár a normái felállításával, amíg a hormonjai működésbe jönnek, akkor nagyon valószínű, hogy el fogja szűni az egészet”. A kielégülés tudatos keresése, a másik lemeztelenítése és a petting súlyos bűn.

S – „Megfogadtam, hogy nem kerülök semmiféle testi kapcsolatba férfival, mielőtt megházasodom. Még csokolózni sem fogok. Ez furcsának tűnik ebben a korban, mivel a szexuális érintkezést oly könnyen veszik, és a csokolózás csupán szórakozás. De ahogyan a Szentírásban Isten kéri, hogyan elkötelezhetők érzé magát, ártatlan, dicséretreméltó, erényes és magasztos” (Fil 4,8) gondolatokat, mikor valaki szorosan magához szorít? Hogyan törődjek az „odafenn” valókkal (Kol 3, 2), amikor valakinek a szája oly forrón tapad az enyémre?”

2. Tipp: Légy fokozatos! Csak lassan a testtel!

A testi gyengédség jeleit pl. kézen fogva járás vagy ölelés, csók ne használd el a kapcsolat elején, mert mit fogsz adni kedvesednek később, amikor nagyobb elkötelezettséget akarsz jelezni azokkal. Később se vidd ezeket túlzásba! Tedd ezeket ünneppé, hogy valódi szeretetet és ne testi vágyat fejezzenek ki! Ne engedd, hogy rutinszerűvé és unalmassá váljanak! Azok a testi megnyilvánulások, melyekkel nem gerjesztjük be egymást tiszták lehetnek, de csak akkor, ha a meglévő elkötelezettséget és lelki egymásra-hangoltságot fejezik ki és nem testhazugságot (azaz, amikor nagyobb elkötelezettséget jelzünk a testünkkel, a meglévőnél, pl. állandóan kézen fogva járunk fél év után, mintha szétválászhatalanul összetartoznánk). Lehet, hogy valaki egy hónap után már olyan elkötelezettnek érzi magát, hogy feleségül akarja venni a másikat, de ez még nem jelent valós elkötelezettséget és szeretetet. Ahhoz sokkal több idő és beszélgetés kell és nem elég a rózsaszín köd. Tettek kellenek! Te mit szeretnél, az csokolj meg először, aki bárkit megcsókol, vagy aki szerint az különleges ajándék (s ezért vár vele pl. az eljegyzésig).

3. Tipp: Légy számonkérhető, elszámoltatható!

S – „Írd le egy papírra Jézus tanítására figyelve, mik az erkölcsi normáid és aztán keress egy megbízható személyt, aki ezt számonkérheti rajtad” (azaz mi az, amit nem fogsz megtenni, mert könnyen begerjeszthetne téged vagy a párodat pl. „hosszantartó csók nincs”). Jó tipp lehet az is, amit egy tizenéves mond: Okvetlenül érjtek haza mindig az előre kijelölt időre. Minden alkalommal mondjátok meg születeknek hogy készültök és meddig akartok maradni. Vagy egy kamaszlány mondja: oszd meg a problémádat egy idősebb nővel és kérd meg a barátodat, beszéljen egy idősebb férfival. Az a tudat, hogy valakinek felelned kell nagyon hatásos megelőzés.

4. Tipp: Válogasd meg a társaidat!

Az 1Kor 5,9-ben így ír Szent Pál: „Levelemben már megírtam nektek, hogy nem szabad kapcsolatot tartani paráznákkal. Ne barátkozzatok azzal, aki ugyan testvérek mondja magát, de parázna, kapzsi, bálványimádó, átkozódó, részeges vagy rabló”. Amikor erkölcselen vagy parázna emberekkel barátkozol és töltöd idődet, könnyen magad is paráznává leszel. Nem kell elsielni az állandó partnerkapcsolatot. Az állandó partnerrel való járás problémákat okozhat. A legtöbb esetben jobb elkerülni az ilyesmit, amíg az ember elég érett nem lesz ahhoz, hogy a házasságra is gondolhasson. A jelenlegi tizenévesek éretlen személyiségek, ezért az ösztönösségek és a testi bizalmasságuk szinte képtelenek ellenállni, ha túl közel kerültek. Egy felmérés azt mutatta, hogy a 6 hónapnál régebben együtt járó tizenévesek szinte minden esetben szexuálisan is elkezdnek érintkezni, akkor is, ha eredeti meggyőződésük az lett volna, hogy ez nem helyes. Azt javasoljuk, hogy a tizenévesek randevúzással töltött idejük nagyobb részét töltsék négyesben vagy csoportosan és kerüljék a kizárólagos egy az egyhez kapcsolatokat addig, amíg fel nem nőnek, és komolyan nem gondolhatnak arra, hogy házastársat válasszanak maguknak.

S – „Ha mégis kialakul ilyen kapcsolat, akkor az okos szülők segítenek a tizenéveseknek úgy beosztani az idejüket, hogy azok ne töltsenek sok időt kettesben”.

5. Tipp: Tűzz célt a randevú elé!

S – „Tűzz ki Isten dicsőítő célokat! Ne légy önközpontú! Mond a párodnak: Mit szólnál, ha csinálnánk egy listát mindarról, amit életünkben meg szeretnénk valósítani. Szerintem nagyon jó számonkérő partnerei lehetnének egymásnak, nem?” Segítsük egymást, hogy megvalósítsuk mindazt, amire Isten teremtett bennünket. Ha emberileg szeretés valakit, magadhoz kapcsolod, ha krisztusi módon szeretés valakit, Istenhez kapcsolod. A tiszta szerelem felemel, nemesít, a tisztátalan lehűz. Jobb lett-e a kapcsolatod szüleiddel és az emberekkel, mióta együtt jártok, jobban megy-e a tanulás, vagy minden romlik?

6. Tipp: Készíts határozott terveket!

S – „Mielőtt randevúra mész jól tervezd meg! Úgy tervezd, ne maradjon sok alkalom arra, hogy szexuálisan bajba keveredj!” Gyakoroljátok a kommunikációnak azokat a formáit, amelyek nem a testi érintésre épülnek! Így a kapcsolatot játékoskosságot, leleményességet és kreativitását megőrizhetitek, s nem lép be az unalom és a megszokottság vagy a testiség füledtsége, hisz ez utóbbihoz nem kell sok ész és leleményesség. Legyen pontos terved arra, hogy mit fogtok csinálni, hol mennyi ideig lesztek és mennyibe fog kerülni! Ha csak csellengtek össze-vissza, az unalmas lehet és akkor jön a kísértés, hogy csináljunk valami „izgatóbbat”. Kerüljétek el, hogy csak ketten legyetek együtt egy üres lakásban! Néhány ötlet: ping-pong, tenisz, meccs, biliárd, biciklizés, kocogás, könyvtár, fagyizás. Játsszatok társasjátékokat vagy hangszereket, énekeljétek együtt, főzzetek együtt, üljétek be egy üdítőre (ne alkoholra, mert annak hatása alatt felerősödik az ösztön, s csökken az önkontroll) vagy süti, menjétek el egy koncertre vagy múzeumba, látogassatok meg betegeket, fogyatékosokat, segítsetek idős embereknek, vagy a háztartásban a szülőknek, vagy az egyházközségben vállaltok feladatot stb. A randevúkat tervezniük kell. Legyetek találékonyak! Csináljatok valami mulatságosat, bolondozzatok! Használjátok a fantáziátokat, hogy jól éreztétek magatokat, de közben maradjatok tiszták! „Menjétek kuglizni, sakkozzatok, ússzatok, golfozzatok, görkorizatok, sétáljatok, rendezetek bulikat, vezessetek ifjúsági bibliakört vagy vigyázzatok a gyerekekre, hogy a házaspároknak legyen szabad estéje”, (hogy kettesben legyenek vagy elmenjenek pl. házass-hittanra). S – „Úgy láttuk más nem házaspárokkal is hasznos együtt lennünk. Jó dolog otthon szép csendesen töltöni az estét, de amikor eltoppannak a fenyék és ellágyul a zene túlságosan könnyen elveszti a fejét az ember”. S – „Ne térjétek el az eredetileg megállapított tervtől. A tervek pillanatnyi ötletektől vezérelt megváltoztatása általában bajt jelent. Ne hallgassatok andalító zenét, vigyázzatok, hogy milyen filmet néztek meg együtt. Lehet, hogy azt hiszed, ez nem számít, de hidd el igen is fontos. Sokkal könnyebb megtenni azt, amit már láttál vagy hallottál. Ne vidd a barátnődet/barátodat haza, ha nincsenek otthon a szüleid. Kerüld az olyan bulikat, ahol piálnak”. S – „Szerintem semmi sem bizonyítja a szeretet jobban annál a felismerésnél, hogy annyira szeretsz valakit, hogy nem akarsz megsérteni a normáit vagy veszélybe sodorni a lelki életét”.

7. Tipp: Csak olyanokkal randevúzz, akiknek alapvető kérdésekben ugyanolyan a meggyőződése, mint neked!

A szexuális érintkezéssel kapcsolatos érzések közlésének nem a gyenge pontok elárulása (ezt a fiú később kihasználhatja és ezzel esetleg szexuálisan irányíthatja a lányt), hanem a pozitív vágyak megosztása a célja. Pl. nem esik jól, ha ott hozzáam érsz, kérlek, ne tedd ezt többet! Előre tudassatok egymással, hol a határ! Ha szeretsz, akkor segítsz várnom a házasságig, akkor jobban szeretsz, mint amennyire kívánsz - mondd neki. Ezzel hártsd el a zsarolást: hogyha szeretsz, akkor megteszed, hogy lefekszel velem, vagy engedted ezt vagy azt, stb.

8. Tipp: Az imádságnak is adjatok teret!

A randevú előtt egy tizenéves imája: „Uram bízom benned, hogy erőt adsz és ígérem tisztán megtartom magam annak, akivel majd házasságra lépek úgy, hogy tartózkodom a közösüléstől és minden olyan testi megnyilvánulástól, amely nem Téged dicsőít”. Gyengeségeidet, küzdelmeidet, esetleg bűneidet valld meg! A rendszeres szentgyónás óriási jelentőségű.

S – „Minden este imádkozom a majdani férjemért, imádkozom, hogy erősödjön az Úrban, hogy igyekezzen az ő kedvére lenni, hogy legyen erős benne a vágy, hogy legyen szeresse az Urat, mint engem, hogy legyen erős benne a vágy, hogy minden helyzetben engedelmeskedjen neki”.

9. Tipp: Ne maradjatok kettesben igazi tartalom nélkül!

A Péld 6,27 mondja: „aki tűzzel játszik, megégeti magát”. Ne időzzetek parkoló autókban, ne nézzetek szexuális témájú filmeket vagy videókat, és ne legyetek együtt a partner lakásán, ha a szülei nincsenek otthon, vagy éppen alszanak. Ha sokat vagytok kettesben úgy, hogy nincs tartalma, hogy mivel töltöttétek el az időt (pl. Játsszatok!), akkor bejön a testiség, mert az mindig szórakoztatóbbnak tűnik. Egy tizenéves fiatalember így figyelmeztet: „egyszerűen kerülni kell az olyan helyzeteket, amikor hosszabb ideig sötétben, illetve olyan helyen vagytok, ahol nem kell attól tartanotok, hogy rátok nyitják az ajtót. Ne legyetek sokáig úgy együtt, hogy nincs mivel agyonütnötök az időt! Ne aludjatok egymásnál! Ne feküdjétek egy ágyban! Két célja van minden párkapcsolatnak akkor is, ha nem lesz belőle házasság, hiszen az esetek legnagyobb részében nem lesz belőle. Az első, hogy a másik jobb ember lehessen az által, hogy ismer téged és veled van. A második, hogy a másik és te is szorosabb kapcsolatot alakíts ki Jézus Krisztussal. Ha nem efelé haladtok, zárjátok le! A szülők kiutat adhatnak a gyermekeiknek azzal, hogy határokat szabnak nekik. Te is hivatkozhatsz rá, ne haragudj a szüleid néhány percnél hosszabbra, vagy várnak haza ekkora, stb. ezzel égerutat nyerhetsz.

10. Tipp: Tedd félre a testiséget és összpontosíts a kapcsolat építésére!



Egy fiatal nő: „19 éves vagyok és a középiskolában sok sráccal jártam. Most egy fantasztikus keresztény sráccal járok már két éve. Csak egymás kezét fogjuk, és én még sohasem csókolóztam senkivel. A legtöbb ember szerint az ilyen élet nem normális és egyszerűen buta. Ne érts félre, az ilyen együtt járás nem könnyű, de messze ez a legjobb. Nem ismerek olyan lányt, aki jobban szórakozott volna tizenéves randevűi során, mint én. A legcsinosabb keresztény sráccal jártam, akik tiszteltek és csak azért jöttek el velem, hogy jól érezzük magunkat, és jobban megismerjenek”. Egy már házas ember ezt mondja: „Nagyon sokat megtudtam az önuralomról a várakozás során. Ez a tudás aztán életem számos területén segítségemre volt. Megtanultam, hogy az igazi szeretet önfeláldozással jár és azzal, hogy az ideiglenes gyönyörnél előbbre való a két fél érdekeinek szolgálata”. Ha túlnyomattátok a testet, akkor az unalom és a nagy esélyű szakítás felé haladtok, de ha tisztán újramezítitek, visszatérhet a kapcsolat kezdeti játékosága, ötletes kreativitása, hisz a testhez nem kellett túl nagy ész, visszatérhet az udvarlás kellemes izgalma és feszültsége, a másik meghódítandó kincs marad, nem a birtokod. Ami a legfontosabb: helyreállhat és elmélyülhet az Istennel való kapcsolatot, amit az érzékiesség hazavág! **Ha elszúrtad, vedd magad Isten igralmába (Szentgyónás) és kérd a Szűz Anyát, hogy újra tudd kezdeni! A visszaszerzett tisztaság nagy kincs.**

MELLÉKLET A 4. ELŐADÁSHOZ: FIÚ-LÁNY KAPCSOLAT

A szerelemben működő hormonokról (Tomka Ferenc atya könyvéből):

A PEA (szerelem-hormon) ugyanazokon a pályákon halad, és ugyanoda érkezik az agyba, ahová a *kábítószer*; illetve ugyanazt eredményezi: jó érzést okoz. Az agy ún. jutalmazási-központjába jut, ahol megemeli a *dopamin* szintet, ugyanúgy, mint a kábítószer. Ettől vagyunk boldogok, lebegünk, lubickolunk, nem vagyunk éhesek, álmosak, tele vagyunk energiával. Felborul az értékrendünk. Nem fontos más, csak a nagy Ő.

Minden olyan élmény és hatás, ami jó nekünk, hasonlóan dopamin-szint emelkedést vált ki. Am ez a dopamin fürdő (a nagy feldobottság) az agy számára nehezen viselhető instabil állapot, ezért átlagosan 18 hónap elteltével maga az agy állítja le a PEA termelést, és ez a fajta „első szerelem” elmúlik.²

K: A szerelem-hormon a kábítószerhez hasonlítható?

A szeretkezés során két újabb hormon szabadul fel. Az egyik az *endorfin*. Ez is igazi kábítószer, és ez is a „jutalmazási központra” hat. Az orgazmus, a szeretkezés során ez okozza a kábulatát menő gyönyörűség érzést. Ha valaki csak a nemi közösülésre vágyik, valójában endorfinra vágyik. Az endorfin pedig még magasabbra emeli a gyönyör szintjét - a PEA lebegését, a bekábítósszerű élményt - és tovább *csökkenti az értelmi/akaratitétlőképességet*. – Így minden szex kapcsolat egy nagy gyönyört is okoz, de egyben kábít is, és felkelti a vágyat a további élmény utáni. (Amint minden kábítószer is.)

K: Mit mondjunk annak, aki azt mondja, hogy ő csak (vagy elsősorban) élvezni akarja a szexet?

V: A szexualitás öröme a jó Isten a házasságra, az életreszóló kapcsolatra teremtette, nem alkalmi gyönyörre, szeretkezésre. A lélektan is beszél arról, milyen sebeket kapnak azok, akik csupán a szex-gyönyört keresik, és nem egy életreszóló szeretet-kapcsolatban gondolkodnak. Hasonlóan megdöbbentő adatokat szolgáltat a hormon-kutatás arról: hogy a szexualitás „felépítése” mennyire a tartós kapcsolatra irányul.

A szerelmi, valamint a szexuális kapcsolat során működik, az előzőkén kívül, még egy hormon: az *oxitocin*. Ezt a fedezték fel legrégebben a szerelem hormonok közül. *Kötődési hormonnak* is nevezik, mert ez a hormon összeköti a két embert. Ez a hormon szabadul fel a szüléskor is. Ez hozza létre a szoros kapcsolatot az anya és az újszülött között (ha a szülés után egymás közelében maradnak).

Ez a hormon a szüléskor és a szeretkezés alkalmával is robbanásszerűen, nagy mennyiségben szabadul fel, és ezért nagyon *erős kötő hatása van*. Életre szólóan hozzáláncol a másikhoz. – Házasság esetében ez igen jó. Ha azonban a kapcsolat felbomlik, ez a kémiai oka a maradandóan fájó emlékeknek: az érzésnek, hogy szétszakították a szívemet. Átlag normális embernek (aki pl. nem prostituált) a szívén a szeretkezés pecsétet üt, és ha a történet szakítással végződik, ez okozza a nagy sebet.

K: Mit kell tenni, hogy a szerelem ne csökkentse le az értelmi-akaratitétlőképességet?

V: Akik komolyan és egy élet távlatában akarják megélni a szerelmet, azoknak szembe kell szállniuk az erős szexuális vonzással, az egymáshoz való testi közeledés vágyával. Így képessé válnak arra, hogy megmaradjon ítélőképességük, és módjuk legyen mélyen megismerni egymást. Ily módon lesznek képesek eldönteni, hogy szerelmük csak egy érzelmi-ösztönös fellebbanás-e, vagy egy lehetséges életreszóló szép kapcsolat kezdete.

Ellenkező esetben, ha a fiatalok a szexualitás cselekedetei által egyre közelebb kerül egymáshoz, a „lila köd”, azaz az ítélőképesség, az emberi tisztánlátás, és az akarat szinte a nulla irányába le tud csökkenni. (Amint egy részeg vagy egy kábítósszerűvel feltöltött ember sem tud normálisan dönteni!)

Egy pap mesélte: Életem legfájdalmasabb élményei közé tartozik, amikor összetört házaspárokkal találkozok. Szinte hetente van részem ilyen esetekben: Múlt héten történt: Bejött egy fiatalasszony, és zokogva, kétségbeesetten kérdezte. Atya mit tegyek, nem bírom tovább a férjemmel. Nem értem, hogy tudtam ilyen örülthöz feleségül menni!? – Pedig én (mint lelkipásztor) emlékeztem rá, milyen ragyogó, szerelmes szemmel néztek egymásra 2-3 évvel ezelőtt, amikor jegyes-beszélgetésre jártak. Annak idején kértem őket: várjanak még, hogy jobban megismerhessék egymást. De ők szemrehányóan néztek rám, és meg is fogalmazták: hogyan tudom ennyire félreismerni őket; és nem veszem észre, hogy ők úgy szeretik és ismerik egymást, hogy ilyen talán még a világon sem volt. – És most ő fogalmazott így: Hogy tudtam egy ilyen örülthöz hozzámenni?

Az öltözködés: „Nem a ruha teszi az embert.” Egy kicsit azért mégis. Fiúk, Ti mit szóltok ahhoz, hogyha egy bálon, buliban, vagy ünnepi alkalmakkor a lányok nadrágban jelennek meg? Lehangelő, nem? Nadrágban, mint a fiúk. Nem kell a divatot követni mindig! Vannak elég ronda, de divatos ruhadarabok is szerintem. Egyébként sem biztos, hogy mindig meg tudsz szerezni minden csinos darabot, úgyhogy érdemes megtanulni varrni.

A Pure Fashion (Tiszta Divat) mozgalom javaslatai lányok ruhavásárlásnál a női méltóság kifejezésére:

1. Ne feledjük, hogy az első benyomások a legfontosabbak. Azok az emberek, akikkel nincs alkalma beszélni, attól még ők is látnak a szemükkel. Mit akarsz, hogyan emlékezzenek rád?

2. Ne feledd, hogy az egyes emberek különböző helyzetekben vannak. Vannak, akik ülnek, akik állnak, akik fekszenek, akik lépcsőre mennek fel (miközben a hátuk mögött is mennek fel mások), asztal mellett ülnek, miközben szemben vannak a szónokokkal, a vezetőikkel, vagy a tanárokkal. Milyennek látják a ruházatot, vagy a ruházatot hiányosságait azok, akik melletted, fölötted, vagy alattad helyezkednek el a napi foglalatosságaid folyamán?

3. A túlságosan laza és bő blúzok és trikók is lehetnek olyan szemérmetlenek, mint a feszesek. Ha a nyakkivágás már a legcsekélyebb mozgásra is elválk a testtől, akkor mindenki megláthatja azokat a testrészeket, amelyeket a blúz éppen, hogy elfedni lenne hivatott. Ha a hónalj túl bő, gondolj arra, hogy a melletted álló személy mit láthat.

4. Előfordul, hogy a blúzok gombjai közötti réseken be lehet látni a blúz alá, az ilyen blúzt ne vásároljuk meg, és ne hordjuk. Vagy más esetben a blúz nagyon laza, és könnyen kigombolódik. Kombinét vagy topot kell felvenni ilyen esetben alulra.

5. Ha a tükör előtt felemeljük a karunkat, látszik-e a hátunk vagy a hasunk? Ha igen, akkor hosszabb fazon kell, vagy kombinére van szükség.

6. Ha túl rövid szoknyát veszünk fel, és lépcsőn megyünk fel a munkahelyünkre, a templomba, vagy az iskolába, és mögöttünk jönnek mások is, akkor azok alánk láthatnak. Még ha a legszebbek is volnánk, akkor sem illik a női méltósághoz, hogy mások számára láthatóvá, kirakatba tegyük őket, pláne, ha még a bugyi is látható.

² A téma újdonsága miatt a szerző kissé részletesebb irodalmat jelölt meg, a szakemberek számára.

Ádám V. (szerk.): Orvosi biokémia. Medicina, Budapest, 2001. v. 525-546, 92-142

Fonyó A: Az orvosi élettan tankönyve. Medicina, Budapest, 1999. v. 801-828; 877-994

Gyires K – Fürst Zs (szerk.): Farmakológia. Medicina, Budapest, 2007. v. 95-174; 341-546

Hajdú F: Vezérfonal a neuroanatómiához. Semmelweis, Budapest, 1996. 107-196. p.

Iványi Zs – Péntes I: A fájdalom élettana, in: Péntes István – Lentz László: Az anesztéziológia és intenzív terápia tankönyve. Semmelweis, Budapest, 2000. 444-451

Telegdy G: Az endokrin rendszer kóreléttana, in: Szollár Lajos (szerk.): Kóreléttan. Semmelweis, Budapest, 2005. 409-436.

Tringer László: A pszichiátria tankönyve. Semmelweis, Budapest, 2001. v. 87-97; 257-314

Bartz JA, Hollander E: Oxytocin and experimental therapeutics in autism spectrum disorders. *Prog Brain Res.* 2008 170. 451-62

Ross HE, Cole CD. stb.: Characterization of the oxytocin system regulating affiliative behavior in female prairie voles. *Neuroscience.* 2009; 162 (4), 892-903



7. Manapság gyakori, hogy a V-alakú nyakkivágásokat nagyon mélyre szabják. Még jobban kitarulkoznak, ha kis- vagy középtermetű lányok hordanak ilyet. Vegyenek fel topot, s ez által a privát terület tényleg privát marad.

8. Biztosítsd, hogy az alsónemük a meleg nyári hónapokban is legyenek egyszerűek, és a védelmi funkciójukat is teljesítsék. Ha világos nadrágot veszel fel, nézd meg, hogy milyen vastag a szövete, és mennyire laza a nadrág. Arra az esetre, ha hűvös lenne, olyan melltartót válassz, ami ki van párnázva.

9. A ruházatot tükrözze és hirdesse a fiatal leányok méltóságát. Vigyázz, hogy ne legyél slampos, még akkor sem, ha az egyszerű. Tipikus, hogy úgy viselkedsz, ahogyan öltözködsz.

Ha hanyagul öltözködsz, akkor valószínűleg a cselekedeteid is hanyagok lesznek. De ha fiatal hölgyhöz illően öltözködsz, akkor nagy valószínűséggel úgy is fogsz viselkedni, mint egy fiatal hölgy.

10.) Végezetül, méltósággal járj, állj, és ülj. Olyan embernek gondold magad, aki tiszteletet érdemel. Ezt az elismerést méltó öltözködéssel is ki kell érdemelned.

Ígéret-tétel a tisztaságra (Pure Fashion)

Úgy fogok öltözködni, hogy az ne csak a külsőmre irányítsa a figyelmet, hanem Isten szeretetét sugározzam, így azokat a tulajdonságaimat hangsúlyozzam, amelyeket Isten a legjobban szeret: a testi és lelki tisztaságomat, a derűmet és a mások iránti figyelmemet.

Hiszem, hogy a tisztaság több mint szolid öltözködés, ezért ez az érték beszédemben, gondolkodásomban és cselekedeteimben is megjelenik. Mindig jót fogok mondani másokról, mert tudom, hogy a bántó gondolatok és szavak eltávolítják az embereket egymástól. A szolgálatkészség példaképe leszek családomban, valamint barátaim és a körülöttem élők között. A másik nemmel való kapcsolataimban határozottan és elveimhez hűen képviselem ezen értékeket, hogy ezzel kiérdemeljem a tiszteletet. A tisztaság iránti igényemet soha senki kedvéért nem fogom lealacsonyítani. Mindig ügyelni fogok arra, hogy ne tegyem ki magamat kísértéseknek és veszélynek.

Hiszem, hogy a tisztaság nem egyenlő azzal, hogy NEM-et mondok a világ hamis csábításainak, hanem IGEN-t mondok Krisztusnak arra az ígéretére, hogy: „A tisztaszívűek Isten Országá”. Hiszem, hogy a tisztaságnak ez az útja a legbiztosabb módja annak, hogy mások csodálatát kivívjam és igazán boldog legyek.

Miért randevúzzunk? Egyesek számára jobb, ha egyáltalán nem, vagy legalábbis egy ideig nem randevúznak. Azokat óvnánk a randevúzástól, akik még túl fiatalok, vagy akik hajlamosak a másokkal való kritikátlan azonosulásra, akiket könnyen ki lehet használni, vagy akik nem akarnak felnőtté válni. Első szerelmünkről utólag gyakran kiderül, hogy nem is illett hozzánk. Nem feltétlenül azok a tulajdonságok igazán értékesek a szemünkben hosszútávon, amelyek először megnyerik a tetszésünket. Vannak, akik csak, amikor randevúzni kezdenek valakivel, akkor szembesülnek azzal, hogy nincsenek birtokában olyan nélkülözhetetlen tulajdonságoknak, amilyen például a kommunikációra, a feltárulkozásra, a bizalomra, a határozott fellépésre, az őszinteségre, az önfeláldozásra vagy a másik meghallgatására való képességre. Ekkor döbbennek rá éretlenségükre, hogy még fejlődniük kell, mielőtt készen állnának egy komolyabb kapcsolatra. A randevúzás során sokat tanulhatunk az emberi kapcsolatok természetéről, és saját magunkról is. Egy fiatal rájött, hogy „Istennek mindkettőnkkel más terve volt hosszútávon, mégis ő hozott össze bennünket, hogy megtanuljunk magunkról egy egész sor dolgot. [...] Felkészített bennünket jövőbeni kapcsolatainkra.” Van, aki saját apja hiányzó tulajdonságait keresi a partnerében. A randevúzás jó alkalom arra, hogy sokféle embert megismerjünk, és arra is, hogy felismerjük, milyen társra vágyunk.

Miért van szükség határvonalakra a randevúzásban?

Aki már az elején túl sok érzelmet fektet a párkapcsolatba, az nagy veszélynek teszi ki magát. Fontos szerepet játszik a kapcsolatban az érettség. A randevúzás kísérletező természetéből adódik, hogy még magyarázkodás nélkül ki lehet szállni belőle, a házasságból nem. Sokan negatív érzelmekkel fogadják a határokat, pedig nagyon is szükség van rájuk. Meghatároznak minket: megmutatják, milyenek vagyunk, mit értékelünk. Ha nem világosak, könnyen előfordulhat, hogy egészségtelen és romboló befolyásoknak, illetve személyeknek szolgáltatjuk ki magunkat. Megvédik jogos tulajdonunkat. Példák határvonalakra: szavak (nemet mondani nem szívtelenség), igazság kimondása (őszintének lenni), távolságtartás, más emberek (barátok bevonása).

A határvonalak csorbulása:

- akik az újabb csalódástól való félelmeik miatt nem randevúznak többé (túlzottan merev határvonalak).
- akik túl sokat vállalnak magukra egy kapcsolatban: vannak, akik jóval többet áldoznak a kapcsolatra, feláldozzák magukat a másikért. Egy egyoldalú kapcsolat nem lesz jó házasság. Tudni kell nemet mondani.
- szabadság felelősségérzet nélkül: a szabadságnak mindig kell a felelősségérzettel párosulnia.
- irányítás: előfordul, hogy az egyik fél manipulációval, nyomásgyakorlással akarja elmélyíteni a kapcsolatot. Itt a szeretet másodlagossá válik!
- akik nem képesek nemet mondani, vagy úgy tesznek, mintha nem vennének tudomást a párjuk bántásairól, lenézéséről... Ha végre nemet mondanak, ezzel elhárítják maguktól a felelősséget, és határt szabnak mások velük szemben megnyilvánuló bántó viselkedésének.

Minden kapcsolat alapja az őszinteség

Ahol hazugság van, ott nincs kapcsolat. A fájdalom és a veszteségérzet is együtt jár a randevúzással, annak természetéből adódóan, ezért jobb elmondani, ha nem úgy érzünk a másik iránt mint ő szeretné. A másik nembe vetett bizalom elvesztése elkerülhető, ha a felek végig őszinték egymással. „Ezért tehát vessétek le a hazugságot, és mondjatok igazat, mindenki a felebarátjának, mivelhogy tagjai vagyunk egymásnak.” (Ef 4,25) Akkor is becsaphatjuk a másikat, amikor elrejtjük a valódi érzéseinket. Annyira jó egy kapcsolat, amennyire nyíltak és őszinték vagyunk egymással. Fontos tisztában lennünk azzal, hogy partnerünkkel lehet-e őszintén beszélni, és hogy hogyan kezeli a konfliktusokat, kritikát.

Vannak olyanok, akik szégyenérzetből, büntudatból, a konfliktustól vagy szerelmük elvesztésétől való félelem miatt hazudnak. Szeretnének őszinték lenni, de nincs elég erejük hozzá. Vannak olyanok, akik számára a hazugság a problémák elsimításának bevett módja, saját, önző céljaik érdekében csapnak be másokat. Ne higgyük, hogy éppen mi fogjuk őt megváltoztatni, ha már bevett szokásává vált, hogy hazugságokkal védje magát. A randevúzás nem a legmegfelelőbb alkalom arra, hogy megoldjuk mások problémáit.

Istennel a randevún: Olyan társra vágyunk, akivel teljesen eggyé tudunk lenni, egészen lényünk legbensőbb részéig, ahol Isten is lakozik. A randevúzásnak is az a célja, hogy végül egy olyan személyt találjunk, és horgonyozzunk le mellette, aki hozzánk hasonlóan szereti az Istent, és akivel segítenki tudjuk egymást abban, hogy még közelebb kerüljünk hozzá. A randevúzás jó dolog, de ha nem keressük Isten vezetését, könnyen bálványimádóvá válhatunk. Ha partnerünkkel nem vagyunk azonos lelki hullámhosszon, és ezt nem érezzük problémának, akkor valami nincs rendben a hitéletünkkel. Fontos, hogy megosszuk egymással lelki életünk területeit: hitéletünk története, értékrendünk, harcaink, egyéni lelki életünk, barátaink. Harcaink: „Szeretném, ha tudnál erről a dologról, hogy ha újra előfordulna, könnyebben leszámoljunk vele.” Ha idejekorán tárjuk fel a küzdelmeinket, amikor még nem tudjuk, mennyire bízhatunk a másikban, abból komoly problémák származhatnak.

Partnerünk rendelkezzen lelki autonómiával, legyen élő kapcsolata Istennel. Gyökerek híján az ember könnyen összetéveszti a vallásos partnere iránti vonzalmat az Isten iránti vonzódással. Olyan segítőtársra van szükségünk, aki akkor is Istenre támaszkodik, és az ő útján jár akkor is, amikor mi gyengeségeinkkel küszködünk. „Jaj pedig az egyedülvalónak, ha elesik, és nincsen, aki őt felemelje.” (Préd 4,10) Tegyük Isten valóságát mindennapi életünk részévé! Isten úgy teremtett bennünket, hogy lelki életünk vezérelje és irányítsa életünk minden egyéb területét: kapcsolatainkat, pénzügyeinket, szexualitásunkat, munkánkat. Vannak, akik jellemét a hitük nem formálta át kellő mértékben. Fel kell hatalmaznunk egymást arra, hogy nyíltan elmondhassuk a véleményünket, lelki élettel kapcsolatos kérdésekben is. Figyeljünk arra, hogy komolyabb témákkal a megfelelő időkben jöjjünk elő.



Elvárásaink egy része túlságosan korlátozó, ezért nagyobb nyitottságra kell törekednünk. Bizonyos elvárások fontosabbak, mint hinnénk, ezeknek nagyobb jelentőséget kell tulajdonítanunk. Egyes hiányosságoknak nem kell túl nagy jelentőséget tulajdonítanunk, elég, ha megtanuljuk kezelni ezeket. Bizonyos jellembeli fogyatékok azonban meghatározóak, ezekkel soha nem szabad kibékülnünk, sőt határozottan el kell zárkózunk tőlük.

Ne ismételjük meg a múltat! *Randevúzási hibák: van, aki túlságosan siet, van, aki a partner elképzeléseihez alkalmazkodik, van, akit magával sodor a kapcsolat. A legnagyobb probléma, ha tagadjuk, hogy a múltunkban bármilyen probléma lenne.*

Detti: Különbösen erős feladatnak tűnt, amit az atya szívünkre tett: hogy próbáljunk úgy építeni kapcsolatunkat egymással, hogy az együttjárás ne szakítson el bennünket ifjúsági közösségünk többi tagjaitól. Elhatároztuk, hogy például egy-egy ifjúsági ünnepünkön vagy kiránduláson mindketten azokkal fogunk törődni, akik egyedül vannak. Néha egy kirándulás közben máskor annak végén, megbeszéltük egymással, hogyan sikerült a többieknek örömet szerezniük. Egy ideig egyfajta közdelem is volt ez számunkra, hogy nem lehettünk mindig együtt. De az évek folyamán egyre természetesebbé vált, hogy ne zárjuk ki a mellettünk lévőket a kapcsolatunkból, hanem osszuk meg velük Istennel való életünket. Ez a házasságunk során is meghatározó maradt. Így – akkori ifi közösségünk több más fiatal házasával együtt – azóta is törekszünk segíteni a plébánián a különböző feladatokban. És sok ismerős fiatal házaspár, és házasságra készülő fiatal is fordulnak hozzánk kérdéseikkel. Azáltal, hogy úgy készültünk a házasságra, hogy Jézus és az Egyház útját próbáltuk járni, most tudunk segítséget, tanácsot adni másoknak. És ez nagy öröm is. Együtt járásunk alatt megtanultuk, hogyan éljük meg Isten ígét a mindennapokban, hogyan tudunk beszélgetni lelkünk legmélyéről, Istennel való találkozásainkról; hogyan imádkozzunk saját szavainkkal; hogyan hallgassuk meg befogadóan embertársunkat és egymást. - Ma is az teremti a legmélyebb kapcsolatot köztünk, hogy reggeli imánkban elhatározzuk, hogy a szentírás egy-egy gondolatát, egy ígét fogjuk élni. Este általában elmondjuk egymásnak, melyikünk hol találkozott a nap folyamán Jézussal. S ezzel kapcsolatban aztán mindent meg tudunk beszélni, ami történt. Szeretnénk egy ilyen élő kereszténységre nevelni gyermekeinket is.

Megelőző lépések - tippek

1. Tipp: állítsd fel előre a normákat

Javasoljuk, hogy a fiatalok egyeztetések normáikat, azzal, akivel járnak. Elképesztő mennyire megtisztítja a levegőt, ha egy pár a kapcsolatot, a viszonyukat szabályozzák mércék megbeszélésével kezd. Ezzel minimálisra csökkentik a hamis elvárások okozta csalódást és haragot. Valaki ezt a mércét állította fel magának: Úgy fogok a randevún bánni a lánnyal, ahogy szeretném, hogy egy másik férfi bánjon azzal a nővel, akit majd én veszek feleségül. Úgy viselkedek, hogy a feleségemet ne kelljen félni bemutatni egyetlen korábbi barátnőmnek sem. Ha egy fiatal nő nem tudja a barátjával jó előre a saját normáit, akkor felkészülhet arra, hogy a normákat áthágni kívánó és ebben megakadályozott srác nagyon dühös lesz.

2. Tipp: légy számonkérhető, elszámoltatható

Sokkal kitartóbbak és fegyelmezettebbek vagyunk olyan dolgokban, amelyek során másoknak el vagyunk kötelezve (pl. ifjúsági vezető, egy hitben, emberségben érettebb keresztény a közösségből, rokonaid közül, egy lelki vezető, a szülők, egy lelki atya, vagy egy lelki életet élő jó barát). Pl. valaki egyedül nem menne ki futni, de ha valaki másnak elígérkezett, akkor vele együtt rendszeresen rá tudja magát venni, hogy kimenjen.

3. Tipp: mutasd meg hogyan élsz!

Olyan ember vagy, akinek a cselekedetei személyes értékrendje határozza meg? Vagy pedig úgy cselekszel, hogy elnyerd mások elismerését és helyeslését? Ki irányítja a játékot? Te vagy a barátaid? A Playboy és bizonyos filmek torz képet mutatnak a szexről. Ha az agy ilyesmitől táplálkozik, akkor természetellenes képet alakít ki a szexről, és közben felkelti a szexuális vágyat is. Nagyon sok fiatalember utána meg nem érti, miért nem tudja visszafogni magát a randevún. A helytelen cselekedetek, helytelen gondolatokkal kezdődnek. Észrevetted már mekkora hangsúlyt helyez a Biblia a gondolataink tisztántartására? Jézus azt mondja: „mindaz, aki bűnös kíváncsisággal asszonyra néz, szívében már paráználkodott vele. Ezért ha a jobb szemed megbotránkozottat vágj ki és vedd el magadtól. Inkább egy tagod vesszen oda, semhogy egész tested a kárhozatra jusson” (Mt 5,28-29).

Ha szexuálisan vágysz valakire, az illetőre lassan tárgyként tekintesz, nem pedig, mint személyre. Ez az álláspont nemsokára meglátszik majd a cselekedeteiden is.

S – Tartsd magadtól távol a pornográfiát, a magazinokat, a filmeket, a TV-t, vagy bármit, ami szexuálisan felizgat. Ne edd meg azt a hollywoodi dumát, hogy az élet szexuális kielégülést kereső szakadatlan románc. Ne hidd el senkinek, még önmagadnak sem, hogy a közösülés a legjobb vagy egyetlen út a boldogsághoz és a beteljesedett élethez!

Példabeszédek könyve 4, 25: „Szemed előre tekintsen és egyenesen magad elé nézz!” Ne nézd a nyílt vagy sejtetett nemi aktusokat, ágyjeleneteket tartalmazó filmeket a TV-ben vagy moziban! Ne menj moziba, ha tudod, hogy szexjelenet lesz a filmben! Ha pedig egy ilyen jelenet feltűnik egy filmben, amelyikről nem gondoltad, hogy lesz benne, akkor ne nézd! Ha tudatosan szemérmetlen dolgokat nézek, hallgatom, beszélek az önmagammal és a leendő házastársammal szemben, mert rombolom önmagamban a képességet a tiszta (idegen anyag és birtoklás nélküli) szeretetre, mely a másikat nem az ösztönkielégülés tárgyaként akarja tekinteni és/vagy használni, hanem személyként tiszteli és szereti. Figyelj, hogy mit juttatsz az agyadba! Menj és vegyél inkább pattogatott kukoricát! Menj a mosdóba! Ha együtt vagytok, beszélj a randevúpartnereddel! (Most nézz rám! Nem akarom ezeket a képeket a fejemben, és persze a Tiedben sem!). Ha egyszer a feleséged/férjed lenne, ne kelljen majd összehasonlitanod az agyadba égett képekkel. Csak Vele akard majd átélni ezt a nagyfokú intimitást, csak a rajongásig és minhalálig szeretett hitvestársad képét akard beleégetni az elmédbe, hogy örökre hozzá kapcsoljon. A szex rendeltetése az, hogy szerető kommunikáció legyen a házastársak között. A filmekben (vagy az önkielégítésben) a másik személy nincs jelen. Nincs interakció. A fókusz csak magunkon és a mi élvezetünkön van. Amikor ilyen dolgokat élvezettel nézel vagy teszel, az ahhoz szoktat, hogy a szexet az önmagad számára való örömmel kösd össze (ez pedig az önzés magas iskolája), ami a házastársi szexualitással kapcsolatos irreális elvárásokhoz vezethet. Ne fogadd el passzívan a média üzeneteit! Kérdőjelezd meg őket! Dacolj velük! Ne hagyd, hogy beskatulyázzanak, és ne hagyd, hogy manipuláljanak azzal, hogy azt üzenik, a szex csak ennyi, és nem pedig a hitvestársak közötti legszentebb, legintimebb esemény, ami nem való filmvászonra. Ne hagyd, hogy berontsanak az intimszférádba! Nyilvánítsd ki, hogy számodra a szex többet jelent, mint a kedves néző sokaság kíváncsiságát, és élvezkedését kiszolgáló fogyasztási cikk!

S – a Biblia azt tanítja: „tartózkodjatok a testi vágyaktól, amelyek a lélek ellen harcolnak” (1 Pét 2,11).

4. Tipp: öltözetünk tükrözze meggyőződésünket!

S – Divat a szoros nadrág és mindent eláruló pulóver, de az én életemet nem a divat irányítja, hanem Isten. Ha szexisen öltözöm, vagy incselkedem egy fiúval, akkor ő abba többet belegondol, mint amennyi valójában benne van.

Az 1Tim 2,9-ben Szent Pál ezt írja: „ugyanígy az asszonyok is, tisztességes öltözetben, szemérmesen és mértékletesen ékesítsék magukat”. Ezzel éles ellentétben ma sok lány és nő ruhája valósággal sikít az érzékiségtől. Nagyon fontos az illetendő öltözködés, mert a srácok attól gerjednek be, amit látnak. Mivel a lányokat inkább az érintés izgatja fel, nem pedig a látás, nagyon sokan nem jönnek rá erre a különbségre. Megkérdeztem egyszer egy lánytól: mi lenne, ha a strandon feküdnél és minden arra menő srác gyengéden megsimogatna? Egy óra alatt megbolondulnék - felelte. No a srácok valami hasonlót éreznek, amikor látnak egy lányt hiányosan öltözködve.

S – A szűk blúz, a szoros nadrág, trikó, semmi melltartó és leheletnyi fürdőruha, ez mind helytelen. Minden ruhadarab helytelen, amely a nő szexuális oldalát hangsúlyozza. Amikor úgy érzik, hogy a személyiségük nem vonzza a fiúkat, a lányok gyakran úgy öltöznek, hogy kiemelik a testüket. Ez nem egyenlő a slamposséggal, a keresztény férfiaknak és nőknek legyen mindig a legszebben ápolta testük, az arcuk, a hajuk és a ruházatuk. Nehogy széttűzzák férfiasságukat, vagy nőiességüket, hanem oly módon ragyogtassák fel, hogy az Isten dicsőségét szolgálja, és ne botránkoztasson meg másokat.

„Dicsőítsétek meg Istent testetekben” (1Kor 6).



S – Hogyan tudnám Istent dicsőíteni a testemben, mikor furdal a lelkiismeret a házasság előtti nemi élet miatt? Megvizsgáltam az indokaimat és rájöttem, úgy bánok a testemmel mintha az enyém volna, nem pedig az Úré. „Nem tudjátok, hogy nem vagyok a magatoké. Nem tudjátok, hogy a testetek a bennetek lakó Szentlélek temploma? Nagy volt a ti váltságdíjatok” (1Kor 6,19).

Ha az ember célja az életben a mások szolgálata, akkor a tartózkodás a házasság előtti nemi élettől szabadon felajánlott ajándék lesz, nem pedig vonakodva nyújtott áldozat – ajándék Istennek és az ember jövődöbeli hitvesének: „Adjátok testeteket Istennek tetsző élő, szent áldozatul” (Róm 12,1).

5. Tipp: Válogasd meg a társaidat!

Egy 1982-es felmérés kimutatta, hogy a szexuális közöszlésben már részt vett tizenévesek 30-35 %-a úgy érezte, a kortársak nyomása erőltette őket abba bele. Szent Pál felismerte a kortársak nyomásának óriási problémáját.

S – ha körülötted mindenki a házasság előtti nemi életet folytat és beszél róla, akkor az ember lelkiismerete fellazul. Ráadásul még biztatnak is, hogy nyámnyila alak vagy. „Tudom, hogy a barátainknak nagy szerepe van abban, hogy ki vagyok és milyen értékek szerint élek. Az istenfélő barátok sokat segíthetnek, amikor az ember szexuális vágyakkal harcol”.

Azokat az embereket, akikkel állandóan együtt vagyunk, általában megszeretjük. Ezért fontos tipp, hogy kerüljétek az ismételt bizalmas érintkezést az olyan emberekkel, akik nem vallanak veletek egy nézetet arról, hogyan kell élni, függetlenül attól, hogy mennyire vonzóak. **Csak olyanokkal randevűzz, akiknek alapvető kérdésekben ugyanolyan a meggyőződése, mint neked!**

S – Akkor kezdődött, amikor elhatároztam, hogy jární fogok egy nem kereszténnyel. A Szentlélek nem hagyott békén. Ismertem a 2Kor 6,14-et: „ne húzzatok egy igát a hitetlenekkel, hogyan fér össze a világosság a sötétséggel, ...vagy mi köze a hívőnek a hitetlenhez. Hogyan tűri meg Isten temploma a bálványokat? Hiszen ti az élő Isten temploma vagytok... Szeretteim tartsuk távol magunktól a test és a lélek minden szennyt”. Közöltem vele, hogy úgy érzem szakítanunk kellene. Minél jobban vonzódtam hozzá, annál elővigyázatlanabb lettem. Az esti búcsúcsókából, amely kapcsolatunk első hónapjában a 7. mennyországba emelt, lassan órákig tartó szenvedélyes csókolózás lett a kandallója előtt. Amikor közöszlenni kezdtük már könnyű volt az utolsó védővonalat leengedni.

A Róm 12,2-ben Szent Pál azt mondja „adjuk testünket élő szent Istennek tetsző áldozatul és, hogy ne szabjuk magunkat e világhoz”. Addig azért nem paráználkodtam, mert féltem attól, hogy terhes legyek. És tessék – terhes is lettem. Elborzadtam és haragudtam. Istenem miért én? Nem vagyok én valami lotyó, aki mindenkivel lefekszik és meg is érdemli az ilyesmit. Pontosan ellenkezően reagáltam, mint sok házasságban lévő barátom. Nem akartam, hogy megtudják. Úgy sem lesz se gratuláció, se ünneplés, se a születés bejelentése, se babakelengye, csak félelem. Haragot és dacot éreztem Isten iránt. Azt gondoltam most már nyugodtan közöszlhetek nem kell aggódnom.

Majd én megmutatom neked Isten! Végül hosszú vívódás után az Efezusi levél valósággá lett számomra „Őbenne van – az Ő vére által – a mi megváltásunk, bűneink bocsánata” (1,7-8).

1Kor 5,9: *"Levelemben már megírtam nektek: Ne barátkozzatok parázna emberekkel! ... Ne barátkozzatok azzal, aki ugyan testvérnek mondja magát, de parázna, kapzsi, bálványimádó, átkozódó, részeseges vagy rabló"*.

A felelő igéről szóló és ez utóbbi szentírási rész alapján úgy tűnik nem túl javasolt, hogy nem keresztényekkel járjunk, sőt arra is buzdít, hogy olyan keresztényekkel sem kellene, akik nem ugyanazon a meggyőződésen vannak (pl. a tisztaság kérdésében), mint mi. Nem tanácsos hitetlennel házasságot kötni, komoly nehézségeket hordozhat magában. Általában nem az szokott történni, hogy a hívő megtéríti, hanem fordítva. Azért persze az ellenkezőjére is van példa az egyháztörténelemben, de ez csak hitben nagyon erős személyeknek sikerült. Akkor szabad hozzámenni vagy elvenni egy nem hívőt, ha akkor is szeretni fogod, ha nem tér meg, és, ha ő a személyiségednek ezt a fontos részét (t.i. hogy hívő vagy) elfogadja, tiszteli, akarja megismerni, és ezért támogatni fogja a gyerekek vallásos nevelését, s amennyiben képes, melléd áll ebben, nem pedig ellene dolgozik, mert az katasztrófa lenne a gyerekeitek számára (kettős nevelés - a gyerek személyiségében zavar támadhat, ha más látni, tanul apjától, mint anyjától). Ha nem törekszik megismerni a hitet, ami neked olyan sokat jelent, ha nem hajlandó a templomba betenni a lábát, s eljönni veled, az az ember nem szeret Téged és képtelen lesz eggyé válni veled. Fájdalmas dolog lehet, hogy mélyednek legmélyebb dimenzióját, s transzcendens dimenziódat, hitedet nem tudod megosztani életed párjával, hogy nem tudtok együtt imádkozni.

6. Tipp: Kérd Isten segítségét!

Hogy ne csak az Istennek valld meg vétkeidet a szobád sarkában, erre a Szentírás tanít: „Valljátok meg azért egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok” (Jak 5,16). Az apostolok utódainak pedig Jézus mondta: „akinek megbocsátjátok bűneit, az bocsánatot nyer, akinek pedig megtartjátok, az nem nyer bocsánatot” (Jn 20,23). Ez pedig a Szentgyónásban történik.

S - Kérd meg Krisztust, hogy lépjen be szíved ajtaján és legyen életed minden zugának Ura és szexuális vágyaidnak is. Ismerd be Istennek, hogy szükséged van a segítségére szexuális vágyaid legyőzéséhez. Az egyik létező legnagyobb segítség az imádság.

S - Isten jobban törődik a nemi élettel, mint te. Szeretné, ha az jól működne. De mivel ő alkotta a szexualitást, ezért nagyon jól tudja, hogy erőfeszítést igényel, ha erkölcsileg felelős szerető ember akarsz lenni.

S – Miután mindent átadtál neki, életedet neked szánt kívánságaival töltsd meg! Naponta olvasd az ígét és imádkozzál, emlékezz a Galatákhöz írt levélre (5,16: „a Lélek szerint éljétek és többé már nem fogjátok teljesíteni a test kívánságait”).

A nemi egyesülés és a szerelem teljes megéléséhez és megértéséhez az embernek a szerelmet, a szeretet kell megértenie először. A szeretet teljes megértéséhez viszont Istent kell megérteni, hiszen Isten a szeretet (1János 4,18).

Egy kaliforniai egyetemista egyszer elmondta, hogy milyen erőt ad, ha a találkát imádsággal Krisztusnak ajánljuk. Az egyetemre ment, hogy felvegye a partnerét. Beültette a lányt a kocsijába, ránézett a lányra és annak a feje le volt hajva. Mis csinálsz - kérdezte tőle, imádkozom - felelte. Josh ezzel mindent elrontott, amit arra az estére terveztem, - fejezte be a diák a történetet.

Egy tizenéves mondja: a Biblia közös olvasása és a közös imádság az egyik lehetséges időtöltés, és közben nem kell szexuális kísértésről tartani. Az előnyök nyilvánvalóak, lelki kötelék jön létre, a pár közelebb kerül Istenhez.

Itt ehhez meg kell jegyezni, hogy legyetek óvatok az imádság rendkívül intim dolog tud lenni. Nagyon könnyű az átmenet a lelkiből a testi intimításba, nagyon keskeny a határ. Ezért azt javasolom, hogy találkátokat rövid imával kezdjétek és fejezzétek be! Ne hosszadalmas, intim légkört teremtő imával.

S – Minél többet imádkozom érte, annál jobban a szívemhez nő, annál jobban meg akarom őrizni magam az ő számára. Ez valóban segít a csábító, veszélyes helyzetekben.

S - Imádkozzatok másokért, a párok hajlamosak arra, hogy imáikban annyira befelé forduljanak, hogy megfeledkeznek arról, mások is vannak, akik segítséget szívennek.

7. Tedd félre a testiséget és összpontosíts a kapcsolat építésére!

Ha egyszer egy pár szexuális életet kezd el élni, akkor gyakran már nem kapcsolatuk lelki, érzelmi, társadalmi, hanem a testi oldalára figyelnek. Ha úgy érzed, hogy a testi oldal túlságosan nagy részét elfoglalja a kapcsolatotoknak, őszintén értékeljétek át a kapcsolatotokat. Sose közölj negatív érzéseket, mint pl: bárcsak ne lenne helytelen a házasságon kívüli közöszlés, vagy: attól tartok nem tudok uralkodni magamon, vagy: nem akarom hogy még egyszer ezt csinálj, mert attól annyira felizgulok, hogy azonnal olyan vágyaim vannak, hogy szeretkezni akarnék veled. Ezt a fiú később kihasználhatja és ezzel esetleg szexuálisan irányíthatja a lányt.

Egy fiatal nő a következő kérdések feltételét ajánlja azoknak, akik elcsúsztak: *segíteni akarsz a barátodnak abban, hogy lelkileg és érzelmileg fejlődjön?* Szexuális kapcsolatokat valóban közelebb húz egymáshoz vagy eltávolít egymástól benneteket? Szerintetek a kapcsolatokat erősebb-e most, mint amikor még nem érintkeztek nemileg?

Végül azt se feledjük, hogy az erény önmaga jutalma és megfoghatatlan haszonnal jár, ha az ember azt teszi amiről tudja, hogy helyes.



Menekülési lehetőségek

1. Kötelezd el magad Isten mellett!

Egy személy vagy egy párkapcsolat bálvánnyá válhat. Bálvány mindaz, ami nem Isten és fontosabb, mint az Isten, amit az Istennel szemben, vagy az ő akaratával parancsaival szemben választunk. Ezzel tulajdonképpen Isten helyére valami mást teszünk, ami nem tudja betölteni azt az Isten alakú űrt, ami bennünk van, és így csak kábítjuk magunkat.

S – Tudtam mit kell tennem, vissza kell adnom Kent az Úrnak és Jézust kell tennem az első helyre, ahol az elejétől fogva a helye lett volna. Tudtam, hogy ezt kell tennem, de annyira féltem. Már egy éve kapaszkodtam Kentbe és minden hitemet egyedül belé vetettem. Arról álmodoztam, hogy egy szép napon érzelmileg majd többet jelentek neki, mint testileg. Mégis, hogyan lehettem volna több, mikor hagytam hogy oly kevés legyek?

Nagy kísértés, hogy a barátot vagy a barátnőt helyezzük életünk középpontjába. Minden tevékenység, gondolat és döntés a körül az egyetlen személy körül kezd forogni. Ha a tizenéves vágya, hogy az illető kedvére tegyen erősebb annál a vágnál, hogy Istennek tetsző módon éljen, gyakran enged a nyomásnak, attól való félelmében, hogy elveszíti partnere szeretetét.

S – Ha kapcsolatokat nem éli túl a testi érintkezés hiányát, akkor nyilvánvalóan nem volt jó. Isten a számotokra ennél jobbat tartogat. Miért érnétek be olyasmivel, ami nem a legjobb?

2. Szakítsatok!

Ha valaki annyira éretlen, hogy nem tud bölcsen dönteni, és nem tud a kortársak nyomásának sem ellenállni, az a legokosabb, ha nem jár senkivel addig, amíg el nem éri a megkívánt érettségi szintet. *Amikor fiatalok képtelenek felhagyni bizonyos szexuális játékokkal, szokásokkal, legjobb, ha szüneteltetik a párkapcsolatot egy kis időre. Senkivel sem járnak addig, amíg erős Istennek tetsző meggyőződés nem alakul ki bennük, és ki nem fejlesztik magukban a meggyőződésük gyakorlati alkalmazásához szükséges lelki és érzelmi érettséget.*

Egy lány írja barátainak: Ha lefeküdtél, ne ess kétségbe! Ne érezd úgy, hogy az Úr végzett veled és már nincs remény, ha vétkeztél, kérj megbocsátást az Úrtól, de neked is meg kell bocsátanod magadnak. Szakítsd meg a bűnös kapcsolatot, ne érezd úgy, hogy barátodhoz vagy kötve csak azért, mert odaadtad magad neki. Csak bízz Istenben, hogy akármilyen férfit hoz majd később az életedbe, az ugyanolyan megbocsátó és megértő lesz múltaddal kapcsolatban, mint Ő.

3. Keresd a menekülés útját!

1Kor 10,13: "Emberi erőt meghaladó kísértés még nem ért titeket. Isten pedig hűséges és nem hagy titeket erőtlön felül kísérteni, sőt a kísértéssel el fogja készíteni a szabadulás útját is, hogy elbírájátok azt viselni". Régi mondás, aki a bűnt keresi, abban vész el. Megígéred a gyónásban, hogy a bűnt és a bűnre vezető alkalmakat (kísértő helyzeteket) elkerülsz, a kísértés idején pedig elmenekülsz a szabadulás útján.

4. Hajts végre gyors, stratégiai visszavonulást!

A szabadulás útját Isten általában a kísértés előtt biztosítja. Azt szeretné, hogy ne is kerüljünk bele a kísértésbe. Ha mégis belekerülünk, mint a Ter 39-ben József, akit Puttifár felesége mindennap biztatott arra, hogy háljon vele, de az kitépte magát a kezei közül és a kezébe maradt a köntöse, akkor nekünk is így kellene kitépnünk magunkat a kísértésből. *Akár kimenni a szobából, amikor olyan filmrészlet van, akár becsukni a szemünket, ha úgy érezzük, belelépnek az intimszféránkba. Iz 33-ban olvassuk: "közülünk ki lakhat együtt az emészto tűzzel és az örök izzással, aki behunyja a szemét, hogy rosszat ne lásson".*

Jakab levél 4. fejezet 7. versében ezt olvassuk: "álljatok ellen az ördögnek, és elfut elöletek".

S – Isten nem azt akarja, hogy úgy legyünk úrrá a parázna helyzeteken, hogy közben ott ácsorgunk, hanem meneküljünk előlük és vissza se nézzünk (mint Lót felesége Szodoma városára és ezért sóbálvánnyá változott).

Nagy ívben kerüld el a kísértő körülményeket, sose bízz a testben. Soha ne áltasd magad azzal, hogy te döntöd el meddig mész el a találkán. A tűz éget, ezért a bölcs ember kikerüli.

R.C. Sproul rámutat, ha becsületed és Krisztus iránti engedelmséged forog kockán: szakíts! Máskülönben árulást követsz el Krisztussal szemben, Krisztus ezt mondta: „Ha szerettek engem, megtartjátok az én parancsolataimat!” (Jn 14,15). Sok keresztyén életében eljön az a pillanat, amikor dönteniük el: vagy Krisztus, vagy a barát/barátnő.

