

Evangelium a kapcsolatokban – A (pár)kapcsolatok működése, konfliktusai és kezelése

James N. Sells és Mark A. Yarhouse *Konfliktuskezelés a párok lelkipozíciójában*
(Harmat, 2024)

című könyve 1–2. részének kb. fejezetenkénti összefoglalása

Bevezetés.....	1
A. Párkapcsolatok és konfliktusok	2
1. A házasság kihívások előtt	2
2. Konfliktus: három az egyben	2
3. A házasság mint egység	3
1. Férfi-női szerepek: egymást kiegészítők (komplementarizmus) vagy egyformák (egalitarizmus)?	3
2. „Mi”-vé válni az „én” kultúrájában – mi a házasság?.....	3
3. A „mi” identitása; belső értékek.....	3
4. Az egészséges „mi” alkotóelemei.....	3
5. Az egyéni identitás és fejlesztése	3
6. A kapcsolati identitás és fejlesztése.....	4
B. A konfliktus és a helyreállítás folyamata	4
1. Fájdalom és védekezés	4
1. A betöltetlen szükségletek fájdalma	4
2. A házasság kudarca a fájdalom kezelésében	5
3. Saját páncélunk rabjaiként – védekezésünk megértése.....	5
4. Gyakori önvédelmi reakciók.....	5
2. Támadás és sérülés	6
3. Kegyelem és igazságosság	6
1. Kegyelem: érdemtelen és feltétlen szeretet	6
2. Igazságosság és döntéshozatal	6
3. A kegyelem és az igazságosság kettőse	7
4. Empátia és bizalom	8
1. Empátia	8
2. Bizalom	8
3. Az empátia és bizalom párosa.....	9
5. Megbocsátás.....	9
1. A megbocsátás rövid meghatározása	9
2. A bocsánat több, mint a bocsánatkérés	9
3. A bocsánat a sértett fél szemszögéből.....	9
4. A bocsánat a sérelem okozójának szemszögéből	10

5. A bocsánat mindkét fél oldaláról	10
6. A bocsánat mint a sebezhetőség és az intimitás felé vezető út.....	10
7. A bocsánat mint a házasság(terápia) elemi alkotórésze.....	11
8. A bocsánat mint józan ítélőképesség és a lelki növekedés eszköze.....	11
9. Vissza a körforgáshoz: a bocsánattól a kegyelemig	11
C. Utószó	11
1. Közös célok, tipikus problémák és egyéni megoldások	11
2. A „boldog” házasság kulturális képzete.....	12
3. A konfliktuskezelés előnye a konfliktusmegelőzéssel szemben.....	13
4. A zárszó a kegyelem.....	13
D. Rövid bibliai értékelés és kitekintés	13
1. Házastársi szerepek	13
2. A válás és újrarahaszkodás kérdése.....	13
3. Kapcsolatunk Istennel és másokkal – a fejlődés reménye	14
4. A tanácsadók és az érett(ebb) keresztények szerepe	14

Bevezetés

1. Ez a kitűnő könyv saját házasságunk és kapcsolataink megerősítése, valamint más házaspárok/egyének segítése céljából is rendkívül hasznos segédeszköz. Bár a szerzők elismerten keresztény hívőként, bibliai világnézet alapján közelítik meg a témát, könyvük **nemcsak hívőknek szól**. Ugyanis **minden párkapcsolat az általuk leírt elvek szerint működik** – sőt, meglátásaik gyakran **még általánosabbak**: kiterjednek (kiterjeszhetőek) az **emberi kapcsolatok** mindegyikére, rávilágítva az egyén lelki folyamataira és az **Istennel való kapcsolatunkra** is.

2. **Két bűnös ember** együtt élve óhatatlanul megsérti, megsebzti egymást. A **fájdalom védekezésre** készít minket. **Önvédelmi reakcióink** gyakran nem kifejezetten hatékonyak és egészségesek. Ráadásul a másik fél gyakran támadásként érzékeli őket. Így könnyen belesüllyedünk a fájdalom és védekezés **egyre mélyülő körforgásába**. Ebből alapvetően az alábbiak gyakorlásával **szabadulhatunk**: (1) **kegyelem** (feltétel nélküli ajándék, amely a fájdalom jelenlétében is megmarad, körülveszi és csillapítja azt, s eloszlatja a védekezés szükségességét) és (2) **igazságosság** (a kölcsönös méltányosság iránti elkötelezettség; olyan határok lefektetése, amelyek tisztázzák a kötelességeinket és kiváltságainkat), (3) **empátia** (védekezésünk újragondolása a kegyelem és az igazságosság fényében, miközben együttérzően azonosulunk a másik fél tapasztalatával, egész lényünkkel odafordulva hozzá), (4) **bizalom** (a megbízhatóság [te és én biztonságot teremtünk] és a bizakodás [te és én kockázatot vállalunk] jelenléte; a sebezhetőség és hűség légkörének biztosítása) és (5) **megbocsátás** (a jogsértést követő gyógyulás tapasztalata, melyet átélhet a sértett és/vagy a sértő fél; fokozatosan bontakozik ki, azaz a felek közötti sebezhetőség egyre mélyebb szintjeit érintheti; a felek tettein túlnőve olyan életmóddá

vagy életszempléletté válhat, amely a kapcsolat[i egység] ismertetőjegye; érinthet egyszeri alkalmat, de többnyire a sérelem ismétlődő esetei állnak fenn, amelyekben mindkét fél lehet a sérülés okozója és elszenvedője). Ez az út vezet a kapcsolat, az **intimitás mélyüléséhez**, az egyén(ek) és a kapcsolat sebeinek és torzulásainak gyógyulásához, kiteljesedő **egészségéhez**.

3. Alább a könyv **első két részét és Utószavát** igyekszem összefoglalni, elsősorban a (kevésbé súlyos konfliktusban levő) **párok számára**, kihagyva a házassági tanácsadóknak szóló részeket és a sok tanulságos esettanulmányt, melyek az ábrákkal együtt nagyon jól megvilágítják az elméleti mondanivalót. Az itt nem érintett 3. rész egyes fejezetei a következő területeket illetően adnak konkrét, speciális útmutatást: szexualitás, szülői szerep, szexuális hűtlenség, válás és mozaikcsaládok, szerhasználat és viselkedéses függőségek. A D. pontban a Biblia alapján megfogalmazott értékelésem, következtetésem/alkalmazásaim olvashatók. Az összefoglalásom egészében a kiemelések zöme tőlem származik.

4. A magyar kiadás előszavából: „Sells és Yarhouse könyve **három fő forrásból merít**, ezek integrációjára épít: Susan M. Johnson érzelemfókuszú párterápiájára (ÉFT),* Böszörményi-Nagy Iván kontextuális családterápiájára és Terry Hargrave resztoratív terápiás megközelítésére.” (8. o.)

* Ld. Sue Johnson és Kenny Sanderfer: *Kapcsolatra teremtve – Ölelj át! – Együtt Istennel* (Harmat, 2019).

5. **Ha egy keresztény házaspár segít** egy (ugyanazon gyülekezethez tartozó) másik keresztény házaspárnak, **megállapodhatnak** pl. az alábbiakban: „Mivel kényes, bizalmas információkat is kaphatunk egymásról, az a kérésünk, hogy maradjon négyünk között mindaz, amit a beszélgetéseinken megtudunk egymásról, kivéve esetleg a gyülekezeti fegyvelést igénylő súlyos bűn esetét. Ilyen esetben is a kellő fokozatosságot és időt biztosítva járjunk el, és négyünkön kívüli személy(eke)t csak akkor vonjunk be, ha közülünk a másik három ember egyetért ennek szükségességében (és persze előre tájékoztattuk erről az érintettet, aki ennek ellenére is tartósan megmarad a bűnében). Ha esetleg házaspár súlyos bűnéről van szó, és nem tudunk négyen dűlőre jutni, akkor vonjunk be egy másik házaspárt a gyülekezetünkől (célszerűen a vezetőségből), és az ő tanácsuk fényében lépünk tovább. A négy szemközti beszélgetésekben fölmerülhet olyan kényes (intim) információ is, amelyet a házastársnak sem helyes/bölcs dolog továbbadni (vagy a beszélő nem akarja ezt). Ilyenkor tehát kivételt lehet (kell) tenni a házastársak közti őszinteség/átláthatóság általános elve alól.”

6. A pszichológia és a kereszténység kapcsolatát illetően ld. Richard Winter „Az igazság nyomában – pszichológia és a keresztény lelkigondozás” c. 2005-ös tanulmányát (The Search for Truth in Psychology and Counseling, *Presbyterion* 31[1], 18–36. o.), epa.oszk.hu/03500/03579/00001/pdf.

A. Párkapcsolatok és konfliktusok

1. A házasság kihívások előtt

A szerzők felsorolják a **házasság** néhány kapcsolati, egészségügyi, társadalmi és anyagi **előnyét**, majd a jó házasságról szólnak. Bár minden házasság más-más kapcsolati mintával bír, a **jó házasságok közös jellemzői** a gyerekek iránti elkötelezettség, az elégedettség, a kommunikáció, a konfliktuskezelés, a hűség és az érzelmi támogatás; **négy gyakori típusuk** pedig a következő: 1. romantikus házasság (az izgalom és romantika időtálló emlékei jellemzik), 2. megmentő házasság (a házastársak gyógyulásra lelnek korábbi érzelmi fájdalmuk/vesztésük után), 3. harmonizáló házasság (a karrier és a családi élet egyensúlya jellemzi), 4. hagyományos házasság (a férfi a fő kenyérkereső, a nő több felelősséget vállal otthon és a gyermeknevelésben). [Ezek a vonások nyilván keveredhetnek is.] **A jó házasság megteremtésének feladatai** (vö. a családi életciklusváltásokkal): (1) leválás az eredeti családról, (2) új család létrehozása, (3) szülővé válás, (4) megküzdés a krízisekkel, (5) megfelelő közeg kialakítása a konfliktusok biztonságos kezeléséhez, teret adva a nézetkülönbségek, a konfrontáció és a harag kifejezésének; (6) a kielégítő szexuális élet közös megteremtése és védelme, (7) közös nevetés és az érdeklődési körök megosztása, (8) kölcsönös érzelmi gondoskodás, (9) „a múlt emlékképeinek és a jelen valóságának párhuzamos víziója, ami magában foglalja a szerelem kezdeti ideális állapotához való ragaszkodást, miközben tapasztaljuk, hogy öregsünk, öszülünk, és az idő kerekét nem tudjuk visszaforgatni”. **Azok a párok haladnak sikeresen** a legnagyobb eséllyel, amelyek elkötelezettek a kapcsolatuk iránt (kizárják a válást), idejében kezelni kezdik a problémákat, erős érzelmi kötődéssel bírnak, egyenlőségre törekednek (rugalmasabb szerep- és feladatmegosztás), hasonló célokkal és értékekkel rendelkeznek. (22–6. o.)

2. Konfliktus: három az egyben

Egy konfliktusnak általában **három gyújtópontja** van: 1. az adott probléma, 2. a pár (illetve a konfliktusos téma) közös előtörténete és 3. a (különböző) családi háttérük (beleértve a konfliktuskezelés hozott mintáit és a korábban elszenvedett sérüléseiket is). Feszült helyzetben ösztönösen a származási családban rögzült mintákat használjuk (ez az „anyanyelvünk”). (32–8. o.) A kapcsolati sebeinkből való **gyógyulás kulcsa maga a kapcsolat** – a „mi” tudata. „Azonban a kapcsolat természete, amelyet a kegyelem, az igazságosság, a bizalom és a megbocsátás biztonsága határol, olyan minőséget rejt, amely csak Krisztusban létezik.” (Bővebben ld. alább, vö. Kol 3,12-15.) Mielőtt a konkrét konfliktussal foglalkoznánk, érdemes a házastársi egységet megerősíteni. (46–7. o.)

3. A házasság mint egység

1. Férfi-női szerepek: egymást kiegészítők (komplementarizmus) vagy egyformák (egalitarizmus)?

Bár a szerzők leszögeznek: „kitartunk a házasság konzervatív teológiája mellett, amelyhez hozzátartozik a **hagyományos házassági szerepek** tisztelete és támogatása”, hozzátézik: „a hatalommal való visszaélés az egyházon és a családon belül is ahhoz vezetett, hogy az Isten által mind a férfiaknak, mind a nőknek adott ajándékok hasznosulása súlyos korlátokba ütközik. Végül igyekszünk a bibliai házasságfelfogásról folytatott vitát túllendíteni azon a kérdéson, hogy »kinek mi a szerepe«, és **figyelmünket inkább a keresztény érettség és integritás alapvető vonásaira fordítjuk.**” (51–2. o.)

2. „Mi”-vé válni az „én” kultúrájában – mi a házasság?

A kultúránkban egyre nagyobb a **zűrzavar** a kapcsolatok és a házasság meghatározását illetően: az élettársi, azonos neműek közti kapcsolatok (és házasság) stb. kérdései erősen vitatottak és a kultúra szintjén nyitva maradnak, illetve e kapcsolatok általában egyre elfogadottabbá válnak. Egyesek szerint a házasság jelentése attól függ, mit ért meg a pár a házassági fogalom jelentőségéből. Ma sok házasság az érzések és tapasztalatok nyomán kialakult kötődéseken, a szerelem érzésén alapul, s ez tartja össze, „**ameddig csak a szerelmünk tart**”.

Egy másik lehetőség, hogy a párok **a fogadalomtól kezdve „mi”-ként tekintenek magukra**, az „én” kiindulópontjából a „mi” perspektívájára váltanak (miközben önálló személyek is maradnak). Bár az érzelmi kötelékek és kapcsolati kötődéseik révén már az esküvő előtt is összetartoznak, a házasság intézményének jelentőségét és a kapcsolati egység (a „mi”) értékét megértve „csatlakoznak egy hagyományhoz, egy rendszerhez és egy teljesen más életformához”. Ahogy valaki megfogalmazta: „Bizonyos értelemben a fogadalom segít megteremteni a házaspárt. Esküvőjük napjától a párok igyekeznek megfelelni a házasság ideáljának, amely felettük áll és nagyobb náluk.” (52–3. o.) A házasság tehát messze nem „csak egy papír”. Bibliai alapú meghatározását és határait illetően ld. az alábbi D.2. pontot.

3. A „mi” identitása; belső értékek

1. Minden párnak megvan a maga „alkotmánya” – azon **szabályok sora, amelyek meghatározzák, mit jelent számukra a „mi” fogalma.** A bibliai teremtéstörténet így beszél a házasság intézményének létrehozásáról: „*Ezért a férfi elhagyja apját és anyját, ragaszkodik feleségéhez, és lesznek egy testté.*” (1Móz 2,24) Az **egy test** fogalma nemcsak fizikai, hanem spirituális, pszichikai, érzelmi, szellemi és kapcsolati valóság. „Korábbi kutatások kimutatták, hogy azok a párok, akik viszonylag erős átfedést éreznek önmaguk és a társuk között, boldogabb partnerek, mint azok, akik két

különálló személyként tekintenek magukra... [A] »mi« tudatának megléte előhívja a partner iránti elfogadóbb viselkedésformákat”. Ez a **párkapcsolati egység** („kognitív egymásrautaltság”) megkönnyíti a megbocsátást és a kapcsolati közelséget. A kapcsolat egésze, a kapcsolati egység egy **kettőtört medálhoz** hasonlítható, melynek két töredezett éle csak egymáshoz illeszkedik. A valóságban mindkét fél eltérő töredezettséggel érkezik a házasságba, de ahogy idővel összecsiszolódnak, a törésvonalaik egyre jobban illeszkedhetnek egymáshoz.

2. A házaspár életét egyéenként és párként irányító **értékek, prioritások és alapelvek, elhatározások** alapvető jelentőségűek. A párok időnként akaratlanul vagy szándékosan megsértik ezeket, fájdalmat és sérülést okozva egymásnak és ártva a kapcsolatuknak. (53–7. o.)

4. Az egészséges „mi” alkotóelemei

1. A **kapcsolati egység két összetevője az „én”** (egyéni identitás) és a **„te és én együtt”** (kapcsolati identitás). „Az egészséges és érett »én«, valamint az egészséges és érett »te és én együtt« mentalitása sajátos tulajdonságokkal és képességekkel jár együtt. Amikor a férj és a feleség egyaránt osztja ezt a mentális keretrendszert, akkor rendelkeznek a »mi« tudatával. **A »mi« minőségét a házastársak egyéni és kapcsolati identitásának érettsége határozza meg.**”

2. „A családterápiás elmélet egyik kulcsfogalma az **individuáció** (egyénné válás)”, melyben „alapvető fontosságú az egyén azon képessége, hogy **egyensúlyt teremtsen az egyéni lét és a kapcsolati lét között**, azaz képes legyen kapcsolatban lenni, ugyanakkor biztos legyen magában mint egyénben.” (57–8. o.)

5. Az egyéni identitás és fejlesztése

1. A kereszténység az **önzetlen egyén és házasság ideálját** vallja, nagy hangsúlyt fektetve az áldozathozatalra és a másik fél iránti odaadásra. Ez azonban akaratlanul **háttérbe szoríthatja a kapcsolati intimitás egyik fontos összetevőjét:** „ha az egyéni identitásra nem fordítunk kellő figyelmet, azzal [alááshatjuk] a közös »mi« szolgálatának képességét.”

2. A Biblia szerint különbnek kell tartanunk egymást magunknál, **a partnerünket legalább úgy szeretve, mint magunkat** (vagy ha lehet, még jobban, Fil 2,3-4; Ef 5,21-30; Mt 22,39). Ehhez **tisztában kell lennünk saját szükségleteinkkel, és képesnek kell lennünk kifejezni azokat** – csak így tudjuk szolgálni egymást. Ha az egyik fél nem tudja vagy akarja kifejezni az akaratát, véleményét, vágyait és prioritásait, akkor a társa csak találgatásokra hagyatkozva hozhat döntéseket; végeredményben **úgy fogja szeretni a másikat, ahogy ő maga vágyik a szeretetre**, nem pedig úgy, ahogy a másik igényli” azt. Ha a házastársak „nem képesek elismerni és megérteni mindkettejük egyéni identitását, és önmegtagadásukat nem a másik fél egyéniségének megerősítésére fordítják, akkor az önmegtagadás nevében tett erőfeszítéseik félreérthetővé válnak, és az áldozatos szeretet álcájába bújtatott

önzésnek fognak tűnni.” „Az önzetlen gondoskodásnak vagy a másik fél előnyben részesítésének feltétele, hogy a partnerek ismerjék el egymás egyedi személyiségét annak erősségeivel, történetével, védekezési mechanizmusaival, motivációival, megküzdési stratégiáival és életcéljaival együtt. Ez azt jelenti, hogy a »mi« lényege egymás kölcsönös megértése.” A Biblia is hangsúlyozza az **önismeretet mint a kapcsolati egység alapját** (JSir 3,40; 2Kor 13,5), melynek célja a hatékony szolgálat.

3. „Az egyéni identitást olyannak kell elfogadnunk, amilyen, egyben bátorítanunk kell, hogy fejlődjön és érettebbé váljon... [A]z **identitás jól vizsgálható és fejleszthető** a tárgykapcsolati családterápiából ismert »**projektív identifikációnak**« nevezett eljárással.” Eszerint „a személyiségünkben rejlő legfőbb vágy az, hogy **cselekedeteink a kapcsolatainkon keresztül megerősítést nyerjenek**” – saját értékünket és létjogosultságunkat megerősítő üzeneteket váltsanak ki. Ellenkező esetben „zavarodottság, feszültség és konfliktus lép fel.” Ez az eljárás **három részből áll.** (1) „Annak megállapítása, hogy az egyén projekciókon keresztül hogyan határozza meg a saját identitását.” A következőkre kell figyelniük, miközben az illető a szükségleteiről beszél: „Milyen reakciót vált ki belőlem és másokból ez a személy?” (2) Biztosítjuk az egyén „számára azt a segítséget, amelyre szüksége van – bátorítást, határozottságot, megerősítést, együttérzést”. (3) Az egyén által előhívott projekció ismertetése és érdeklődés az általa a projekció megjelenésekor tapasztalt korlátokat és feszültségeket illetően. „Az eljárás azt feltételezi, hogy **a várt válaszreakció egyszerre alapvető, ugyanakkor elégtelen** is az egyén érzelmi szükségleteinek kielégítéséhez. Ezt a felismerést követően” együtt dolgozhatunk az egyénnel és a „mi”-vel, hogy felépítsük egyénné válásának erősségeit. (58–60. o.) Ennek hogyanját ld. a D.3. pontban.

6. A kapcsolati identitás és fejlesztése

1. „Az egészséges házasság nagy paradoxona, hogy **a házastársak önmagukban egészségek, ugyanakkor egy nagyobb egész részei is...** [A] házastársak minden kultúrában egyszerre független egyének és egymástól függő családtagok. A kapcsolati egység alapvető vonása, hogy képes a közösségi kapcsolódásra, arra, hogy része legyen valaminek, ami nagyobb önmagánál.” Ez „**nem jelenti az én elnyomását, elhallgattatását vagy elhanyagolását. Az »én« önként félreáll,** hogy egy nagyobb jó része legyen. A kapcsolati mentalitással bíró házaspár úgy gondolkodik és viselkedik, mintha egy színjátszó társulat vagy sportszervezet tagjai lennének, amelyben nincsenek mellékszereplők. Mindenki más szerepet játszik. A fejlett kapcsolatteremtő készségekkel rendelkező partnerek képesek a saját érdekeiket félretenni és egymás érdekeit előtérbe helyezni.”

2. A kutatások szerint **a kapcsolatokat összetartó erők** leggyakoribb példái „az élethosszig tartó elköteleződés, az egymás iránti lojalitás, a közös [és szilárd] erkölcsi értékrend, a házastárs tisztelete és barátsága, a szexuális hűség, a közös szülői elköteleződés, a közös hit, a bocsánatkérésre és a megbocsátásra való képesség.” A párok által **szerepetteljesként jellemzett házasságok** alapvető összetevői „a tisztelet, a

megbocsátás, a romantikus érzelmek, a támogatás és az érzékenység.” **A kapcsolattal való elégedettség** szempontjából nem a (hagyományos vagy egyéb) stílus, szereposztás a fontos, sem a jó szex, magas jövedelem, csodás nyaralások vagy az otthon minősége, hanem **a lojalitás vagy elkötelezettség mértékével való elégedettség.**

3. **A párkapcsolati identitás fejlesztését** illetően fontos (be)látnunk, hogy „**a párkapcsolatban élő emberek függők és rászorulóak**” – ami a függetlenség, szabadság és önállóság kultúrájában komoly megütközést kelthet. „Am a házasság nem más, mint szükségleteink kinyilatkoztatása. Házasnak lenni annyit tesz, mint elismerni pszichológiai, érzelmi, fizikai, lelki, társas és egzisztenciális szükségleteinket, amelyeket részben az életre szóló partnerkapcsolat intimitása tölthet be. A házasság adok-kapok kapcsolatában mindkét fél »elegendőnek« érezheti magát a társa számára.” „Jézus követőinek **hitrendszere a rászorultságon és a függésen alapul.** A bűnösség állapota és felszámolásának lehetetlensége – mégoly jó cselekedetekkel is – Istentől teszi függővé a keresztényeket. Ehhez hasonlóan a kapcsolatokat nagyra értékelő kultúrák egyben azok a kultúrák, amelyeket az egymásrautaltság és a kölcsönös bizalom iránti magas szükséglet formált.” Pál apostol vallomása („*Krisztus Jézus azért jött el a világba, hogy a bűnösöket üdvözítse, akik közül az első én vagyok*”, 1Tim 1,15) „teológiai párhuzama annak a házassági igénynek, hogy **a felek alázattal függjenek egymástól, és a kegyelem közvetítői legyenek egymás számára**” (miközben végső soron a szükségleteiket igazán [és teljesen] betöltő Istentől függnék). (63–5. o.)

B. A konfliktus és a helyreállítás folyamata

A könyv központi témája **a konfliktus ismétlődő körforgásából való szabadulás** módja, ami kétféle útvonalat felvázoló modellen alapul. (1) **A fájdalom elleni egyéni védekezésre összpontosító úton** az önvédelem hosszú távon félreértett kommunikációt eredményez a házastársak között, mivel a védekezést a másik fél gyakran támadásként értelmezi, és így létrejön **a védekezés és sérülés ciklikus ismétlődése.** (2) **A másik út fókuszában a következő fogalmak állnak:** kegyelem, igazságosság, empátia, bizalom, megbocsátás.

1. Fájdalom és védekezés

1. A betöltetlen szükségletek fájdalma

1. „A páncélt viselő harcos saját páncéljának foglya.” (Robert Browning: *Herakles*) „A házasságokat nem a hűtlenség, az elhanyagolás vagy a tiszteletlenség teszi tönkre, hanem a **fájdalom**, amelyet ezek az események okoznak, valamint az **egymás fájdalma iránti közömbösség.** Nem a tűz öl meg, hanem a füst.” Az egymás fájdalmát nem csillapító felek könnyen ellenségekké válnak, ami válásba is sodorhatja őket.

2. Három alapszükségletünk a **biztonság, fontosság és elfogadás** szükséglete. Az emberben (már az újszülöttnben is) **hasznos a fájdalom: jelzi számunkra a hiányt, problémát, veszélyt.** A fájdalom **forrása helyett gyakran a fájdalmas érzést** (csüggedés, szorongás, szégyen, düh) **próbáljuk kezelni** – a fájdalom elleni védekezés válik életünk egyik elsődleges törekvésévé. „A *boldogság, az elégedettség és az öröm* sokak számára egyszerűen a fájdalommentes állapotot jelenti.” (87–95. o.)

3. Meg kell különböztetnünk az **egyéni és a kapcsolati fájdalmat.** Az **egyéni (intrap pszichés) fájdalom** „a gyermekkorból hozott fájdalomnak az a pszichológiai állapota, amely az egyént fogságban tartja. Ez a fájdalom gátolja a személyiségfejlődés folyamatát, elveszi az örömet, és megtizedeli a reményt.” Mindnyájan „azzal az egzisztenciális fenyegetettséggel küzdünk, hogy **saját magunkat megismerjük és megismertessük másokkal.** Ha mások megismernek minket, azzal sebezhetővé válunk – kiszolgáltatottá és védtelenné leszünk a fájdalom lehetséges támadásaival szemben. Évszázadokon át, korszakokon és kultúrákon keresztül igyekeztünk megnevezni és körülírni ezt a belső küzdelmet. Szent Ágoston a szív nyugtalanságáról beszélt, Kierkegaard a »félelem és reszketés« szavakat használta, Heidegger szerint sehol sem vagyunk otthon, Freud pedig szorongásnak nevezte. Hozzájuk hasonlóan sok más gondolkodó is rátalál arra a valamire, ami felőrli minket, pontosabban felőrli bennünk a »mi« egységét.” Agyunk megtanulja előre látni és úgy alakítani a körülményeket, hogy **csökkenjen a fájdalom és fokozódjon az élvezet.** Bizonyos értelemben azért versengünk, hogy másokat megelőzve elsőként érjük el a fájdalommentesség célját (Jak 4,1). A „**mi**” egységének ereje segíthet megbékélnünk és megbirkóznunk a fájdalommal. (95–7. o.)

4. A **kapcsolati (interperszonális) fájdalom** „a házastársak között vagy a családokon belül lakozó közös fájdalom. Ez a fájdalom abból fakad, hogy a családi vagy a házassági rendszer működésében **nincs meg a szeretet és a bizalom egyensúlya.**” „A pokol mint a másik ember Sartre megfogalmazása az emberi kapcsolatokban átélt számtalan fájdalom, veszteség, csalódás, frusztráció és kudarc élményének feldolgozására. Belső szenvedését nem tudta a másokkal való kapcsolatokban enyhíteni, így ők váltak a fájdalom megtestesítőivé. A belső üzenet valahogy így hangzik: »Mivel végül nem tudtad csillapítani a bennem levő fájdalmat, ezért új sérülés keletkezett köztem és közted. **Az új fájdalom tehát miattad van.**« Ennek a fájdalomnak immár arca is van. Valóban, a fájdalomunkért való felelősséget jóval könnyebb másokra kivetíteni. Bűnbakra mindig szükség van. Az a szükségletünk, hogy **körülbástyázzuk magunkat a bizonytalansággal, a jelentéktelenséggel és az elhagyatottsággal szemben** [vö. a fenti 3 alapszükséglettel], arra késztet minket, hogy **fájdalmunk okát külső dolgokban keressük.**” Így „a felelősség nem a miénk, és kevésbé kell alkalmazkodnunk... »Ha a fájdalom forrása egy másik személy gyerekkorában, egy korábbi kapcsolatból származó sérülésben vagy a házastársamban keresendő, akkor nem én vagyok felelős a változásért.« **Így válik a közös fájdalom a hibáztatás fájdalmává.** Végső soron a felelősség a másik félre hárul. Ha a hiba a társunkban van, akkor erkölcsi kötelességünk tájékoztatni őt súlyos hiányosságairól, és

felszólítani őt, hogy haladéktalanul lásson hozzá a szükséges változtatásokhoz, hogy ne okozzon nekünk további szenvedést.” A konkrét házassági konfliktusként megfogalmazott és gyakran szinte már tűrhetetlen **kapcsolati fájdalom és a kimondatlan egyéni fájdalom kölcsönhatását kell megvizsgálni.** (97–8. o.)

2. A házasság kudarca a fájdalom kezelésében

„Mindenkinek arra vágyik, hogy biztonságban érezhesse magát, hogy értékesnek tudja magát, és célokat lásson maga előtt – és **mindezt a párkapcsolaton keresztül** szeretnénk megtapasztalni. Arra vágyunk, hogy mások elfogadjanak minket, de különösen az a személy, akit házastársul választottunk... [A]mikor társat választunk, valahol a lényünk mélyén úgy érezzük, hogy ő az a partner, aki **segíthet belső fájdalmunk csillapításában...** Ám elkerülhetetlenül kudarcot vallunk. Az az elvárás, hogy a partnerünk »megmenthet minket magunktól«, **lehetetlen kihívás.** A remény és az elvárás, hogy házastársunk szüntelen odaadással képes legyen betölteni a szükségleteinket, csillapítani belső fájdalmunkat, bármely emberi kapcsolat erejét meghaladja.” A házastársak általában **saját szükségleteik kielégítésére használják egymást.** Larry Crabb ezt „kutya-bolha” kapcsolatnak nevezi, melyben **két bolha van kutya nélkül.** Így „a fájdalom átlép lelkünk határain, és kitölti a teret, amely sérült lelkünk és a partnerünk között húzódik.” (98–100. o.)

3. Saját páncélunk rabjaiként – védekezésünk megértése

„A fájdalom elsődleges termékei minden kapcsolatban a **védekező viselkedési reakciók, attitűdök, gondolatok és érzelmek,** amelyeknek az a célja, hogy **biztonságban érezzük magunkat mások jelenlétében,** akik sérülést okozhatnak nekünk, esetleg leleplezhetik a hibáinkat, ami szégyenérzetet, feszengést vagy más, fájdalmat okozó érzelmeket vált ki.” Az, hogy védekezünk, jogos, egészséges és szükséges, de gyakran **messze nem a legjobb módon** tesszük. (100–104. o.)

4. Gyakori önvédelmi reakciók

A felnövekedésünk során fokozatosan kialakuló **védekezési mechanizmusaink** nem mindig tudatosulnak bennünk, és teljesen egyediek, nagy vonalakban mégis megfigyelhető néhány gyakori önvédelmi reakció típus. (1) A **harag** egyrészt a bajra figyelmeztető érzelmi vészjelző, másrészt az embereket elriasztó, távolságtartó funkciója van. „Hasznos védekezőeszköz. Cselekvésre késztet, és rendkívül hatékonyan csökkenti a közvetlen fájdalmat.” Viszont „hátulütője, hogy nem ösztönöz minket a csapatként való gondolkodásra, nem segíti elő az együttműködést.” Nem tévesztendő össze az **agresszióval,** ami a kontrollra irányuló erőszakos cselekvés. (2) A **depresszió vagy csüggedés** a haraggal ellentétes, szintén hatékony védekezés a fájdalom ellen. Így beszél: „Feladom. Nem érzek ambíciót a harchoz. A helyzetem reménytelen. Képtelen vagyok nyerni. Tehetetlen vagyok.” Ez „zsibbasztó védekezési mód. A test érzésteleníti magát a külső fájdalommal szemben.” Eleinte általában a

támogatás igyekezetét váltja ki a társból, amíg az bele nem fárad az igazságtalanságba, kiegyensúlyozatlanságba, és ekkor többnyire haraggal reagál. (3) Az **intellektualizáció** során a „fájdalmat magunkban vagy másokban nem átéljük, hanem megfigyeljük..., érzelmi élményeinket racionális, kognitív problémákká alakítjuk át. Ennek felszabadító, távolító hatása van”, mivel így kilépünk a problémából és vizsgálni kezdjük azt. A problémák józan átgondolásához és megoldásához szükségünk van némi intellektualizációra, ám a fájdalom legyőzheti ezt – ami néha romboló megnyilvánulásokhoz és/vagy függőséghez vezet. (4) Az **elkerüléssel** halogatjuk a szembenézést a fájdalmat okozó problémákkal. Egyes problémák így megszűnhetnek, mások viszont súlyosbodnak. Ráadásul a nehézségek megterhelő, bénító hatása miatt döntésképtelenné válhatunk. (5) A **félelem** nem épp hatékony, de gyakori reakció, mely minket lebénít, és másokat készíten cselekvésre – ami további passzivitást, haragot vagy szégyent válthat ki belőlünk. (104–10. o.)

2. Támadás és sérülés

1. A konfliktus általában azzal a gyakori tévedéssel kezdődik, hogy **a védekező reakciókat nem az eredeti szándékuk** (önvédelem és túlélés) **szert értelmezzük, hanem** a társunk ellenünk irányuló **támadásaként** – ami a harag, neheztelés és kétségbeesés ingoványába visz minket. Máskor a partnerek **valóban támadóan** lépnek fel. „A bensőséges viszonyban álló partnerek **ismerik egymás sebezhető pontjait**, és képesek egymásra támadni, mint ragadozók a sebesült prédára. A döntő pillanatokban az irányítás, a győzelem vagy a manipuláció érdekében a házastársak csípős megjegyzést tesznek, rámutatnak társuk gyenge pontjára, vagy felidéznek egy korábbi kudarcát azzal a feltett szándékkal, hogy *sérülést okozzanak...* A bensőséges szövetségesek **bensőséges ellenségekké** válnak.”

2. „A **házasság felfedi a sötét oldalunkat**. Kívülálló számára a házasságunk gyönyörű, színpompás és rendezett kertnek tűnhet. De [mi] tudjuk, hogy a gondozott kert sok munkát, napi gyomlálást és rendszeres metszést igényel... Mert minden házasság szépsége alatt, távol a romantikától, ott lapul az önzés, a csalás, a rosszindulat, a düh és a durvaság lehetősége. Gyakran nem veszünk tudomást a bennünk lakozó gonoszról, ahogy arról sem, amit magunk között teremtünk.” Csak bizonyos „rossz emberekről” feltételezünk ilyeneket – akiket így elég lenne elkülöníteni tőlünk, a „jóktól”. „Csakhogy az a vonal, amely a jót a rossztól elválasztja, a szívén halad át minden egyes embernek. S ki az, aki megsemmisítheti szívének egy darabját?” – írja A. Szolzsenyicin.

3. A gyermekkorunkból megmaradt sérüléseink miatt **úgy érezzük, jogunkban áll egymást bántani** – felhatalmazva érezzük magunkat erre, sőt elengedhetetlenül **szükségesnek tartjuk ezt a túléléshez** (a rombolásnak ezt a „jogát” nevezik „**destruktív jogosultságnak**”). „Amikor felnövünk, rájövünk, hogy a házasság biztonságos környezet lehet arra, hogy kifejezzük a gyermekkorunkban tapasztalt igazságtalanság és kiegyensúlyozatlanság miatti dühünket, csalódottságunkat és

bánatunkat.” „Minél problémásabb és sérültebb a kapcsolat, annál valószínűbb, hogy a házasság a »legjobb védekezés a támadás« elv alapján fog működni.” „A megelőző csapásokat szükségesnek tartjuk annak érdekében, hogy elejét vegyük a további károknak.” Valahogy így gondolkodunk: „Ha fájdalmat okozok neki, mégpedig úgy, hogy igazán szenvedjen, akkor majd rájön, hogy mennyire megbántott! És ezzel vége lesz.” Am ez inkább a **sorozatos bosszúállás körét** tartja mozgásban. Ehelyett egy másik körfolyamatot kell elindítanunk – erről szólnak az alábbiak. (111–26. o.)

3. Kegyelem és igazságosság

„A kegyelem, ha elszakad az igazságosságtól, kegyetlenné válik” (C.S. Lewis: *A büntetés humanitárius elmélete*). Senki sem juthat el odáig, hogy **érett, elégedett és sikeres életet** éljen anélkül, hogy (1) valaki ne nyújtott volna neki **áldozatos, feltétel nélküli szeretetet** (azaz kegyelmet), és (2) ne viszonzná ezt a kegyelmet mások iránt az **igazságosság iránti elkötelezettséggel**. „Kegyelemre és igazságosságra azért van szükség, hogy a párok ellensúlyozzák a fájdalom, a védekezés és a destruktív jogosultság káros hatásait.” (129. o.)

1. Kegyelem: érdemtelen és feltétlen szeretet

1. „Egyszerűbben fogalmazva **a kegyelem azt jelenti, hogy valami jó dologban részesülünk anélkül, hogy azt kiérdemeltük volna...** A kapcsolatokban megnyilvánuló kegyelem is ajándék, amely nincs feltételekhez kötve. A **jóság, kedvesség, szelídség vagy türelem** felajánlása, amikor a körülmények önvédelemre, elszigetelődésre, irányításra vagy követelőzésre sarkallnának, a legnagyobb átformáló erő az emberi kapcsolatokban. A kegyelem kifejezése a házasságban a legkifinomultabb művészet.” „A kegyelem feltétel nélküli ajándék, amely **a fájdalom jelenlétében is megmarad**, körülveszi és csillapítja azt. **A kegyelem elosztja a védekezés szükségességét.**”

2. „Paul Tournier, a kiváló svájci orvos így írt a kegyelem gyakorlásának nehézségéről: »Észre kell vennünk azt az **egyetemes betegséget**, amelyben férfiak és nők megszámlálhatatlan tömegei szenvednek, akiket titkaik, félelmeik, szenvedéseik, bánataik, csalódásaik és büntudatuk húznak a mélybe. Meg kell értenünk, milyen tragikusan egyedül érzik magukat... Mégis, leginkább az emészti őket belülről, hogy **nincs senki, akiben eléggé megbíznának** ahhoz, hogy könnyítsenek a terhükön.« **A kegyelem maga a »tehermentesítés« folyamata.**” (130–35. o.)

2. Igazságosság és döntéshozatal

1. Az **igazságosság** (a kölcsönös méltányosság iránti elkötelezettség) „olyan határokat fektet le, amelyek tisztázzák, hogy mik a kötelességeink és a kiváltságaink.” „A **kegyelem nagylelkúséget** visz a kapcsolatba, de mivel **törékeny és nem elég kitartó, igazságossággal kell társulnia**. A kegyelem törékeny, hiszen a partnereknek fel kell ajánlaniuk **sebezhetőségük ajándékát** – azt, hogy **leeresztik az önvédelem**

páncélját. A kegyelem kimutatásával **sebezhetővé válnak a manipulációval szemben.** Ha a kegyelem nem társul igazságossággal..., akkor csorbulni fog. Az adományozó felhagy az adakozással, ha nem érzi azt biztonságosnak.”

2. „Ezzel szemben **az igazságosság erőteljes, kemény és tartós.** Esetenként érzéketlennek és barátságtalannak tűnhet. Kegyelem híján az igazságosság olyannak tűnhet, mint egy **ötszáz kilós gorilla** – egocentrikus, domináns és időnként könyörtelen. Bár többnyire a korábbi igazságtalanságok jóvátételének igényéből fakad, a kegyelem tompító hatása nélkül felmerül a gyanú, hogy »az igazság bajnoka« öns érdekéből jár el, nem pedig a kapcsolati egység érdekében... **A méltányosság és a kölcsönösen előnyös közös döntések ismétlődő megnyilvánulása** stabilitást és biztonságérzetet teremt a partnerekben. Azt fejezi ki, hogy a partnerek számíthatnak egymásra, amikor a kegyelem gesztusára van szükségük. Míg a kegyelem szeretetteljes, feltétel nélküli ajándék a partner számára, amit folyamatosan pótolni kell, különben elenyészik, addig **az igazságosság a kiérdemelt jogokra épül...** Az igazságosság végső soron **a hatalom igazságos elosztásáról szól,** hogy mind az egyének, mind a párok betölthessék Isten céljait. A házassághoz szorosan hozzátartozik az igazságosság, a méltányosság és a jóllét.”

3. „Az igazságosság **olyan értékek, ismeretek és magatartásformák összességét jelenti, amelyek mindkét házastárs döntéseiben tükröződnek.** Ez az a mód, ahogy egy pár közös döntésre jut a karriertől kezdve a gyerekeken és a vallási kérdéseken át egészen a fürdőszoba tapétájának színéig... A pár döntéseinek természete jól tükrözi azt, hogy milyen értéket tulajdonítanak a kapcsolati egységnek, és hogyan gondoskodnak a feljogosultságról és a jogokról. Az igazságosság annak kinyilvánítása, hogy az emberek között húzóódo határnak méltányosnak kell lennie.”

4. „Az igazságosság **kölcsönösen korlátozza és megerősíti** a partnereket. Korlátozó, mivel **az egyének lemondanak bizonyos jogokról** annak érdekében, hogy a kapcsolati egység javát szolgálják. Például ha a szexuális hűség, az őszinteség és a személyes kitárulkozás mellett tesszük le a voksunkat, akkor egyúttal korlátokat állítunk a szexuális önkifejezéssel, az önérdekkel és az önvédelemmel szemben. Ez a fajta igazságosság önkéntes... Az igazságosság korlátozó jellege azt jelenti, hogy vannak olyan korlátok, szabályok vagy elvek, amelyeket mindkét fél elfogad annak érdekében, hogy erősítsék a partneri viszonyt. Ez a kölcsönös korlátozás erősíti a kapcsolati egységet. Az **igazságosság kölcsönösen erősítő hatása** annyit jelent, hogy a meghozott **döntések néha az egyik, máskor a másik házastárs számára előnyösebbek.** Ennek az »adok-kapok« folyamatnak, amikor valami egyszer az egyiknek, máskor a másikkal jobb, **idővel egyensúlyba kell kerülnie.**” Más szóval ez **a jogosultság és a felelősségvállalás egyensúlya.**

5. „A sikeres párok **többféle stratégia** alapján hoznak döntéseket. Sokak számára a döntéshozatal egyik legvitatottabb területe a **pénzügyek** kérdése. A pénz hatalom. Aki a pénzt kezeli, az irányítja a kapcsolatot – legalábbis annak nagy részét.” A **kétkeresős, külön kasszán élő házaspár modellje** – melyben mindketten egyéni számlájukra kapják a fizetésüket, s onnan fizetik a közös és személyes kiadásait –,

éppúgy sikeres működést és elégedettséget eredményezhet, mint az **egykeresős családmodell.** Utóbbira egy konkrét példa, hogy a férj dolgozik, a feleség otthon van a gyerekekkel és intézi a számlák befizetését meg a bevásárlást, s együtt döntenek a befektetésekről, nyugdíj-előtakarékosságról stb.

6. „Az igazságosság fenntartása azt jelenti, hogy **folyamatosan figyelembe vesszük kettőnk kapcsolati mérlegét, és tiszteletben tartjuk a »mi« egységét.** Az **igazságosság és a kegyelem együttesen alapozza meg a kapcsolat biztonságát.** Az igazságosság mégis **nehéz,** mert magában foglalja a hatalom gyakorlását és egyben a hatalom megosztását is. A házasságban ez különösen törekennyé válhat, mivel **mindkét »bíró« érdekelt saját érdekei érvényesítésében.** Ezt az érdeket nem hagyhatjuk figyelmen kívül, mivel mindkét félnek szüksége van arra, hogy megkapja azt a fizikai és érzelmi támogatást, amit a kapcsolati egységből meríthet. Ha azonban **ez válik az egyetlen céllá** – vagyis a saját érdek érvényesítése a másik fél szolgálata fölé kerekedik –, akkor a kapcsolati egység csorbát szenved vagy akár elsorvadhat. Az egészséges, érett házassági »törvényszék«... olyan bírót igényel, akik biztosak a kapcsolatukban, és képesek elfogadni az emberi korlátokat, ugyanakkor buzgón kitartanak az igazságosság mellett. A házassági igazságszolgáltatás iránti elkötelezettség **kölcsönös kompromisszumot kíván.**”

7. „Az **igazságosság tanítása** nem is olyan nehéz, mint gondolnánk. A legtöbb ember számára az igazságos magatartás olyan készség, amelyet korán megtanulunk, majd igyekszünk magasabb szinten alkalmazni életünk során... Alapvető fejlődési készség, amelynek a gyerekkor végére ki kell alakulnia, **a vágyak késleltetésének képessége.** Ezt azt jelenti, hogy hagyjuk, hogy az igazságos döntések mérlegének nyelve néha mások felé billenjen, tudva, hogy máskor a mi igazságunk felé billen a mérleg. **A kapcsolati igazságosság képlete** tehát alapvetően két összetevőből áll: **a méltányosság iránti elkötelezettségből,** és abból, hogy **képesek legyünk kivárni a sorunkat.**” (136–43. o.)

3. A kegyelem és az igazságosság kettőse

„Képletesen szólva **a kegyelem és az igazságosság kétfokozatú rakétaként** működik. A kegyelem az első fokozat, amely képes felemelni az űrhajót a földről... A második fokozat, az igazságosság az, amely a pályán tartja a rakétát. **Az igazságosság önmagában védekezést válthat ki, és hatalmi harchoz vezethet** a felek között... **A kegyelem képes arra, hogy feloldja a feszültséget, és előmozdítsa a kölcsönös fegyverletételt,** hogy mindkét házastárs racionálisan mérlegelhesse az igazságosságot. A kegyelem és az igazságosság **a keresztény hagyomány központi eleme,** amely magában hordozza az ember és Isten közötti egyéni megbékélés átalakító erejét, valamint a közösségen, különösen a házasság bensőséges közösségében osztozó partnerek közötti kapcsolati megbékélést.” (145. o.)

4. Empátia és bizalom

A kegyelem és az igazságosság gyakorlásával lefektethetjük a **kapcsolati intimitás (új) alapjait**, melyekre az **empátia, a bizalom és a megbocsátás** révén építhetjük fel a **házat**. Egy kutatás szerint „a sikeres kapcsolatokhoz köthető huszonegy tényező közül a három legfontosabb a kommunikáció, az empátia és a bizalom.” Az **empátia** röviden az együttérzést, az érzelmi szintű kapcsolódást jelenti, a **bizalom** pedig a sebezhetőség és a hűség légkörét. „Az **empátia... a bibliai együttérzés fogalmához hasonló** tartalommal bír... [K]ijelenti: »Törődöm veled.«” Pál írja: „*a testvérszeretemben legyetek egymás iránt gyengédek, a tiszteletadásban egymást megelőzők... Örüljete az örülőkkel, sírjatek a sírókkal. Egymással egyetértésben legyetek*” (Róm 12,10.15-16). „Az empátia **az önvédelemmel ellentétesen működik**. Míg a védekezés arra szolgál, hogy elszigeteljük és távol tartsuk magunkat másoktól, addig az empátia érzelmi kötelekeket és kapcsolatokat alakít ki. **Az empátia tartós megnyilvánulása bizalomhoz vezet**. Ha az empátia azt mondja: »törődöm veled«, akkor a **bizalom** így felel rá: **»hűségesen és kitartóan törődöm veled«**. A bizalom **minden sikeres kapcsolat alappillére**. »A bizalom – amikor biztosak lehetünk abban, hogy egy másik személy következetesen törődik a szükségleteinkkel és a vágyainkkal – a szoros kapcsolatok alapvető eleme. Valóban, a kutatók prototípus-elemzéssel kimutatták, hogy a legtöbben a bizalmat tartják a szeretetteljes kapcsolatok legfontosabb összetevőjének.«” (147–8. o.)

1. Empátia

1. Az empátia „**védekezésünk újragondolása a kegyelem és az igazságosság fényében, a másik fél tapasztalatával való azonosulás révén.**” Az empátia tehát **mély beleérző képességet** jelent, nem csupán felületes vagy mímelt megértést, együttérzést. „Empatikusnak lenni annyit tesz, hogy **pontosan érzékeljük a másik ember belső értelmezési keretét annak érzelmi összetevőivel és jelentéseivel** [az illető sérülésével és örömeivel, valamint azok okaival] együtt, mintha csak az illető személy lennénk, ám anélkül, hogy ezt a »mintha« jelleget elveszítenénk.” Ez „**egész lényünkkel való odafordulást** jelent – azt, hogy a másik félnek, aki valószínűleg **elhagyatottnak és magányosnak** érzi magát, tudtára adjuk, hogy törődünk vele... Az empátia a kegyelem és az igazságosság légkörében mutatkozik meg, és megnyugtató, gyógyító erővel bír.”

2. Az empátia **három fázisa**: (1) **rezonancia**: az ember „a megértés olyan szintjén találkozik a társával, ahol képes azonosulni a másik fél érzelmi tapasztalatával”; (2) **kommunikáció**: „kifejezi, hogy érti és tiszteletben tartja a társa érzelmi tapasztalatát, elismerve annak érvényességét”; (3) **elfogadás**: „a másik fél kifejezi, hogy tapasztalja, elfogadja és viszonyozza az empátiát”. „Az empátia mint kapcsolati készség és hozzáállás **három kérdésben foglalható össze**: (1) Mit érez az adott személy ebben a helyzetben? (2) Mit [szeretne], hogy [a társa] érezzen ebben a helyzetben? (3) Ha én X módon cselekednék, az más eredménnyel járna?” Ekkor „először is, a házastársak

felismerik, hogy a társuk szenved, és képesek érzelmi szinten csatlakozni hozzá, ami a társkapcsolat intimitásán keresztül azonnal némi enyhülést hoz. Másodszer, a partner **felismeri, hogy a társa a kísérője, aki mellette áll a fájdalmában**, nem pedig az ellenfele vagy a fájdalom okozója.”

3. „Az empátia **hatása** felbecsülhetetlen. Olyan légkört és környezetet teremt a házasságban, amely **elősegíti az egyéni fejlődést**. Ez a fejlődés a motiváció ahhoz, hogy a pár a házasság és a család építését helyezze előtérbe, és a narcisztikus megnyilvánulások háttérbe szoruljanak. Az empátia egyik legfontosabb hatása, hogy **semlegesíti a védekezést**. A megértés és megerősítés légkörében a védekező reakciók feleslegessé válnak... Az empátia **lendületet ad a pároknak a bizalomhoz**, majd a bizalom lesz az üzemanyag, amely a párt az **intimitás** felé viszi.” (149–55. o.)

2. Bizalom

1. „A bizalom az intelligencia, az őszinteség és a bátorság folyamatos gyakorlását igényli. Talán éppen ezért olyan ritka.” „A bizalom sok szempontból a legalapvetőbb emberi kihívás, és mint ilyen **az intimitás elsődleges összetevője**. Míg az empátia mágneses erőként vonzza az embereket egymás felé, addig a bizalom a **ragasztó, amely összetartja a kapcsolatot**... Úgy találtuk..., hogy a bizalom jobb mércéje a párkapcsolati intimitásnak, mint a szeretet. A legtöbb ember, ha megkérdezzük, hogy szereti-e a házastársát, általában szinte gondolkodás nélkül igennel válaszol. De ha megkérdezzük ugyanazt a személyt, hogy megbízik-e a társában, a válasz már tétovább lesz. »Ezen még el kell gondolkodnom...«, mondják sokan.”

2. **A bizalom és a megbízhatóság meghatározása**. A bizalom „a **megbízhatóság** (te és én biztonságot teremtünk) és a **bizakodás** (te és én kockázatot vállalunk) jelenléte”. „Nincs fontosabb, alapvetőbb és nehezebb fogalom a keresztény tapasztalat számára, mint a bizalom [más szóval a hit]... [A]z Istenben való bizalom gyakorlása nehéz feladatnak bizonyul az emberiség számára az édenkerttől kezdve a mai napig... A bizalom a házasságban két különböző, mégis kölcsönös szerepet foglal magában: **megbízhatónak lenni és megbízni egymásban**.”

3. A **megbízható** társ **hűséges, rendíthetetlen, és mindig lehet rá számítani**. Olyan, mint az **artista**, aki készen áll arra, hogy elkapja a társát, amikor az ugrani készül. A megbízható társ **»barát a viharban«**. Biztonságos környezetet teremt, amelyben a másik fél kitárulkozhat... A megbízható partner szavahihető, hűséges és következetes. Elkapja a társát, amikor az ugrik, elfogadja őt, és képes odafigyelni a szükségleteire. A megbízható partner a körülményektől függetlenül állhatatosnak bizonyul.” „A megbízhatóság tulajdonsága azokban a magatartásformákban fejeződik ki, amelyek a **»kényelmetlenségek elfogadásáról«** tanúskodnak – vagyis **a másik személy elfogadásáról annak korlátai, hibái, hiányosságai és vétkei ellenére**. Megbízhatónak lenni annyit jelent, mint következetesen szembeszállni az önérdekkel.”

4. „**Bízni** annyit jelent, mint **ugrani, kockázatot vállalni és sebezhetőnek lenni**, bízva a partner gondoskodásában... A bizalom azzal, hogy **érzelmileg sebezhető**

helyzetbe hozzuk magunkat, azt jelenti, hogy **elveszítjük az irányítást** bizonyos körülmények felett. Bízni annyit tesz, mint **hittel lépni és ugrani**. Azt jelenti, hogy függő és sebezhető helyzetbe kerülünk. A bizalom azt mondja: »Vállalom a kockázatot, feltárom előtted lelkem sebezhetőségét és szívem vágyait, bízva abban, hogy megvéded őket, ahogy a sajátjaidat is óvnád.« A bizalom a sérülés kockázatával jár, ha a másik fél hűtlennek vagy megbízhatatlannak bizonyulna.

5. A bizalom a túléléshez szükséges **legalapvetőbb emberi képességek** közé tartozik. Ez az, amit csecsemőként és kisgyermekként elsőként elsajátítunk. A gyerekek a családban tanulják meg a bizalmat... Az első fejlődési feladat, amelytől az összes többi függ, a bizalom – ez **az alap, amelyre minden további készség épül...** Felnőttkorban a bizalom képessége összefügg **a szülőkhöz való gyermekkori kötődés minőségével.** (155–63. o.)

3. Az empátia és bizalom párosa

„»Szeretlek és bízom benned.« Nincs két másik érzés, amelyek együttese erősebb lehetne ennél a párosnál. **Az empátia és a bizalom élményéből identitás fakad, és ebből bontakozik ki a kapcsolati egység.** A házastársak olyanná válnak, mint akikbe hitüket és bizalmukat helyezik. Az empátia kijelenti: »Érted szeretlek, nem magamért.« Majd csatlakozva a bizalomhoz így folytatja: »Beléd helyezem a reményemet.« ...Az empátia tapasztalata megnyitja a bizalom ajtaját a házastársak előtt. Az empátia és a bizalom jelenlétében – azaz **a szeretet és a biztonság** légkörében – **a védekezés értelmét veszti.** Rádöbbenünk, hogy a fájdalomkiből eredő önvédelmi minták immár felesleges teherré válnak. Az empátia és a bizalom a gyermekkori éretlenségünk őszdi játékszerévé teszi a védekezési reakcióinkat.” (163. o.)

5. Megbocsátás

„A párkapcsolati helyreállítás ciklusa a megbocsátással ér véget, és ez az a pont, ahol az **érett kapcsolat** kezdődik. **A megbocsátás fogalmát sokan félreértik**, és úgy tekintenek rá, mint a konfliktus lezárására” – hasonlóan a gyerekek veszekedésének (gyakran a szülők által kierőszakolt) felszínes, csak üres szavakat szajkózó „megoldásához”. Ez a **felületes bocsánatkérés**, „a megbánás gesztusa, a helytelen cselekedet beismerése, amely egy konfliktus, félreértés vagy vita végét jelzi és felment a büntetés alól... Ezzel a bocsánatkéréssel nem érezzük át az okozott sérülés fájdalmát... A bocsánatkérésnek és megbocsátásnak erről a felszínes, szentimentális elképzeléséről” írja valaki: „»Sajnos a **megbocsátás ára** sokak számára túl magas. Következésképpen ennek **olcsóbb változatait** választják, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy jobban érezzék magukat, jobbnak gondolják magukat, vagy egyszerűen csak megküzdjenek a helyzetükkel anélkül, hogy bármit tennének a **kapcsolati minták megváltoztatásáért** vagy átalakításáért.« **A legtöbb pár** számára a bocsánatkérés és a megbocsátás ilyen **felszínes és erőtlen** tapasztalat.” (165–6. o.)

1. A megbocsátás rövid meghatározása

„A szentimentális happy end helyett, amit végső soron az elkerülés és a tagadás vezérel, a magunk részéről a megbocsátást inkább **bátor kezdetnek** tekintjük... A megbocsátás **meghívás** arra, hogy **mélyebb kapcsolatba lépjünk** egymással. A bocsánatkérés nem csupán a megbánás gesztusa, hanem a megbocsátással együtt a mély kapcsolatok jellemzője, egyfajta **életstílus és életszemlélet** kifejeződése. A megbocsátás **a kegyelem megnyilvánulása** a házasság bensőséges kapcsolatában. **Elmélyíti a kapcsolatot**, és sokszor mélyebbre visz az **együtt átélt fájdalom**ban is.” A megbocsátás vagy **bocsánat** a „**mi**” összefüggésében **röviden így jellemezhető:** „(1) a jogsértést követő gyógyulás tapasztalata; (2) megtörténhet a sértett fél oldaláról, a sérelmet okozó fél oldaláról vagy mindkettőjük részéről,” s (3) „gyakran kiterjed” mindkét félre; (4) „fokozatosan bontakozik ki, azaz a felek közötti sebezhetőség egyre mélyebb szintjeit érintheti; (5) túlnóhat azon, amit a sértett és a sértő fél tesz, és olyan életmóddá vagy életszemléletté válhat, amely a kapcsolat (párok esetében a kapcsolati egység) ismertetőjegye; (6) a helyzet, amelyben bocsánatra van szükség, lehet egyszeri alkalom, de többnyire a sérelem ismétlődő esetei állnak fenn, amelyekben mindkét házastárs lehet a sérelem okozója és elszenvedője.” (166–8. o.)

2. A bocsánat több, mint a bocsánatkérés

„Az a változatosság, ahogy kiemelkedő gondolkodók a bocsánatot meghatározták, jól jelzi a fogalom összetettségét és sokrétűségét. *Robert Enright pedagógiai szakpszichológus*, a téma egyik legtermékenyebb szerzője így ír róla: »A bocsánat olyan, mint amikor **legyőzzük a sérelem okozójával szembeni neheztelést**, de nem úgy, hogy megtagadjuk a nehezteléshez való jogunkat, hanem úgy, hogy **igyekszünk együttérzést, jóindulatot és szeretetet nyújtani** a vétkesnek.« Ezzel az elképzeléssel szöges ellentétben *Terry Hargrave családterapeuta* azt mondja: »A bocsánat megköveteli, hogy a kapcsolatban történt sérelem után **helyreálljon a bizalom** a két fél között. A bocsánat lényegében **a kapcsolat újjáépítése**.« Hargrave szerint tehát a bocsánat **az érintett felek közti párbeszéd része**. Bár léteznek fontos egyéni döntések és kötelezettségek, a bocsánatot alapvetően **társas feladatként** értelmezi. Végül [*L. Gregory*] *Jones a teológus* szemszögéből írja le a fogalmat: »A bocsánat nem feltétlenül a kimondott szó, a cselekedet vagy az érzés, sokkal inkább olyan **mélyen gyökerező életmód**, amelyben **egyre mélyül a barátság Istennel és másokkal**. A bocsánat keresztény értelmezésének elsősorban **nem a bűnösség feloldozására** kell irányulnia, inkább a **megbékülésre**, valamint a **közösség helyreállítására** – Istennel, egymással és az egész teremtéssel.«” (168. o.) Az egyéni és kapcsolati fejlődés kérdését illetően ld. az alábbi 8., C.2.[5.] és D.3. pontokat.

3. A bocsánat a sértett fél szemszögéből

1. „Az **erkölcsi kérdés**, amely általában felmerül és heves vitákat vált ki, így hangzik: **Meg kell-e bocsánatunk** annak, aki fájdalmat okozott nekünk? Mi azonban

úgy véljük, hogy a sértett fél számára az alapvető erkölcsi kérdés inkább ez: **Mihez kezdek azzal a hatalommal**, ami most a kezembe került? Ez a kérdés ellentétben áll a gondolkodásunkkal, mivel a sérelmet elszenvedőt általában gyengének látjuk – hiszen éppen ezért sérülhetett meg.

2. **A sértett fél önvédelmi helyzetbe kerül.** Valamilyen formában biztosítania kell a védelmet saját maga számára. A másik fél semmit sem tehet, hogy gátat szabjon a védekezésnek, legyen az harag, neheztelés, elszigetelődés, elkerülés vagy a védekezés bármilyen más formája. A sértett fél **hatalma** abban áll, hogy **kontroll alatt tarthatja a saját védelmét, és a megbocsátással feloldhatja a másik felet.** Lemondhat a megtorlás jogáról, és elengedheti az elszigetelő védekező reakciókat, amelyek rombolóan hatnak rá éppúgy, mint a kapcsolatra.” (168–9. o.)

4. A bocsánat a sérelem okozójának szemszögéből

1. „A bocsánat létrejöttéhez kell lennie egy **megbocsátó félnek** (»a szent«) és egy másik félnek (»a bűnös«), akinek megbocsátásra van szüksége. Az emberek többsége szinte mindig a szenttel, az áldozattal, a megbántott féllel azonosul. A szakmai kutatások és az önsegítő irodalom túlnyomó többsége szintén a szentek szükségleteire, nehézségeire és fejlődési folyamataira fókuszál, nem pedig a bűnösökére.

2. A megbocsátás a bűnös szemszögéből nézve **az a szerep [a »bűnösé«]**, amelyet a legtöbben elodáznak, megtagadnak vagy szabotálnak. A keresztény hit azonban egy **másik útra** hív minket, amely **az áldozati szerep** – a »megbántottál engem« szemlélete – **helyett mindannyiunk bűnösségét és a megbánás szükségességét** helyezi a középpontba. Jézus azt mondta: »*Nem azért jöttem, hogy az igazakat hívjam, hanem a bűnösöket megtérésre.*« (Lk 5,32) Amennyiben a házasságot helyre szeretnénk hozni, úgy el kell ismernünk alapvető bűnösségünket, mint akik fájdalmat okoztunk egymásnak olyan önző cselekedetekkel, amelyek a saját azonnali és hosszú távú érdekeinket a kapcsolati egység, a »mi« érdekei fölé helyezték.” (169. o.)

5. A bocsánat mindkét fél oldaláról

„Ha a bocsánatkérést és a megbocsátást a vétség után elhangzó kijelentésekkel azonosítanánk, azzal a bocsánat folyamatának csupán egy igen kis részét vennénk figyelembe. A bocsánat valójában **a bizalmas társak között zajló folyamatos párbeszéd**, amely által a jó házasság gyarapszik, gyakran anélkül, hogy valaha is kimondanánk a *bocsánat* szót. Ezek a párok felismerték, hogy **mindketten hozzájárulnak bensőséges viszonyuk rombolásához és építéséhez**, és mind a férj, mind a feleség lehet a sérelem okozója vagy elszenvedője. Mindketten megbántják egymást, **néha szándékosan, máskor véletlenül.** Ez naponta, sőt akár óránként megtörténhet. Egymás közelségében élni annyit jelent, mint **mindkettőnk gyarlóságának elegyében állni**, miközben mindketten **a kegyelem és az igazságosság egyensúlyát keressük.** Ebben az összefüggésben a bocsánat olyan, mint amikor **két koldus ennivaló után kutat**, miközben arra is figyelnek, hogy mindketten elegendő

élelemhez jussanak a túléléshez. A bocsánatnak ez a felfogása az **intimitás lényegének** megértését tükrözi, erről szól a bibliai intelem: »*Legyetek egymáshoz jóságosak, irgalmasak, bocsássatok meg egymásnak, ahogyan Isten is megbocsátott nektek Krisztusban.*« (Ef 4,32)” (170. o.)

6. A bocsánat mint a sebezhetőség és az intimitás felé vezető út

1. „Azok, akik **elutasítják** a bocsánat gondolatát, hajlamosak a **vagy-vagy kategóriáiban** gondolkodni... Vagy van bocsánat, vagy nincs bocsánat. Ha **megbocsátok**, azzal feladom önmagam, lemondok a jogaimról és a kiváltságaimról, és olyan helyzetbe hozom magam, amelyben újra **áldozattá válok.** Ha **bocsánatot kérek**, azzal elismerem a hibámat, a tévedésemet vagy a vétségemet, amit a másik fél **felhasználhat ellenem** a jövőben.”

2. „Hargrave szerint a valódi bocsánat merőben mást jelent – valami olyasmi, [ami **fokozatokkal és mélységgel bír**]. Rámutat, hogy a bocsánat **nem egymást merev sorrendben követő állomásból áll**, hanem olyan **folyamat**, amely **összetett és egyéneként változó.** A bocsánat mind mélységében, mind a sebezhetőség vállalásában **párhuzamosan fejlődik azzal, ahogy a pár az intimitás felé tart.** [1] A bocsánat **első lépése**, amelyet bármelyik fél megtehet, a sérelem állandósulásával kapcsolatos. A legalapvetőbb lépés az, ha a pár képes **megfékezni azokat a cselekedeteket, amelyek korábban ártottak a kapcsolati egységüknek.** Ezt az első állomást Hargrave **belátásnak** nevezi, amikor a pár tagjai képessé válnak arra, hogy **megnevezzék a sérelmeket és azok okait.** Mindezt nem hibáztatás céljából, hanem a sérelmek további okozásának megelőzése érdekében teszik, miközben a szeretet és a bizalom alapvető célját tartják szem előtt. [2] Hargrave modelljében a bocsánat ezután a **megértés** állomása felé halad tovább, ahol **feltárulnak a kapcsolat előtörténetében rejlő hajtóerők és indítékok**, amelyek a sérelmet kiváltották. [3] Miután véget vetettek a sérelmek és igazságtalanságok korábbi mintázatainak, és képesek kordában tartani a kapcsolati egységet veszélyeztető hajtóerőket, a pár immár **a bizalom megalapozására** összpontosíthat **a megbízhatóság kimutatásával.** [4] A folyamat **a megbocsátás egyértelmű kifejezésében** csúcsosodik ki, amelyben a párok **megbízhatónak bizonyulnak az igazságtalanság felszámolásában és a gyógyulás lehetőségének megteremtésében** mind a sértett, mind a sérelmet okozó fél számára. A bocsánat legmélyebb szintje a **kölcsönös megbékélés.** Mindketten **felelősséget vállalnak** azért a sérelemért, amit okoztak, és **gondoskodnak a kapcsolati egység helyreállításáról.**

3. A bocsánat modellje egy **folyóhoz** hasonlítható. A part közelében a víz csupán bokáig ér, de néhány lépéssel később már ellepetheti a fejünket. Ugyanígy a bocsánatnak is fokozatai vannak – egyre mélyebbé és bensőségebbé váló folyamatot jelent. Ahogy a házastársak megteremtik a kegyelem és az igazságosság légkörét, és kölcsönösen empátiával fordulnak egymás felé, valamint bíznak egymásban, és maguk is megbízhatóvá válnak, biztonságosabb lesz számukra, hogy elengedjék a sérüléstől

való félelmet, és ezzel együtt védekező reakciókra sem lesz már szükségük. Ám azokban a kapcsolatokban, amelyek **nem biztonságosak**, ott a bocsánat **veszélyes folyó** – bölcsőbb dolog óvatosan a parton maradni, és talán csak a lábfejünket a vízbe dugni. A kapcsolat helyreállításának korai szakaszaiban ez helyénvaló lehet. Idővel aztán a kegyelem, az igazságosság, az empátia és a bizalom/megbízhatóság **folyamata nagyobb mélységeket tesz lehetővé**. A kapcsolat helyreállítása a bocsánat párbeszédén keresztül fokozatosan halad a nagyobb mélységek felé.” (170–71. o.)

7. A bocsánat mint a házasság(terápia) elemi alkotórésze

1. „A bocsánat **fájdalmas folyamat** a párok számára, ahogy minden, ami önfegyelmet és áldozatot kíván. **Megalázó tapasztalat**, amikor szembesülünk azzal, hogy ártottunk a partnerünknek, és nehéz vállalnunk a konfrontációt, miközben a társunk a szemünkre veti a hibáinkat, és a saját éretlenségével is szembe kell néznie. A bocsánat **hatalmas érzelmi energiát igényel** a pár részéről, amelyhez **a kegyelem, az igazságosság, az empátia és a bizalom adja az üzemanyagot**.”

2. „Megbocsátani és bocsánatot nyerni annyit jelent, mint **együtt élni a sebezhetőséggel**. A bocsánat lehetővé teszi a házastársak számára, hogy **ablakot nyissanak egymás lelkére**. A megbocsátás és a bocsánat elnyerése közötti feszültség a **hatalomról** szól. Ahogy a férj vagy a feleség megbocsát a társának, mindketten egyszerre kézben tartják vagy elveszítik az **irányítást önmaguk és a társuk fölött**. Amikor egy férj vagy feleség bocsánatot nyer, azzal elismeri, hogy **megsértette a másik fél határait vagy jogait**, és helyre kell hoznia a vétségét. A megbocsátás és a bocsánat elnyerése egyfajta **bensőséges adok-kapok**.” (172–4. o.)

8. A bocsánat mint józan ítélőképesség és a lelki növekedés eszköze

1. „A bocsánat folyójához vezető út **meredek kaptatón** vezet a hegytetőre. Ez a kép... földrajzilag értelmetlen..., kapcsolati szempontból mégis tökéletesen értelmezhető. **A konfliktustól a bocsánatig vezető út erősíti az egyéni integritás képességét, ahogy a kapcsolat rugalmas ellenálló képességét is**. A bocsánat azoknak való, akik mernek kockáztatni, akik figyelmesek és bátran cselekszenek, mivel saját egyéni vágyaiknál nagyobb és nemesebb elvek vezérlik őket. Olyan emberek, akik bölcsen és körültekintően formálnak véleményt, és nem a félelmeikre hallgatnak. A bocsánatra törekvő emberek felismerik a hibáikat – a sajátjukat éppúgy, mint a társukét –, és **lépéseket tesznek a változtatás érdekében**. Ez nehéz feladat, mivel éppen azt a kapcsolatot sodorja veszélybe, amelyet megóvni igyekeznek.”

2. „»A **kegyelem ítélőképessége**, amely lehetővé teszi az emlékezet visszanyerését, kezdetben azt jelenti, hogy az egyes szám harmadik személyű, **másokat (vagy önmagunkat) felelősnek tartó állapotból** áttérünk az egyes szám első személyű **felelősségvállalás állapotába**. A harmadik személyű állapot ítélkező pozíció, amely romboló másokra és önmagunkra nézve egyaránt. Az első személyű állapot arra szólít

minket, hogy vállaljuk a felelősséget. Ez a **megbocsátó szereteten** keresztül történhet meg, amely **újrarajzolja identitásunk határait**» – írja Jones.

3. „A párok általában **könnyen kijelentik, hogy megbocsátanak egymásnak**, ám ezek a kijelentések gyakran **felszínesek**. Ha valaki kimondja, hogy megbocsátott a szerelmének, a feleségének, a férjének, az azt jelenti, hogy **hatalmat gyakorol** fölötté – **joga van érzelmi áldást vagy átkot mondani**, ami arra utal, hogy még mindig a sérelmünk foglyai vagyunk.” (174–9. o.) Ehelyett vissza kell térnünk a kegyelem kiindulópontjához.

9. Vissza a körforgáshoz: a bocsánattól a kegyelemig

„A bocsánat **nem zárja le a helyreállítás körforgását, inkább továbblendíti azt**. A megbocsátó házasság képessé válik a kegyelem gyakorlására. Amikor a pár megtanulja, hogy **a sérelmeket ne a védekezés, hanem a kegyelem, az igazságosság, az empátia, a bizalom és a megbocsátás gyakorlása révén kezeljék**, akkor megerősödnek és feltöltődnek ahhoz, hogy újra és újra kegyelemben részesítsék egymást. A bocsánatnak **hatalmas ereje van**, amely helyreállít, megelevenít és ha engedjük, visszavezet minket a kegyelemhez. Az az elképzelés, hogy a bocsánat kimerül a megbánás vagy a bocsánatkérés aktusában, eltöpreml emellett, hogy a bocsánat egyfajta magatartásforma – **a bensőséges »mi« életformája**... A megbocsátás életstílusa szöges ellentétben áll a védekezéssel és az önvédelemmel. A megbocsátás a kulcs ahhoz a közös élethez, amelyben az alapvetően esendő és gyarló lelkek egymásra találnak, hogy együtt képessé váljanak korlátaik átlépésére és egymásnak adott ajándékaik gyarapítására.” (179–80. o.)

C. Utószó

1. Közös célok, tipikus problémák és egyéni megoldások

1. „A párok azért jönnek a tanácsadásra, hogy **megoldják a problémáikat**, pontosabban hogy **véget vessenek a fájdalomnak**, amely széthúzás, veszekedés, elhanyagolás, krónikus figyelmetlenség, esetleg fásult közöny formájában jelentkezik. A házaspárok erőfeszítései többnyire **rövid távúak és pillanatnyiak**. A párok arra vágnak, hogy pozitívnak, elégedettnek, reményteljesnek és boldognak érezzék magukat, és azt szeretnék, ha a házasságuk hozzájárulna ezekhez a pozitív érzésekhez.

2. Hargrave szerint **a kapcsolati fájdalom a házasságok különböző szakaszaiban jelentkezik** – és sokan ilyenkor fordulnak segítő szakemberhez. [1] Kezdetben a konfliktusban álló párok **a házasságuk stabilizálása** érdekében foglalkoznak a fájdalommal. A házassági konfliktusokkal kapcsolatos empirikus irodalom meglehetősen egyértelmű, különösen a **kevesebb mint tizenkét éve házasságban élő párok** esetében. A konfliktus általában a kimondatlan elvárások, a félreértett indítékok, valamint a házasság és a származási család között elmosódó határok körül alakul ki. A **hosszabb ideje fennálló házasságok** esetében a tanácsadás céljai némileg eltérők.

»Fontos megjegyezni, hogy bár a házastársi egység, a 'mi'-tudat eléréséhez az elsősorú feladat a stabilitás megteremtése, ezt közvetlenül követi a **biztonság és az őszinteség igénye**.«

3. [2] Hargrave szerint a házasság »egyik legfőbb feladata« a **biztonság, azaz az egymás iránti elköteleződés kifejezése a szeretet és a bizalom révén**. A biztonság azt jelenti, hogy a pár megalapozta az egység képességét, családot alapítottak, kialakították a szokásaikat és a hagyományaikat. Ebben a szakaszban a **változás könnyen fenyegetővé válhat** a párok számára. Az életközépi szakaszba lépő férj vagy feleség úgy érzi, hogy beteljesületlen álmai maradtak fiatal felnőttkorából, és még nem késő az álmokat valóra váltani, ami fenyegetést jelenthet a házasság biztonságára nézve. Ha a házassági minták és szokások egyoldalúan megváltoznak, ha a felek hatalmat próbálnak gyakorolni egymás felett, ha akadályozzák a másik fél vágyainak [egyéni elhívásának?] teljesülését – mindez azt jelzi, hogy a pár kezd visszalépni a »mi«-ből az »én«-be. A legtöbb területen a pár összehangolt csapatként működhet, de az olyan fontos területeken, mint a pénzügyek, a szexualitás, a karrier és a gyermeknevelés, a **házasság csapatsportja könnyen az önérdek egyéni sportjává válhat**...

4. [3] Végül Hargrave felveti, hogy a párok konfliktusai az **őszinteség elvárása és kihívása** miatt alakulhatnak ki. Meghatározása szerint ez »**önmagunk megismerésének képessége a házassági kapcsolat összefüggésében**«. Úgy tűnik, hogy a **konfliktusaink** mintha az **intimitás utáni egzisztenciális vágyakozásunk kifejeződései** lennének a **téves prioritások** fényében. Az élet áldozatokkal jár. Idővel a kapcsolati egységet háttérbe szoríthatja a munka, a hobbik, a gyerekek, más kapcsolatok vagy barátságok, az érzelmi elhidegülés vagy egyszerűen az önzés. Az őszinteséggel kapcsolatos konfliktusok gyakran a kétségbeesés és a reménytelenség érzése nyomán jutnak kifejezésre...

5. A különféle célok Hargrave-féle körvonalazása arra emlékeztet minket, hogy azok az indítékok és hajtóerők, amelyek arra készítik a párokat, hogy szakemberhez forduljanak, vonzások és taszítások, hiányosságok és többletek, remények és csüggedések, lehetőségek és veszteségek keverékéből állnak. A bölcs tanácsadás nem más, mint az **új megnyilatkozásokra nyitott és befogadó állapot fenntartása**. A kapcsolatok megértése és a hatékony beavatkozások megállapítása képlékeny folyamat, ami állandó mozgásban van. A könyvben bemutatott modell arra használható, hogy lehetővé tegye a pár számára, hogy **önmaguk lehessenek, olyanok, amilyené válni szeretnének**, nem pedig arra, hogy előírjuk számukra, kik ők, vagy kinek kellene lenniük.” (289–91. o.)

2. A „boldog” házasság kulturális képzete

1. „Addison Hodges Hart *Knowing Darkness* (A sötétség megismerése) című rövid és elgondolkodtató könyvében a **hit jellemzőit a melankólia szemüvegén keresztül** vizsgálta. Nem a depressziót – azt a pszichopatológiai állapotot, amely a szerotonin

neurotranszmitter szintjének csökkenéséből fakad –, hanem a **bibliai szomorúságot**, ahogy azt Dávid, Jeremiás, Ezékiel és különösen Jézus átélte. [Ld. pl. 2Sám 11–12; Zsolt 32; 51; Jer 20,7-18; JSir; Ez 24,16-27; Mk 14,32-40.] »A Biblia – írja Hart – az emberi életről alkotott kendőzetlen képével, az érzékenység teljes hiányával, őszinteségével és egyenességével soha nem keveri össze a hitet az örökös 'boldogsággal', a 'győzelmi mámmal', az 'örömteli étellel' vagy bármi mással, ami a rózsaszín üdvözlőlapok mesterkélt üzeneteire hasonlítana.«

2. Bár Hart általánosságban beszél a keresztény életről, úgy véljük, hogy mi, akik a keresztény házassági tanácsadásban tevékenykedünk, vétkesek vagyunk abban, hogy gyakran **hamis képet festünk arról, hogy milyen a sikeres keresztény házasság...** [S]zámos könyv, amelyet olvastunk, leegyszerűsített és életszerűtlen utakat kínál a pároknak a személyes boldogság és beteljesedés felfedezéséhez, amelyről úgy vélik, hogy egyedül a házasságban lehetséges. A »boldog keresztény család« iparága merész elképzelést terjeszt a piacon: ha valaki gondosan követi az előírt lépéseket, a házasság és a család sikere előre megjósolható.

3. Az igazság az, hogy **sok pár nem tapasztalja a vágyott »boldogságot**«. Szeretnék, ha az életük korábbi sebeiből származó fájdalom elmúlna, ám az továbbra is jelen van. Egy gyermek elvesztése miatti bánat, a szülők válásának gyerekkori traumája, a barátok elutasításának vagy közönyének fájdalma gyakran tartósan meghúzódik a lélek mélyén. Gary Thomas *Sacred Marriage* (Megszentelt házasság) című könyvében a következő fontos kérdést teszi fel: »Mi van, ha **Isten a házasságot inkább arra tervezte, hogy szentté tegyen minket**, semmint arra, hogy boldoggá tegyen?«” A boldog házasság keresése mögött általában egy **mélyebb vágy** húzódik, amit sok pár magának sem tud megfogalmazni. „Szeretnénk megtanulni, **hogyan lehetünk elégedettek a múltunkkal, a jelenünkkel és a jövőnkkel**.”

4. „Úgy véljük, hogy [az említett könyvek sikerüzenetei] olyan elvárásokat támasztanak, amelyeket lehetetlen teljesíteni, és csupán azt a »boldog keresztény«-szindrómát táplálják, amelyben a **boldogság színlelése értékesebb, mint az őszinteség**. Végül a boldogságnak ezek az irreális elvárásai mindkét házastársban **logikus gondolatmenetet** indítanak el: »A házasság egyre nagyobb örömét kellene tapasztalnunk... de mi nem ezt tapasztaljuk. A magam részéről mindent megteszek, amit a terapeuta, a lelkes, a könyvek, a videó- vagy a rádió-előadás javasol, és mégsem működik. Tehát annak, hogy a házasságunk nem olyan teljes, mint amilyenek a könyvek szerint lennie kellene, az lehet az oka, hogy **te nem csinálsz jól valamit**.«

5. Úgy véljük, hogy keresztény segítő szakemberként **elsődleges célunk nem a boldogság vagy az elégedettség érzelmi állapotának propagálása**. Ezek a feltételhez kötött jellemzők a pillanatnyi körülményeket tükrözik. Inkább a **hosszú távú, életre szóló jellemvonások támogatása a célunk**. Péter apostol írja, hogy az olyan vonások, mint a hit, a jóság, a tudás, az önuralom, a kitartás, az istenfélelem, a kedvesség és a szeretet átformáló hatással vannak a keresztényekre. Érdemes megjegyezni, hogy a boldogság, a beteljesülés, az elégedettség és a konfliktusmentesség nem szerepel a

keresztény erények listáján – legyen szó házasokról és nem házasokról. Úgy véljük, hogy az ember érettségével együtt fejlődik az a képessége, hogy belátással és alázattal megértse mind önmagát, mind a társát. A kegyelem, az igazságosság, az empátia, a bizalom és a megbocsátás a felnőttek, az érettek és az élet terheit együtt viselő férfiak és nők ismertetőjegyei.” (291–3. o.)

3. A konfliktuskezelés előnye a konfliktusmegelőzéssel szemben

„Határozottan elutasítjuk azt az elképzelést, hogy vannak »jó párok«, akik a kapcsolati intimitás felé vezető úton járnak, és vannak »rossz párok«, akik a konfliktus útján járnak. Inkább úgy gondoljuk, – és ezt az elképzelést a kutatások is alátámasztják –, hogy **nem a konfliktusok gyakorisága** vagy az **érzelmi intenzitás szintje** az, ami **előre jelzi a házasság sikerét**, hanem inkább az, hogy **mennyi időt vesz igénybe a kapcsolat helyreállítása**. Ezért úgy véljük, hogy a segítő szakembereknek sokkal inkább a konfliktuskezelésre, semmint a konfliktusok megelőzésére kellene koncentrálniuk.” (296. o.)

4. A zárszó a kegyelem

„A könyvben bemutatott modell a kegyelem gondolata köré épül. [Keresztényként] bizonyára jól ismeri ezt a fogalmat, amely hitünk lényegi eleme. Ám sok pár, akikkel dolgozunk, legfeljebb felületesen ismeri a kegyelem fogalmát. Számukra **a kegyelem mint a házastársi egység egyik legfőbb ismérve** gyakran revelációként hat. Sokan vonzónak találják ezt a fogalmat még akkor is, ha nem követik a keresztény vallási hagyományt. Felismerik a kegyelem helyét a házasságukban, részben azért, mert a tanácsadás során tapasztalatot szereznek róla, és feltámad bennük a remény, hogy ugyanaz az elfogadás, amit a tanácsadói kapcsolatban tapasztaltak, a házasságukban is megjelenhet. Emellett sokan vannak, akik a keresztény hagyományból már ismerik a kegyelem fogalmát, de gyakran csupán teológiai eszmeként hallottak róla, és nem gondoltak rá úgy, mint a házassági elköteleződés alapjára. Ha a párok megtanulják, hogy a házasság »kegyelemteljes« lehet – szó szerint tele kegyelemmel –, a keresztény házassági tanácsadás betöltötte küldetését.” Péter apostol így zárja második levelét: „*növekedjétek a kegyelemben és a mi Urunk, üdvözítő Jézus Krisztusunk ismeretében. Ővé a dicsőség most és az örökkévalóságban!*” (2Pt 3,18) (297–8. o.)

D. Rövid bibliai értékelés és kitekintés

1. Házastársi szerepek

1. Bár a könyv szerzői az **egymást kiegészítő férfi-női szerepek** tanát (komplementarizmus) vallják (ld. a fenti A.3.1. pontot), modelljük és írásuk láthatóan **nem tesz különbséget a férj és a feleség szerepe között**, és a tapasztalatok, kutatások alapján a hagyományostól eltérő, inkább az egyenlőségre építő (egalitárius) vagy ehhez hasonló szereposztásokat is jónak, működőképesnek mondanak. Meggyőződésem

szerint ezt az is indokolhatja, hogy bár a Biblia határozottan különbséget tesz a férfiak és nők gyülekezeti és otthoni (családban betöltött) szerepei között (tehát alapvetően komplementarista), **a helyesen értett bibliai tanítás jóval közelebb áll az egalitarizmushoz, mint a legtöbben vélik**. Ld. pl. Lk 22,24-27; Gal 5,13 (Vida); Ef 5,21-33; 1Pt 3,7; bővebben ld. Timothy és Kathy Keller *A házasságról – Illúziók és félelmek helyett kiteljesedés* c. könyvét (Harmat – Koinónia – KIA, 2015) és a róla írt fejezetenkénti összefoglalásomat: hivo.hu/hazassag.htm.

2. A Biblia talán azért is domborítja ki jobban **a férfiak vezető és a nők családhoz jobban kötődő szerepét**,* mert egyrészt a korabeli kultúra ezt hangsúlyozta, másrészt a férfiak és a nők eltérő természete miatt általában könnyebb ebből a látszólag egyszerű megközelítésből kiindulni. Ám mindebből az is következik, hogy a házasság épségét, egészségét, működését illetően is **a férfié a fő felelősség!** S amint a könyv szerzői is hangsúlyozzák, **a szerepeknél fontosabb a jellem** (ld. fent, A.3.1. pont). Ezzel kapcsolatban ld. *A keresztény jellem és fejlődése* c. írást (ld. hivo.hu/jellem.htm).

2. A válás és újránházasodás kérdése

1. A konfliktusok megoldásához hatalmas lendületet adhat annak tudata, hogy bármilyen okból szakad is meg egy házasság, a Biblia szerint a felek az előző házastársuk haláláig **semmilyen esetben nem házasodhatnak újra**.* Azért fontos mindig ennek tudatában élnünk – akkor is, ha épp nincs (súlyos) házassági konfliktusunk –, mert csalárd és romlott emberi szívünk (Jer 17,9, új Károli) könnyen tévútra vezethet minket (akár tudattalanul is), azt gondolva, hogy a házasságból (különösen egy megromlott kapcsolatból) kiút lehet az újrakezdés egy új társsal. A Biblia egyértelműen kizárja ezt a lehetőséget – ilyen értelemben nincs kiút a házasságból a halálig!

* Az érvelést, amely alátámasztja ezt a történelmi nézetet (ami az első öt évszázadból fennmaradt források szerint a keresztények egyöntetű nézete volt) ld. a *Holtig hű házasság – Válás és újránházasodás a Biblia szerint* c. tanulmányomban (hivo.hu/HRHH.pdf; **a házasság meghatározását** ld. ugyanott, Bevezetés, 3–4. bekezdés). A legsúlyosabb érvek rövid összefoglalása megtalálható (lesz) a javított változat Előszavában (3. bekezdés), illetve addig is itt: hivo.hu/HRHHfoervek.htm.

2. Ezért **kétszer is meg kell gondolni**, mielőtt az ember elválna. Hívó csak akkor kezdeményezheti ezt, ha a társa megcsalta (Mt 5,32; 19,9) – bár ekkor is talán jobb megbocsátania. A hitetlen házastárs persze elválhat a hívó társától (1Kor 7,15). Mindenesetre az újránházasodást ezekben az esetekben is tiltja Jézus és a Biblia (Lk 16,18; Mk 10,2-12). Vegyük hát nagyon komolyan a házasságban felmerülő konfliktusok kezelését és a kapcsolati egység építését!

3. Kapcsolatunk Istennel és másokkal – a fejlődés reménye

1. Az életünkben alapvetően **minden a hitünkön**, más szóval **az Istenbe vetett bizalmunkon**, vagyis a tőle való alázatos függésünkön, **a hozzá fűződő kapcsolatunkon múlik**. Ő végtelen, de **személyes Isten** – ráadásul három Személy egysége, azaz Szentháromság –, **akivel éppúgy ápolunk és építenünk kell a kapcsolatunkat**, mint a házastársunkkal. Ez az életünk értelme, legfőbb célja, amint Jézus „az első és a nagy parancsolatban” megfogalmazza: „*Szeresd az Urat, a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből.*” (Mt 22,36-38). Isten részéről semmi akadálya ennek – vagyis ebben az esetben és értelemben a kapcsolat minősége, ereje teljes mértékben **rajtunk áll**.

2. Ha mind jobban felismerjük és megtapasztaljuk Isten (azaz Krisztus) szeretetének csodás gazdagságát és erejét (Ef 3,19), ez a **Vele átélt kapcsolatunk ad erőt egyre inkább úgy szeretnünk a többi embert** (különösen a házastársunkat), **mint magunkat** (ahogy „a második” parancsolat mondja, Mt 22,39). **A fenti elvek egy részét az Istennel ápoltságunk terén is alkalmazhatjuk** – helyenként értelemszerű módosításokkal –, a **többi ember esetében** pedig (szinte) kézenfekvő módon gyakorolhatjuk őket.

3. Az általam ismert legtöbb keresztény körben viszonylag kevés szó esik a **lelki növekedésről vagy jellemfejlődésről**, illetve kevés hangsúlyt fektetnek ennek szorgalmazására, elősegítésére, bátorítására – noha a biblikus kereszténységben ez alapvető jelentőségű (kellene, hogy legyen). A Biblia szerint a növekedés a norma (1Tim 4,15; 2Pt 1,5-8; 3,18). A lelki fejlődésben **a házastársunk lehet a legfőbb segítőtársunk és szövetségesünk**.

4. Az **Istenhez** (és így közvetve a többi emberhez) **fűződő kapcsolatunk** (más szóval a krisztusi jellemünk) **fejlesztésének alapvető eszközei** a „kegyelmi eszközök” (avagy Isten megismerésének főbb eszközei), melyek durván három csoportba sorolhatók: (1) a **Biblia** olvasása, tanulmányozása, kívülről megtanulása, elmélkedő átgondolása, bibliai tanítás hallgatása, megfelelő könyvek olvasása* stb.; (2) az **imádság** különböző formái és (3) a **közösség** gyakorlásának különféle módjai (az evangelizációt, a tanítványságot és a gyülekezeti életet és szolgálatot is beleértve). Bővebben ld. Kenneth Boa: *Conformed to His Image: Biblical, Practical Approaches to Spiritual Formation* (Hasonlókká legyenek képéhez – A lelki formálódás biblikus, gyakorlati megközelítései, Zondervan, 2001, 2020), hivo.hu/jellem.htm.

* Isten ismeretét illetően pl. kiváló olvasmány J. I. Packer: *IGAZ ISTENISMERET / Megismerni Istent* (Harmat, 1994/2019) és A. W. Tozer: *A Szent ismerete* (Bridge Mission Society, 1993).

4. A tanácsadók és az érett(ebb) keresztények szerepe

Különösen a súlyosan sérült kapcsolatok és egyének esetében játszhatnak rendkívül fontos szerepet a lelkigondozók és/vagy érett(ebb) hívők, akik **biztosíthatják, őrizhetik és (mindenekelőtt) bemutathatják a fent tárgyalt elveket**,

hozzáállásokat, viselkedésmódokat, ezáltal felbecsülhetetlen értékű segítséget nyújtva az egyéneknek és a pároknak (akik egymásnak egyelőre nem tudják nyújtani mindezt [megfelelő minőségben]). De amikor egy érett keresztény biztosítja ezt a szeretetteljes elfogadást, az önmagában **hatalmas gyógyító erő** lehet a Szentlélek kezében. Párokkal foglalkozva ezt a **többirányú részrehajlás** révén tehetjük meg, mindkét fél iránt egyformán empátiát tanúsítva (ld. pl. 42–4. o.). A könyvben rengeteg hasznos információ, példa, esettanulmány található ehhez. Ld. még Paul Tripp: *Eszközök a Megváltó kezében* (KIA, 2023).

Hargitai Róbert (www.hivo.hu), 2024. 09. 26.
Változtatás nélkül szabadon másolható.