A párkapcsolat és a házasság gerincét meghatározó tényezők – Miért kell tanulni a párkapcsolatot, miért érdemes készülni a házasságra?

Muzslai Gábor
teológus, család és házasság gondozó, párkapcsolati life coach
2=1 Házas misszió elnöke

„A téma az utcán hever, csak le kell hajolni érte.” – mondta Brachfeld Siegfried, a neves magyar konferanszié és újságíró. Az ikonikus mondat az újságírás egyik ismert szlogenjévé vált, de érvényes a társadalomtudományokra és a pszichológiai kutatásra is: az élet legfontosabb kérdései gyakran „az utcán hevernek” – mindennapi emberi tapasztalatokban, kapcsolatokban és döntésekben (Bagdy és Mirnics, 2021). Ezt a szinte már szólás-mondássá vált kijelentést akkor szoktuk használni, amikor valami olyanról kell írni, beszélni, tanítani, előadni, ami nyilvánvaló, előttünk van és megragadható, csak meg is kell ragadnunk a lehetőséget, és le kell érte hajolnunk. E tanulmány témája is ilyen. Mindenki érti és mindenki látja, tudja, és valahogy mégsem. Ha valami leesik, a földre kerül, akkor azzal sok minden történhet. Átlépjük: nem fontos, hiszen leesett, már nem kell senkinek. Belerúgunk: minek ez itt, csak szemét. Összeseperjük és kidobjuk: minden kis darabját gondosan eltüntetjük, hiszen már senkinek nem kell. De van más lehetőség is: ha a leesett valami értékes, akkor felkiáltunk és lehajolunk – erre még szükség van!

A párkapcsolat és házasság témája is hasonló. Olyan, mint egy földre leesett tárgy. Sok ember számára érték, de azt látják, hogy az emberek átlépik, belerúgnak, kidobják, és ezért ők sem hajolnak le érte. Követik a többieket. Másoknak nem is érték. Meg vannak győződve, hogy nem véletlen az, hogy leesett. Megint mások örömmel hajolnak le érte, még ha az fáradságot is jelent, mivel számukra fontos. A mai, progresszivitásra hajlamos társadalomban, ahol a kapcsolatok felszínessége, az elköteleződés hiánya és a családstruktúrák átalakulása egyre gyakoribb, különösen fontos újra lehajolni ezért a „leesett értékért” (Kopp és Skrabski, 2006); (Pikó, 2020). Tanulmányunk során ezt a lehajolást vesszük úgy, mint a tanulást, a befektetésre való hajlandóságot. Célom az – ha nem is a teljesség igényével, hiszen a terjedelem lehetőségei komoly határt szabnak –, hogy e gondolatok kedvet támasszanak a tanuláshoz, a fejlődni akaráshoz a fiatalokban. Továbbá segítség lehet e pár gondolat azoknak is, akik fiatalokkal szeretnének foglalkozni ebben a témakörben (Bagdy, 2018; Ranschburg, 2008).

Miért kell tanulni a párkapcsolatot, miért érdemes készülni a házasságra?

A válasz egyszerű: azért, mert nincs olyan dolog a világon, ami önmagától lesz jó. Legalábbis, ha olyan dologról van szó, ami az emberrel, az ember alkotta dolgokkal és az ember körüli eseményekkel kapcsolatos. Bár a tanulásról azt gondoljuk, emberi tulajdonság, érdemes megfigyelni, hogy az állatvilágban is van rá példa, hogy az idősebb szülők tanítják a kölykeiket a túlélésre, az élelemszerzésre, a repülésre, sőt még a párszerzésre is (Csányi, 2013).

Vegyük példának okáért a fülemülét. Schmidt Egon sokak által kedvelt *Miért énekel a fülemüle?* (1984) című könyvében elmesél egy esetet, amikor egy fülemüle fészekből kivette a hímfiókákat, külön táplálta, majd visszatette a többiek közé. Mivel a fülemüle apuka éjjel-nappal énekel, az utódok a hat hét alatt, amíg a fészekben vannak, őt hallják. A kivett fiókák nem hallották az apa énekét. Elmondása szerint a következmény megdöbbentő volt: hangjuk rikácsoló maradt, nem tanultak meg énekelni. Márpedig ez a párszerzés fontos eleme a fülemüle számára! A hím ugyanis az énekléssel hívja fel a figyelmét a nősténynek (Schmidt, 1984).

Egyes vélemények szerint nemcsak a fülemüle, hanem más madárfajok, például a kövirigó, a feketerigó, a tengelic esetében is hasonló a következménye annak, ha a fiókák nem hallják szüleik énekét. A tövisszúró gébicsek kísérletek szerint egyhónapos korukig képesek és fogékonyak a hallott hangokra, ezután már nem tanulnak (Csányi, 2013). Nekünk, embereknek van elsősorban szükségünk arra, hogy (tudatosan) tanuljunk; az állatvilágból vett példák azt mutatják meg, hogy a tanulásnak az állatvilág létszintjén is nagy jelentősége van. Persze, ha a jogosítvány megszerzéséről van szó, akkor ezt természetesnek véljük, vagy ha egy szakmát kell elsajátítani, magától értetődő, hogy iskolába megyünk. De mi a helyzet a párkapcsolattal és a házassággal? Eszünkbe sem jut, hogy képzésre menjünk. Pedig, ha körülnézünk, akkor láthatjuk ismerőseink, esetleg szüleink, környezetünk életében, hogy talán érdemes lett volna tanulni a párkapcsolat titkait, a jó házasság lényegét megérteni valakitől (Bagdy, 2018; Ranschburg, 2008). Ma már nem kell statisztikákat keresni ahhoz, hogy meggyőződjünk a társadalmi tragédiáról, nevezetesen a házasságok és családok elképesztően rossz állapotáról (Kopp és Skrabski, 2006; Pikó, 2020).

Egy régebbi felmérés a következőt állapítja meg a válásban szenvedő családok állapotáról, amelyet gyermekek megkérdezésével készítettek: „Figyelemreméltó adat, hogy a kutatásban részt vettek 20%-ának szülei még az igen sérülékeny, korai (0–5. életév) gyermekkorban, 50%-uk szülei pedig a még szintén sérülékeny időszakban, az iskoláskor ideje alatt váltak el. Ezen korai életszakaszokban a gyermekek éretlensége, fokozott sérülékenysége miatt a szülőknek még nagyobb figyelmet kellene fordítaniuk egymásra, a családi életre, a válás megelőzésére...” (Kopp és mások, 2009, p. 24). A legtöbb esetben mi magunk vagyunk a szenvedő alanyok, vagy környezetünk az. Egyik kislányom osztályában (tizenegy gyermek boldog apukája vagyok), a huszonhárom gyermekből háromnak voltak még együtt az édes szülei. Én magam is elvált szülők gyermeke vagyok, sőt nagyszüleim életében is megtörtént ez a családi krízis. Ha valamikor, akkor korunkban hatalmas szükség van a tanulásra ezen a területen! Azért szükséges tanulnunk, hogy alkalmassá váljunk a boldog házasságra. Olyan házasságra, amely nem válással végződik, nem válik kontraproduktívvá vagy két magányos ember együttélésévé (Bagdy, 2021). A fülemüle hasonlata segíthet azoknak, akik szülők vagy tanárok, illetve képzéseket tartanak: felelősségünk, hogy beleénekeljük gyermekeink, diákjaink, illetve a minket hallgató és figyelő fiatalok életébe a jó párkapcsolat és házasság tényezőit! Éneklés alatt azt értem, amit a fülemüle tesz, amikor fiókáinak énekel: kétirányú tevékenységgel biztosítja a jövőt a számukra. Egyik, hogy saját párjával kapcsolatba lépjen, és produktív módon élje meg a kapcsolatot. A másik, hogy ezt továbbadja az utódoknak. Azt tudjuk hatékonyan továbbadni, amit mi magunk is magunkénak tudunk, értünk, használunk. Senki sem adhatja azt, amije nincs (Ranschburg, 2008).

De a kismadár esete a fiataloknak is szólhat. Akarjunk tanulni! Becsüljük meg, ha jön felénk annak üzenete, hogy milyen módon leszünk képesek építő és hosszan tartó házasságot

kialakítani! Jusson eszünkbe, a természetben arra is van példa, hogy a kakukkfióka kilöki az eredeti és valódi családtagokat a fészekből! Az ilyen jellegű családban nem egymást építik a tagok, hanem romboló hatással vannak egymásra. Fiatalként is megtanulhatjuk felismerni saját családunkban a negatív, romboló ideológiákat, kezelni a szülői és más családtagok mintáit, identitásproblémákat, lelki sebeket, a gondolatainkba beférkőző pornó tartalmakat, amelyek a kakukkfiókához hasonlóan ki akarnak lökni a testi-lelki biztonságból, vagyis az életünkre törnek, és nem engedik, hogy épüljünk és fejlődjünk (Pikó, 2020). Az is lehet, hogy szüleink nem énekelték bele az életünkbe a párkapcsolatban és házasságban való bizalmat, vagy az arra való készségeket, de itt ne álljunk meg! Mi emberek képesek vagyunk arra, hogy megtanuljuk ezeket! Az érzelmi intelligencia tanulható, fejleszthető (Bagdy, 2018; Seligman, 2012).

Mit tanuljunk meg?

Jelen tanulmány a teljesség igénye nélkül világít meg fontos tanulnivalókat.

Ezek a következők: a kimondott szó fontossága, a kommunikáció, a szülők, a nőkhöz vezető út, a férfiakhoz vezető út, a szerepek, az identitás, a megbocsátás és az intimitás, illetve a romantika témái (Muzslainé és Muzslai, 2021, 2022; Bagdy és Mirnics, 2021; Buda, 2012).

Természetesen egyiket sem tudjuk kifejteni a maga teljességében; értelemszerűen még más fontos tényezők is szükségesek egy házasság gerincét jól felépítő életstílushoz (Ranschburg, 2008; Pikó, 2020).

Tágabb kontextusban igyekszünk kibontani ezen témákat az *Olthatatlan szerelem* (Muzslainé, 2022), a *Feketén fehéren. Gyermekünk szexuális nevelése* (Muzslainé és Muzslai, 2021), az *Életre szóló igen* (Muzslai és Muzslainé, 2016), és az *Éden két oldala* (Muzslainé, 2023) című könyveinkben, ahol sokkal bővebben elemezzük ezeket a témákat!

Mit jelent az igen, illetve a nem?

Sok ember számára nem feltétlen jelent gondot az, ha ígéreteit nem tartja meg. Az „igen” legyen IGEN! Ha viszont „nem” -et kívánunk mondani, az legyen NEM! Ahhoz, hogy ígéreteink megtartása természetes legyen számunkra, meg kell értenünk ennek a két látszólag egyszerű, de fontos szónak a jelentését! Az IGEN szavunk tulajdonképpen egyetértést fejez ki, vagyis azt, hogy az adott közlés egyezik a valósággal, másképpen: úgy van.

„Igen, hozzád megyek.” vagy „Igen, szeretlek.” De folytathatnánk más példákkal is. Az igenünk fontos, hogy IGEN legyen, különben nem vagyunk megbízhatóak, nem vagyunk hitelesek (Bagdy és Mirnics, 2021). Az adott közlésünk tulajdonképpen egyezik a valósággal – ezt gondolja a kommunikációs csatorna másik végén minket hallgató fél. Nemet is lehet mondani! A nem egy tagadószó, amellyel világossá tesszük, hogy valaminek az ellenkezőjét állítjuk, vagy ellenkezőjét szeretnénk. Mielőtt igent vagy nemet mondanánk, fontos, hogy identitásunk területén kialakult teljes személyiséggel rendelkezzünk. Nehéz úgy határozottnak lenni, ha magunkkal sem vagyunk teljesen tisztában (Ranschburg, 2008; Rogers, 2004). Ezért fontos, hogy a fiatalok tanuljanak magukról, megértéseik legyenek a saját önazonosságukat illetően, illetve saját életcéljuk legyen. A házasság egy életre szóló igennel kezdődik, viszont ennek valódi jelentőségét meg kell tanulnunk! „A boldogító igen kimondása bátor dolog, és

nagy felelősség. Megígérjük, hogy társunkat egy életen át szeretni fogjuk – és ezt a társunk el is hiszi!" Az IGEN elköteleződött életet jelent (Eggerichs, 2011; Muzslai és Muzslainé, 2022).

Kommunikáció? Létezik még?

Kis túlzással talán nincs is még egy olyan fontos dolog, amit tanulnunk kell, mint a kommunikáció! A sikeres párkapcsolat és házasság alappillérei közül ezt hozom elsőként (Buda, 2012). A szülőktől eltanult minták sokak számára nem a legjobb alapot adják, vagy legalábbis nem mindenben azok. Különböző háttérrel rendelkezünk, különböző szokásokkal, a konfliktusok kezelésének területén is más és más megoldási kulcsaink vannak. Az érzelmek kifejezése talán egyértelmű volt egyikünk családjában, míg társunk szülei lehet, hogy kevésbé mutatták ki érzelmeiket (Pikó, 2020). A szavainkra talán figyelmesen hallgattak, kérdeztek, érdeklődtek, szeretettel megérintettek, akár megpuszilgattak bennünket. Ha társunk nem ezt tapasztalta saját családjában, akkor számára nem lesz egyértelmű az ölelés, beszélgetés, az érzések kinyilvánítása. Annak, aki jó házasságra vágyik, ezt a területet nem lenne szabad figyelmen kívül hagynia! Lehet, hogy más területen vonzó leendő társunk, ugyanakkor az érzelmeit nem képes megfelelően kifejezni. Fedezzük fel, mi az a szeretetnyelv, amellyel közel kerülhetünk hozzá! (Chapman, 2011). Segítsünk neki abban, hogy megtanulja kifejezni, mi az, amit érez! Ehhez türelemre van szükség. Ezen a ponton szintén előkerül az identitás kérdése. Csak az képes türelmes lenni, aki magával is tisztában van. Jó hozzáállás lehet az, ha megtiszteltetésnek tartjuk, hogy segíthetünk jövendőbelinknek abban, hogy gyógyuljon az esetleges lelki sérelmekből, vagy, hogy egyszerűen csak több önismeretre tegyen szert, és az érzelmeinek kifejezésében növekedni tudjon! Ebben hatalmas erőforrás a dicséret! (Seligman, 2012). A dicséret segíthet abban, hogy az önértékelés, illetve a fejlődés útján bátorságot kapjunk, és ne adjuk fel.

A beszéd, az élet és a halál forrása

Az évszázadok során már sokszor bebizonyosodott, hogy a beszéd milyen sok kárt vagy hasznot okoz, épít vagy rombol. Ennek kifejezésére születhetett meg Salamon bölcsességeiben ez a gondolat: „Mind a halál, mind az élet a nyelv hatalmában van, és amiképpen ki-ki szeret azzal élni, úgy eszi annak gyümölcsét." *(Példabeszédek 18,21)* (Online Biblia, 2024). Önmagáért beszél ez a kijelentés! Kevesen értik, és ezért tanítani kellene a fiataloknak a jó beszélgetés fő titkát: a jó hallgató képességet. Nem sokra megyünk egy vita, illetve egy döntés meghozatala során, ha addig, amíg a másik beszél, mi magunk a válaszon gondolkodunk! Tiszteletre van szükség ahhoz, hogy társunk gondolatai számunkra értékesnek és figyelemre méltónak bizonyuljanak (Bagdy és Mirnics, 2021). Nem mindig kell egyetérteni a másikkal, de tisztelni igen, mindig kell! A szavainknak óriási következményei vannak, mert miután kimondtuk őket, beszédünk önálló életre kel. Vajon gondolkodtunk-e már azon, miért van két fülünk, és egy szánk? Képletesen szólva bizonyára azért, hogy kétszer annyit hallgassunk, mint beszéljünk. Ne gondoljuk, hogy beszédünket csak a kimondott szavak jellemzik! Lehet beszélgetni a mimikánkkal és a gesztikulációinkkal is. Testünk nonverbális kommunikációja éppen olyan kifejező, mint szavaink, sőt sokkal többet beszélünk általuk, mint gondolnánk (Buda, 2012).

Szüleink, mint kapuk, vagy sorompók

Sokak számára elképzelhetetlen, hogy átessenek egy olyan mértékű változáson, amit a szüleikről való leválás jelent. A „papa-mama hotelek" kitartóan gondoskodnak lakóikról, mindeközben elveszik a fiataloktól az önállósodás lehetőségét (Mindset Pszichológia, 2023).

Ugyanakkor sokan élnek „single" (egyedülálló) életformában, vagy éppen „összejáró" kapcsolatban élik meg a párkapcsolatot, és hiába élnek külön szüleiktől, mégis, ha házasságot kötnek, szüleik beleszólnak az életükbe (Onlinepszichológus.com, 2021). A fiataloknak tanítani kellene a szülőkkel való kapcsolatuk dinamikáját (Édesvíz Kiadó, 2020). Ha a házasság gerincét alkotó tényezőkről kell beszélni, akkor ez egy olyan terület, amelyet feltétlenül meg kell említeni! Szüleinkkel való kapcsolatunk természetes módon lelki kötődést eredményez, amely igen mély is lehet. Előfordulhat, hogy olyannyira erős, hogy a házasság megkötésének idejére sem, de még később sem tudják elengedni gyermeküket a szülők (és adott esetben a gyermek se a szülőt), és ez az attitűd a fiatal házasok kapcsolatát (negatív irányba) igencsak befolyásolni fogja (NoiSikertréner.hu, 2023). Szüleinket tisztelnünk kell, de tanuljunk meg tőlük függetlenül is döntéseket hozni, és véghez vinni! Önállóvá kell válnunk, amikor házasok leszünk, és a leghatékonyabb, ha erre már előre felkészülünk (Psychology Today, 2024). Az, hogy a házasságunk során nem vonjuk be szüleinket a döntéshozatalokba, nem jelenti azt, hogy nem tiszteljük őket (és persze nem jelenti azt sem, hogy tanácsaikat, javaslataikat nem hallgatjuk meg, és adott esetben nem fogadhatjuk meg)! Sok család dinamikájában felfedezhető az a mintázat, hogy a szülők felelőssé teszik gyermekeiket a saját boldogságukért, azaz a szülők boldogságáért (Lélekgyógyász.hu, 2022). Ez az érzés meg fogja törni az egységet az új házasságban. Döntések meghozatalánál, gyermekeink nevelésében az a célszerű, ha közös álláspontra jutunk a házastársunkkal, akinek a véleménye prioritást kell, hogy élvezzen! Nem fogunk tudni a saját kapcsolatunkra fókuszálni, ha a szüleink boldogsága elsőbbséget élvez a házastársunkkal szemben! Szüleink kapuk lehetnek a házasságunk boldogulása felé, ha a velük való kapcsolatot helyesen kezeljük. A nagyszülői szerep: áldás. Ugyanakkor sorompó is lehet, ha nem figyelünk a határokra (Mindset Pszichológia, 2023). A szülőktől való egészséges leválás hiánya adott esetben okozhat válást is (Gao et al., 2019, PMC).

Körkörös kölcsönhatás

A házasságot kölcsönhatásként kell értelmeznünk. A körkörös dinamika oda-vissza gyakorolja jótékony hatását, ha a férfiak és nők ezt a folyamatot értik. A legtöbben azt gondolják, értik. Mégis, a válások gyakorisága azt mutatja, nem igazán gyakorlat a szeretet-tisztelet útja. Ezt a dinamikát Sue Johnson (2011) megközelítése kiválóan árnyalja: szerinte a párkapcsolati nehézségek gyakran olyan negatív kölcsönhatási ciklusokból erednek, amelyekben a felek egymásra reagálnak automatikusan — és nem látják, hogy a probléma valójában nem annyira a viselkedésük, hanem az interakciós mintázat („te nem vagy ott nekem" ↔ „én védekezem, mert elutasítva érzem magam") mögött húzódik (Johnson, 2019; Psychotherapy.net, 2020). Johnson szerint az Érzelemfókuszú Terápia (EFT) célja, hogy felismerjük és megtörjük a negatív körkörös mintázatot, és átfordítsuk azt olyan pozitív kölcsönhatássá, amely a biztonságos kötődéshez, érzelmi elérhetőséghez és felelősségteljes reagáláshoz vezet — az ún. *ARE-modell* (Accessibility, Responsiveness, Engagement) szerint (Érzelemfókuszú Párterápia Alapítvány, é.n.; eft-parterapia.hu, é.n.). Így amikor azt mondjuk, hogy „a körkörös dinamika

oda-vissza gyakorolja jótékony hatását, ha … értik", Johnson szemlélete alapján hozzátehetjük: ez akkor válik jótékony hatásúvá, ha a felek nemcsak „értik" a szavak szintjén, hanem képesek tudatosan közbeavatkozni a mintázatukba — felismerni, amikor visszahúzódnak vagy támadnak, és helyette olyan válaszreakciót adni, amely azt üzeni a másiknak: „igen, látlak Téged, érzem, hogy szükséged van rám, itt vagyok Neked" (Johnson, 2011). Ez pedig már nem pusztán jó szándék kérdése, hanem gyakorlat, amelyhez tudatosság kell — és sokszor támogatás is. Johnson kutatásai rámutatnak, hogy azok a párok, amelyekben ez a tudatosság és struktúra hiányzik, hajlamosabbak arra, hogy a „ha így vagy, akkor én sem maradok" mintába kerüljenek — és ez aláássa a házasság stabilitását (EFT Magyarország, 2023). Ennek fényében az eredeti állítás — „a válások gyakorisága azt mutatja, nem igazán gyakorlat a szeretet - tisztelet útja" — még inkább érthető: nem feltétlenül arról van szó, hogy a felek nem akarják a szeretetet vagy a tiszteletet, hanem arról, hogy nincs meg az a működő eszközkészletük, amellyel a körkörös kölcsönhatást pozitív irányba fordíthatnák. Johnson szerint az EFT éppen ennek a hiánynak a pótlására jött létre (Johnson, 2019; eft-parterapia.hu, é.n.).

A nőkhöz vezető út a szeretet

A nők számára a kapcsolat legfontosabb érzelmi szükséglete a szeretet. Természetüknél fogva a gondoskodás, az érzelmi közelség és a védelem jelentik számukra a biztonságot. Olyan férfira vágynak, aki nem csupán szereti őket, hanem ezt a szeretetet tettekben, figyelemben és gyengédségben is kifejezi (Pálhegyi, 2016). A szeretet a nő számára nem csupán érzelem, hanem biztonságos kapcsolódás: a gyengéd érintés, az odafordulás, a megértő figyelem és a védelem érzése. Még azok a nők is, akik vezető szerepet töltenek be, a párkapcsolatban egy megbízható, érzelmileg stabil társra vágynak, akire támaszkodhatnak (Ranschburg, 2007). Sue Johnson (2011) szerint a nő akkor tud teljes szívvel kapcsolódni, ha érzi, hogy a férfi elérhető, válaszkész és érzelmileg jelen van. Ez teremti meg a „biztonságos kötődést", amely nélkül a kapcsolat érzelmi alapja meginog (Érzelemfókuszú Párterápia, é.n.). Johnson kutatásai alapján a nők a kapcsolatban akkor érzik magukat biztonságban, ha a férfi empatikusan reagál az érzelmeikre, és képes elfogadni őket még feszültséghelyzetben is (Johnson, 2019). A szeretet tehát nem passzív érzés, hanem aktív odafordulás, amely megelőzi és formálja a nő bizalmát. Amikor a nő érzi, hogy szeretve van, könnyen és természetesen adja a tiszteletet és a bizalmat a férje iránt. Ez a gondolat szorosan kapcsolódik Dr. Emerson Eggerichs (2010) *Szeretet és tisztelet* című könyvéhez, aki szerint a házasság két alappillére a szeretet és a tisztelet kölcsönhatása. Eggerichs úgy fogalmaz: *„A férfi a tisztelet nyelvén hall, a nő a szeretet nyelvén. Ha bármelyik hiányzik, mindketten szenvednek."* (Eggerichs, 2010, 24. oldal). Eggerichs „körkörös kapcsolatnak" nevezi azt a dinamikát, amikor a nő szeretet hiányában visszahúzódik vagy bírál, a férfi pedig tisztelet hiányában elzárkózik. A negatív kör megtöréséhez az egyik félnek — ideális esetben a férfinak — szeretettel kell kezdeményeznie, mert a nő szeretetben „nyílik meg", és ez teremti meg benne a tiszteletet (Eggerichs, 2010; Johnson, 2011). A nő tehát akkor érzi jól magát a kapcsolatban, ha szeretve és elfogadva van. A férfi szeretetének állandósága — a megértés, a gyengédség és a megbízhatóság — megteremti azt az érzelmi biztonságot, amelyben a nő természetesen tud tisztelni, bízni és odafordulni a társához (Johnson, 2019; Eggerichs, 2010). A nőkhöz vezető út tehát nem a hatalom, hanem a szeretet

cselekvő megélése: amikor a férfi képes érzelmi biztonságot teremteni, a nő tisztelettel és odaadással válaszol. Ez a kölcsönös dinamika képezi a kapcsolat legstabilabb alapját.

A férfiakhoz vezető út a tisztelet

A férfi éppoly érzékeny lény, mint a nő — különösen a tisztelet hiányára. Számára a tisztelet az a „szeretetnyelv", amelyen keresztül azt érzi, hogy értékes és megbecsült (Eggerichs, 2010). Tapasztalataink szerint a házasságok egyik leggyakoribb krízisforrása a kölcsönös tisztelet hiánya. Számos kapcsolat ment tönkre amiatt, hogy a férj nem érezte, hogy a felesége becsüli, vagy fordítva: a nő úgy érezte, hogy hiába szeret, nem kap viszonzást. A fiataloknak ezt a tényezőt is meg kell tanulniuk megérteni, mert a tisztelet nem születik automatikusan — tudatos döntés és gyakorlás eredménye (Pálhegyi, 2016). A nők tisztelete a férfiak irányába sokféle okból sérülhetett: társadalmi minták, családi traumák vagy rossz tapasztalatok miatt. Mégis, ha valaki tartós és egészséges házasságot szeretne, meg kell tanulnia tisztelni a társát (Ranschburg, 2007). Ahogyan a nők akkor érzik magukat tisztelve, ha szeretik őket, ugyanígy a férfiak akkor érzik magukat szeretve, ha tisztelik őket. Ez a szeretet – tisztelet kölcsönhatás körkörös dinamikát hoz létre, amelyben az egyik fél érzelmi szükséglete a másik fél reakcióját is formálja (Eggerichs, 2010; Johnson, 2011). Dr. Emerson Eggerichs (2010) a „szeretet és tisztelet köréről" beszél: ha a nő szeretet nélkül marad, nehezebben tud tiszteletet adni, a férfi pedig, ha nem érzi a tiszteletet, visszavonul és bezárkózik. Ez a negatív körkörös kölcsönhatás viszont megtörhető, ha valamelyik fél — legtöbbször a férfi — kezdeményezi a szeretet útját, amelyre válaszként megszülethet a tisztelet. Sue Johnson (2019) érzelemfókuszú megközelítése ugyanezt hangsúlyozza: a férfiak is mélyen vágyódnak az elfogadásra és az elismerésre, még ha ezt ritkábban is fejezik ki. Amikor a férfi érzi, hogy a társa megbecsüli, érzelmileg elérhetőbbé válik, képes megnyílni, és így a kapcsolat biztonságosabbá válik (Érzelemfókuszú Párterápia, é.n.). Johnson szerint a tisztelet az a „biztonságos tér", ahol a férfi nem érzi, hogy védekeznie kell — és ekkor tud igazán szeretni és kötődni. A tisztelet tehát nem alárendelődést jelent, hanem elismerést és méltóságot: annak kifejezését, hogy a férfi értékes és fontos a kapcsolatban (Eggerichs, 2010). Ez a szemlélet kulcsfontosságú ott is, ahol a bizalom korábban sérült. Sajnos a társadalomban a férfiak iránti tisztelet sokszor megingott, részben a családon belüli erőszak és más visszaélések miatt — a KSH (2011) adatai szerint a hozzátartozók sérelmére elkövetett erőszakos bűncselekmények száma jelentős. Ezek a tények nem segítik elő a férfiak iránti bizalom és tisztelet helyreállítását, mégis, az egészséges kapcsolatokban nélkülözhetetlen a kölcsönös megbecsülés. Azokban a házasságokban, ahol a tisztelet és szeretet egyensúlya helyreáll, mély változás figyelhető meg. Ahogy Eggerichs (2010) írja: *„Ha a férfit tisztelik, a nő szeretetet kap vissza. Ez a kapcsolat oxigénje."*

Sue Johnson (2011) szerint pedig ez a „kapcsolati biztonság tánca", amelyben mindkét fél elérhető és válaszkész a másik számára. Egy személyes történet is megerősíti ezt: egy lelkipásztor egy előadásunk után így fogalmazott: „A feleséged tekintetében benne volt a tisztelet, a bizalom és a szeretet. Ha valaki így néz a férjére, az mindent elmond." Ez a tiszteletteljes szeretet képes házasságokat megújítani és példát adni mások számára is. A tisztelet tehát nemcsak a férfiak iránti megbecsülés, hanem a házasság érzelmi védőburka. Aki megtanulja gyakorolni, az kiléphet a negatív családi mintákból, és képes lesz újraépíteni a

szeretet – tisztelet körét, amely minden egészséges kapcsolat alapja (Johnson, 2019; Eggerichs, 2010).

Szerepek

Jelen tanulmány csupán röviden képes érinteni a házasságon belüli szerepek kérdését, mégis elengedhetetlen erről beszélni, hiszen a nemi szerepek és az ezekhez való viszonyulás alapvetően határozza meg a párkapcsolatok minőségét (Ranschburg, 2007).

A férfi és nő kapcsolatát ma is jelentősen befolyásolja, hogy milyen társadalmi mintákat követnek. Társadalmunk különböző gazdasági, ideológiai és kulturális hatások alatt formálódik: a korábbi patriarchális szemléletet egyre inkább felváltja az egalitárius gondolkodás, amely az egyenlőség eszméjét hangsúlyozza (Gyarmati, 2019). A kérdés ugyanakkor összetett: milyen tényezők határozzák meg, hogy a házaspárok miként viszonyulnak a hagyományos nemi szerepekhez? A szerepfelfogásokat történelmi korszakok is befolyásolták – az ókor, középkor és modern kor sem tudta teljesen feloldani a nemek közötti egyensúlytalanságot (Muzslainé, 2023; Pálhegyi, 2016). A 21. században a kihívás nem pusztán az, hogy a nemek egyenlőségét biztosítsuk, hanem hogy komplementaritást segítsünk elő a férfi és a nő közötti kapcsolódásban (Muzslainé, 2023; Johnson, 2019). A házasságban és a családban a nemi szerepek akkor válnak egészségessé, ha mindkét fél tiszteli a másik sajátos testi, lelki és érzelmi igényeit.

A boldog kapcsolat alapja nem az azonos szerepek gyakorlása, hanem az, hogy mindkét fél képes felismerni és elfogadni a másik nem szükségleteit, majd ezekre helyesen reagál (Eggerichs, 2010; Johnson, 2011). Amikor a férfi és a nő kölcsönösen belátással fordul egymás felé, természetes módon alakul ki az a harmónia, amelyben a maszkulin és feminin energiák kiegészítik egymást, nem pedig versengenek.

Korunk nemi szerepekről szóló vitái gyakran az „egyenlőség” és az „egyformaság” fogalmainak összekeveréséből erednek (Léder, 2020). Az egyenlőség nem azt jelenti, hogy férfi és nő mindenben azonos, hanem azt, hogy mindkettőnek joga és kötelessége van a kiteljesedéshez. Ha ez a kölcsönösség megbomlik, akkor a kapcsolatban eltolódások, hatalmi harcok és frusztrációk jelennek meg. Az egyenlőség és egyensúly egymást feltételező fogalmak: nem létezik tartós egyensúly, ha az egyik fél jogai sérülnek, és nem beszélhetünk valódi egyenlőségről sem, ha hiányzik a kölcsönös tisztelet és a másik nem támogatása (Pálhegyi, 2016). Ahogy Eggerichs (2010) is megfogalmazta: a férfi a tisztelet nyelvén, a nő a szeretet nyelvén hall. Az egyik nélkül a másik is elveszik.

Ez a körkörös kölcsönhatás nemcsak az érzelmek szintjén, hanem a szerepek gyakorlásában is jelen van. A férfi és a nő közötti kapcsolati egyensúly csak akkor maradhat fenn, ha mindkét fél hajlandó saját kötelességeit is vállalni a jogaival együtt. A modern nemi szerepválság egyik forrása éppen az, hogy a jogokat a felek gyakran elválasztják a kötelességektől, így a kapcsolatban megszűnik a kölcsönös felelősségvállalás (Léder, 2020). A párkapcsolati harmónia eléréséhez tehát elengedhetetlen, hogy a felek empátiával és önreflexióval forduljanak egymáshoz. Amíg a partnerek egymást kritizálják, és magukat csupán szándékaik alapján mentik fel, addig a kapcsolat nem fejlődik. Ha viszont képesek vagyunk megérteni társunk viselkedését jó szándékkal, és először saját tetteinket vizsgáljuk meg, akkor megteremtjük a jog és kötelesség körkörös egyensúlyát, amely a kapcsolat stabilitásának alapja

(Johnson, 2019; Eggerichs, 2010). A szerepek tehát nem rögzített sémák, hanem dinamikus kölcsönhatások. A modern párkapcsolatokban az a cél, hogy férfi és nő egyensúlyban, nem pedig alá- vagy fölérendeltségben éljen egymással. Ez a kölcsönös tisztelet és felelősségvállalás biztosítja a kapcsolat érzelmi, lelki és spirituális egészségét.

Természet adta képességeim – Ki vagyok én?

Az identitás kérdése a modern ember egyik legnagyobb kihívása. Ki vagyok férfiként, és ki vagyok nőként? Hogyan határozhatom meg önmagam szerepét egy olyan társadalomban, ahol a hagyományos nemi minták fellazultak, a kötődések gyengültek, és az egyéni szabadság hangsúlya gyakran a közösségi értékek rovására tolódik el (Zimbardo és Coulombe, 2017; Orvos-Tóth, 2018). A párkapcsolat és a házasság hagyományosan egy férfi és egy nő elkötelezett szövetsége volt, amely nem pusztán vallási, hanem természeti alapokon is nyugszik. A természet maga tanít bennünket a kiegészítő szerepekre és az egymás iránti felelősségre (Pálhegyi, 2016). A keresztény antropológia — hasonlóan a pszichológia evolúciós megközelítéséhez — az emberi nemek közötti kapcsolatot a kölcsönös gondoskodás, védelem és egység rendjében értelmezi. Ugyanakkor a mai fiatalok számára a „Ki vagyok én?” kérdése sokkal összetettebb, mint korábban bármikor. A szocializációs minták hiánya, a családi kapcsolatok gyengülése és a digitális tér dominanciája miatt a fiatal generáció identitásválságban él (Zimbardo és Coulombe, 2017). Az oktatási intézményekben, egyetemi kurzusokon és házasságra felkészítő programokon a leggyakrabban elhangzó kérdések ma is ezek: „Ki vagyok én férfiként?”, „Mit jelent nőnek lenni?”, és „Hogyan tudom jól betölteni a szerepem, ha nem láttam előttem jó mintát?”. Orvos-Tóth Noémi (2018) rámutat, hogy identitásunk nagy része öröklött mintázatokból épül fel, amelyek generációról generációra továbbadódnak. Ezek a minták — legyenek tudatosak vagy tudattalanok — befolyásolják párválasztásunkat, kötődési stílusunkat és a házassághoz való viszonyunkat is. A válások, elhagyások és feldolgozatlan traumák következtében sokan örökölt lelki sérüléseket hordoznak, amelyek akadályozzák önazonosságuk és kapcsolati stabilitásuk kialakulását. A kérdés tehát nem csupán az, hogy *ki vagyok*, hanem hogy *kihez tartozom*. Sue Johnson (2019) szerint az emberi identitás egyik legmélyebb dimenziója a kapcsolati kötődés. A biztonságos kötődés nem gyengeség, hanem alapvető emberi szükséglet, amely segít stabil éntudatot és egészséges kapcsolatokat építeni. Az egyén akkor talál önmagára, ha képes meghatározni: kiben bízik, kihez kapcsolódik, és hol találja meg az értelmet. Zimbardo (2017) is figyelmeztet: a modern társadalomban „a férfiak egyre inkább elveszítik kapcsolatukat önmagukkal és másokkal”, és a magányos, digitális életforma hosszú távon kapcsolati kiüresedéshez vezet. Ez a „nincs kapcsolat” állapot nemcsak a férfiak, hanem a nők körében is fokozza az önazonosság keresésének nehézségeit. A spirituális és közösségi gyökerek hiánya miatt az emberek egyre gyakrabban keresnek alternatív spirituális megoldásokat, akár a mágia, ezoterika vagy más vallási irányzatok felé fordulva — ami jól mutatja a transzcendens iránti igény fennmaradását (Chieti Egyetem, 2018). E folyamatok arra hívják fel a figyelmet, hogy a társadalomnak és az oktatási rendszernek nagyobb hangsúlyt kellene fektetnie az identitásfejlesztésre és a spirituális nevelésre. Magyarországon a hittanoktatás újraéledése jelentős lehetőséget teremt arra, hogy a fiatalok ne csak ismeretet, hanem önazonosságot is kapjanak. A kérdés azonban továbbra is fennáll: hány oktató érzi valódi hivatásának, hogy a gyerekek és fiatalok személyes

Istenkapcsolatát erősítse, és ezzel elősegítse a lelki stabilitásukat. Az identitás kérdése nem választható el a családi minták, a válások és a társadalmi elvárások problematikájától. A válások traumája — ahogy Orvos-Tóth (2018) is írja — gyakran transzgenerációs sebeket hagy maga után, amelyek az önazonosságot és a kapcsolódási képességet egyaránt gyengítik. Még ha a statisztikák szerint csökken is a válások száma, a lelki mintázatok mélyén tovább élnek azok a sérülések, amelyek újratermelik a bizonytalan kötődést és az önértékelési zavarokat. A fiatal generáció számára a legfontosabb kérdés nem az, hogy miként különböznek egymástól a férfiak és nők, hanem hogy hogyan kapcsolódhatnak önazonosan egymáshoz, miközben megőrzik saját, természet adta képességeiket. Ehhez szükséges a tudatos önreflexió, a múlt megértése és az érzelmi intelligencia fejlesztése. Csak akkor tudunk másképp dönteni, ha megértjük, miért döntöttünk eddig ugyanúgy (Orvos-Tóth, 2018). Az önismeret, a kötődés és a spiritualitás összefonódása mutatja meg, hogy identitásunk nem statikus, hanem fejlődő valóság. Az a személy, aki felismeri önmagát és tudja, kihez tartozik, képes lesz stabil kapcsolatokat, családot és jövőt építeni.

Megbocsátás

Ez a terület szintén egy, a házasság gerincét alkotó téma, hiszen egyetlen kapcsolat sem működőképes a megbocsátás „művészete" nélkül (Enright és Fitzgibbons, 2015; McCullough, 2008). A sok széthullott család, a válás és a rendezetlen kapcsolatok egyik legfőbb oka a meg nem bocsátás. Kapcsolatainkat sohasem fogjuk jól kezelni, ha a viták során a saját igazunk fontosabb lesz, mint a társunk vagy a közvetlen környezetünk. Mit ér, ha „megnyerünk egy csatát" társunkkal szemben, és közben elveszítjük őt? Van-e bennem igaz szeretet? Egyáltalán van-e adekvát megértésem arról, mi az igaz szeretet? E nélkül ugyanis nem leszek képes elengedni, megbocsátani sérelmeket és fájdalmakat. A megbocsátás talán a legnagyobb „csoda" az ember életében (Frankl, 2014/2024). Sokszor akkor is szükség lehet rá, amikor minket bántottak meg, de nem kértek bocsánatot; ilyenkor is lényeges, hogy ne önalávetésből vagy kapcsolatfüggésből bocsássunk meg, hanem inkább a feltétel nélküli szeretet etikai attitűdjéből (Chapman és Thomas, 2006/2015). A feltétel nélküli szeretet nem támaszt igényeket a megbocsátás érdekében: határokat húz (nem örül a helytelennek), asszertíven kimondja az igényeket, ám a megbocsátást nem köti feltételekhez (Chapman és Thomas, 2006/2015; McCullough és mások, 1997). Ezen a területen bizonyára könnyebben eligazodnak azok, akik keresztény alapokra helyezik életüket; a tapasztalat szerint a transzcendens hit, és az abból táplálkozó szeretet és remény eszköztára nem könnyen helyettesíthető pusztán pszichológiai technikákkal (Sárik, 2016). Hadd idézzem dr. Sárik Eszter sorait, aki doktori értekezésében így fogalmaz: a vallás jelensége „praktikusan és filozófiai aspektusból is […] pótolhatatlan és nélkülözhetetlen maradt a 21. század embere számára", még akkor is, ha a pszichológia egyes irányzatai megkísérelték kiváltani az átfogó értelemadás funkcióját (Sárik, 2016). A homo religiosus igénye állandó; Guardini szerint az ember nem lehet meg Isten nélkül, s csak az a kultúra emberhez méltó, amelyben megjelenik a transzcendens. Habermas is elismeri: az ember célokat igényel az életben. A pusztán materialista kontextusra szűkített élettáv „logosz-nélkülisége" egzisztenciális üressséghez vezethet; Frankl szerint ez a relativitástól a nihilitás felé sodor (Frankl, 1997/2014/2024). E gondolatok jól kifejezik a posztmodern ember lelki válságának egyik fő okát: az Istennélküliségből fakadó élet-értelem hiányt és az abból fakadó

erőtlenséget. A megbocsátás – jóllehet gyakorolható és tanulható – fenntarthatóságához és indokolhatóságához mélyebb gyökerekre van szükség (Enright és Fitzgibbons, 2015). A valódi megbocsátás nélkülözhetetlen eleme, hogy döntésünk mellett kitartunk, és sem önmagunkat, sem a másik felet nem emlékeztetjük „kegyet gyakorló" pozíciónkra; alázat nélkül a megbocsátás könnyen a kapcsolat mérgező eszközévé válhat (McCullough, 2008). Két gyakorlati alapelv különösen hasznos: a megbocsátás legyen időben gyors és intenciójában végleges. Gyakori kérdés, vajon a megbocsátás egyben bizalmat is jelent-e. A népi maxima („Megbocsátok, de nem felejtek!") rámutat: a bizalom visszaépítése többnyire hosszabb folyamat, mégis a megbocsátás útjának szerves része kell legyen (McCullough és mások, 1998). Empatikus perspektívaváltással tehetjük fel a kérdést: ha velem szemben nem épül vissza a bizalom, vajon megélhető-e számomra a megbocsátottság tapasztalata? A kapcsolati dinamika olyan megküzdési képességeket feltételez, amelyek tanulhatók: önismeret, érzelmi szabályozás, asszertív kommunikáció, valamint – sokak szerint – hit abban, hogy a megbocsátás nemcsak engem formál, hanem a társamat is (Enright és Fitzgibbons, 2015; Chapman és Thomas, 2006/2015). Még ha döntünk is a megbocsátás mellett, érzelmeink sebei időnként „visszahúzhatnak" a neheztelésbe. Ez normatív jelenség: az érzelmek hullámzása természetes. A megbocsátás elsődlegesen akarati döntés, amelyet következetes cselekvésekkel érdemes megerősíteni; ennek nyomán az érzelmi gyógyulás fokozatosan bekövetkezhet (Enright és Fitzgibbons, 2015). Nem véletlen, hogy a Hegyi beszéd monumentális etikai alapelvei között szerepel: „Szeressétek ellenségeiteket… áldjátok… tegyetek jót… és imádkozzatok azokért, akik háborgatnak titeket" (Mt 5:44; Károli-rev.). E felszólítás négy gyakorlati alapelvként is olvasható: (1) szeresd, (2) áldd, (3) tégy jót, (4) imádkozz érte – vagyis a tudatos attitűd, a jóindulatú beszéd, a proszociális cselekvés és az imádság/meditatív jókívánságok egysége, amelyek a megbocsátás útján személyes és kapcsolati értelemben is építhetnek (Chapman és Thomas, 2006/2015).

Intimitás

Az intimitás olyan terület, amelyet különösen sok támadás ér. Itt elsősorban nem csak a kultúrharcra gondolok. Ezen folyamatok elképesztő hatással voltak, vannak a közgondolkodásra, mégsem bennük gyökerezik az emberi faj intimitásról való ismeretének hiánya, állhatatlansága, alkalmatlansága, képtelensége. Ahhoz, hogy ezen a területen jobb jövőt tudjunk építeni, meg kell értenünk múltunkat, hogy jelenünket értelmezni tudjuk. Hatalmas tabuk, félreértelmezett antropológiai megközelítések, sokszor helytelen vagy hiányos Isten-kép, ideológiák és tanítások akadályoznak bennünket abban, hogy megéljük az intimitást úgy, ahogy azt a maga teljességében megélhetnénk. A házasság gerincét vizsgálva hasonlíthatjuk az anatómiai gerinc működéséhez a fontos tényezőket. Ha a legfontosabb tényezők a csigolyák és a porckorong, akkor talán az intimitást hasonlíthatjuk a létfontosságú megfelelő hidratáltsághoz az egészséges gerincben. Tudjuk, hogy a dehidratáltság elvonja a vizet a porckorongoktól, és így a gerinc rugalmassága megszűnik, fájdalmak lépnek fel, a mozgás beszűkül, gyógyulásra van szüksége a betegnek. Ez egy népbetegségként kezelt probléma korunkban. Hasonlóan, a „deintimitás" is elvonást jelent: ha egy kapcsolatból hiányzik a meghittség és a bizalom, a házasság vagy párkapcsolat kulcsfontosságú elemei fokozatosan elveszítik rugalmasságukat és életerejüket. Ahogyan testünknek szüksége van vízpótlásra, ugyanúgy kapcsolatainknak is

szükségük van intimitás pótlásra. De mi is az az intimitás? A bensőségességnek az a szintje, amikor két ember kapcsolatára a meghittség, a kölcsönös bizalom, a szeretetteljes nyitottság, és az ezekből fakadó biztonságérzet jellemző (Johnson, 2008/2019). Ott, ahol működik az intimitás, az érzelmi közelség sem hiányzik, és a két fél őszintesége, egymásra való nyíltsága biztosít egyfajta sebezhetőséget is. Sue Johnson (2004, 2008/2019) szerint ez az „érzelmi elérhetőség és válaszkészség" (A.R.E. – *Accessibility, Responsiveness, Engagement,* magyarul*: Elérhetőség, Válaszkészség, Elkötelezettség*) alkotja a tartós kötődés három pillérét, amely minden mély és biztonságos kapcsolat alapja. Talán ezért is tartanak sokan a megnyílástól, a kitárulkozástól és a bizalomtól: a sebezhetőség félelmetesnek tűnik, különösen akkor, ha korábbi kapcsolati sérülések vannak a háttérben (Johnson, 2004). Ahogy legtöbben csak későn vesszük észre a fizikai szomjúságot, ugyanúgy az érzelmi kiszáradást sem kezeljük időben. Ahogyan sokan nem pótolják tudatosan vízhiányukat, érzelmi intimitásuk pótlásában sem elég tudatosak. Gary Chapman (1992/2015) rámutat, hogy a kapcsolati „hidratáltságot" az is befolyásolja, milyen szeretetnyelven kommunikálunk. Ha a partnerek eltérő módon fejezik ki szeretetüket (pl. elismerő szavak, minőségi idő, ajándék, szolgálat, érintés), könnyen félreérthetik egymást, ami az érzelmi közelség csökkenéséhez vezethet. Az intimitás fenntartásához tehát elengedhetetlen, hogy a felek felismerjék egymás „kapcsolati nyelvét", és abban fejezzék ki elköteleződésüket (Chapman és Thomas, 2006/2015). Az intimitás nem csupán érzelmi, hanem idődimenzióval is bír. Philip Zimbardo és John Boyd (2008) szerint az emberek időperspektívája – vagyis, hogy inkább a múltra, jelenre vagy jövőre fókuszálnak – mélyen befolyásolja kapcsolati jelenlétüket. Az, aki „jövő orientált" vagy „múlt negatív" szemléletben él, gyakran nehezebben tud teljesen jelen lenni a párkapcsolatban, ami a meghittség csökkenéséhez vezet. A kiegyensúlyozott időperspektíva, vagyis a múlt pozitív megélése, a tudatos jelenlét és a mértékletes jövőorientáció együttesen támogatja az intimitás fenntartását (Zimbardo és Boyd, 2008). Zimbardo és Coulombe (2015) kutatásai azt is kimutatták, hogy a modern társadalomban – különösen a fiatal férfiak körében – az online világ, a gyors jutalmazás és a „digitális menekülés" gyakran az intimitás elkerülésének formájává válik. Az intimitás helyett a „virtuális kapcsolódások" dominálnak, ami tovább fokozza a társas elszigeteltséget és a kapcsolati kiüresedést.

Az érzelmi intimitás tehát nem pusztán érzés, hanem tudatos akarati döntések sorozata, melyek a kötődés, bizalom, sebezhetőség és időbeli jelenlét fenntartását szolgálják. Aki képes megélni a sebezhetőséget, az a kapcsolati biztonság mélyebb rétegeit is eléri (Johnson, 2008/2019).

Rövid, gyakorlati implikációk lehetnek tehát: Ne a vitát „nyerd meg", hanem a kötődést építsd: nevezd meg az alatta húzódó érzelmet/igényt („félek, hogy fontos vagyok-e Neked"), és kérj/válj elérhetővé (Johnson, 2008/2019). Beszélj a partnered szeretetnyelvén minden nap: egy rövid, célzott mikrogesztus (pl. 10 perc osztatlan figyelem) aránytalanul nagy intimitás hozadékot adhat (Chapman, 1992/2015). Tedd rendbe az időperspektívád: építs „kütyümentes jelenlét ablakokat" (pl. napi 2×15 perc), hogy a gyors jutalmazás ne erodálja a bensőségességet (Zimbardo és Boyd, 2008; Zimbardo és Coulombe, 2015).

Az intimitással telt szexualitás

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a kielégítő szexuális élet alapja a beteljesült érzelmi intimitás (Johnson, 2008/2019). A sztereotípiák súlyos felhői árnyékolják a nemek közti intim kapcsolatok terét, és ezek gyakran torz képet adnak arról, mit jelent a valódi közelség. A férfiaknak éppúgy szükségük van érzelmi intimitásra, mint a nőknek, noha eltérő formában élik meg és fejezik ki azt (Chapman, 1992/2015). Miközben a férfiak gyakran a szexuális együttlét révén tapasztalják meg a kapcsolat érzelmi biztonságát és szerelmi elmélyülését, számukra is akkor válik az intim aktus valóban beteljesítővé, ha párjuk elismeri, megbecsüli és elfogadja őket. Az elfogadás és a befogadás érzelmi feltöltődést nyújt a férfi számára, és alapját képezi a pszichológiai intimitásnak (Johnson, 2004). A nők esetében a helyzet fordított: az érzelmi telítettség és a biztonságérzet előfeltétele a vágy fokozódásának és a szexuális elégedettségnek (Johnson, 2008/2019). Az együttlét minőségét a gondoskodás, a figyelmesség és az érzelmi odafordulás határozza meg, nem pedig a technikai kiválóság (Chapman és Thomas, 2006/2015).

Ez a kölcsönösség – a férfi számára az elismerés, a nő számára az érzelmi biztonság – teremti meg azt a szimmetrikus egységet, amelyben a házastársak egymást kiegészítve adják magukat a kapcsolatba. Az ember – a bibliai antropológiával összhangban – test, lélek és szellem (szóma, pszükhé, pneuma) egységeként létezik, és a valódi testi intimitás csakis spirituális és érzelmi intimitással együtt teljesedhet ki. A szexuális élet nem önmagunkért, hanem a társunkért is van. A modern pszichológia és párterápia egyaránt hangsúlyozza, hogy a szexuális kapcsolódás egyik fő funkciója az érzelmi kötődés megerősítése (Johnson, 2008/2019). A kapcsolat akkor épül, ha a szexuális aktus az adás és nem a birtoklás vagy teljesítmény logikája mentén működik. Ugyanakkor számos pár életét torzítja el a **pornográf kultúra** hatása, amely az intimitást helyettesíteni próbálja azonnali ingerkereséssel és fantáziaképekkel. Gary Wilson (2015) szerint a gyakori pornófogyasztás és az ahhoz kapcsolódó dopamin-túlstimuláció **neuroplasztikus változásokat** idéz elő az agy jutalmazó rendszerében, ami a valós intimitás átélését nehezíti meg. A tartós fogyasztás korai magömléshez, erekciós zavarokhoz, szorongáshoz, depresszióhoz, sőt, társas visszahúzódáshoz is vezethet (Wilson, 2015; Hilton, 2013). Zimbardo és Coulombe (2015) ezt a folyamatot „intimitási válságnak” nevezik: a fiatal férfiak egyre kevésbé képesek valós kapcsolatokban érzelmi és szexuális közelséget megélni, mert az online világban megtanulták elkerülni a sebezhetőséget, amely az intimitás feltétele. Az online pornográfia, a videojátékok és az azonnali kielégülés kultúrája „pszichoszexuális dezorientációhoz” vezet – azaz a szeretet helyébe a stimuláció lép (Zimbardo és Coulombe, 2015). A „szexuális forradalom” sokak szerint valójában **szexuális háborúvá** alakult, ahol a testiség elszakadt az érzelmi kapcsolódástól és a spirituális dimenziótól. Az értékrendek felborulásával a szexuális gyönyör öncéllá vált, miközben a kölcsönös adni akarás – amely a szeretet lényegi dinamikája – háttérbe szorult (Johnson, 2008/2019). Az egészséges szexualitás alapja tehát nem a technikai teljesítmény vagy a vágy maximalizálása, hanem az **önátadás és tisztelet.** A valódi szeretet nem használ, hanem épít; nem eszközzé teszi a másikat, hanem önmagát adja neki (Chapman, 1992/2015). A házasság szövetség, nem csupán szerződés: „egy-test” kapcsolat, amelyben minden tettünk – testi, érzelmi és szellemi – hatással van társunkra. A tisztaság és önuralom fogalmai – noha a modern kultúra gyakran elavultnak tartja – valójában az emberi szabadság mélyebb értelmét fejezik ki. Ahogy Gary Wilson (2015) is hangsúlyozza:

a valódi szabadság nem az, ha „azt tesszük, amit akarunk”, hanem ha szabadok vagyunk **nem megtenni** azt, ami rabjává tesz bennünket.

A jó szexuális kapcsolat alapja tehát nem a vágy hajszolása, hanem az **érzelmi biztonság, a tisztelet, a sebezhetőség és a kölcsönös adni akarás.** Ezek nélkül a szexualitás puszta testiség, velük viszont a szerelem spirituális élménnyé válik.

Romantika

A romantika a párkapcsolat egyik leggyakrabban félreértelmezett, ugyanakkor legfontosabb fenntartó eleme. A romantikus gesztusokat a populáris kultúra hajlamos leegyszerűsíteni – virágokra, ajándékokra, látványos gesztusokra redukálni –, miközben a romantika valódi funkciója az érzelmi intimitás táplálása (Gottman és Silver, 2015). A hiedelmekkel szemben a romantika nem egy-egy látványos cselekedet, hanem a tudatos odafigyelés és a partner érzelmi igényeinek megértése (Chapman, 1992/2015). A romantika pszichológiai értelemben az érzelmi válaszkészség és empátia kifejezése a kapcsolatban, amely a szenvedély, vágy és intimitás alapját képezi (Johnson, 2008/2019). A romantikus viselkedés nem puszta spontaneitás: „megtanulható” és fejleszthető kapcsolatépítő készség (Gottman és Silver, 2015). A romantika definícióját leírhatjuk így: minden olyan tudatos cselekedet, szó vagy gesztus, amelytől a másik érzelmileg épül mellettünk. Ez az alapelv összhangban áll Gary Chapman (1992/2015) „szeretetnyelvek” elméletével, mely szerint az érzelmi kielégültség akkor valósul meg, ha a partner szeretetét azon a „nyelven” fejezi ki, amelyet a másik leginkább megért – legyen az elismerő szó, minőségi idő, ajándék, szolgálat vagy testi érintés. Ha mindkét fél tudatosan gyakorolja ezeket az érzelmi „nyelveket”, akkor megvalósul a kölcsönös érzelmi telítettség, amely fenntartja a szenvedélyt és az intimitást. Sue Johnson (2008/2019) kötődéselméleti megközelítése szerint a romantika valójában az érzelmi biztonság megteremtésének eszköze: a pár közti szeretetnyilvánítások újra és újra megerősítik azt az üzenetet, hogy „elérhető vagyok, válaszképes vagyok, számíthatsz rám”. A kutatások szerint a hosszú távon elégedett párok nem azért őrzik meg kapcsolatuk szenvedélyét, mert folyamatosan új élményeket hajszolnak, hanem mert rendszeresen mikrogesztusokkal – mosollyal, dicsérettel, apró figyelmességgel – táplálják a közelség érzését (Gottman és Silver, 2015). Ezzel szemben, ahol a figyelem és az érzelmi befektetés elmarad, ott fokozatosan kihűl a kapcsolat, és az „érzelmi számla” egyensúlya megbomlik. A házaspárok milliói ülnek válóperes tárgyalásokon azzal az indokkal, hogy „kihűlt a kapcsolatuk”, már „nem éreznek semmit” egymás iránt. Ennek egyik fő oka, hogy nem táplálták az érzelmi intimitás tüzét, és a mindennapi stressz, rutin és önzés felülírta a kapcsolati gondoskodást (Gottman és Silver, 2015). Az önzés és érzelmi elzárkózás hosszú távon „deintimitáshoz” vezet – olyan állapothoz, amelyben a felek érzelmileg kiszáradnak és a kapcsolat tartalmilag kiüresedik (Johnson, 2004). Zimbardo (2015) szerint a modern társadalom „figyelemgazdasága” különösen megterheli a romantikus kapcsolatok fenntartását. Az online jelenlét, a gyors jutalmazás és a közösségi média „instant intimitást” ígér, miközben a valódi kapcsolatokhoz szükséges időt, figyelmet és türelmet elvonja. A digitális figyelemmegosztás a romantika egyik legnagyobb ellenségévé vált, mivel a romantikus viselkedés lényege éppen az osztatlan jelenlét és az érzelmi elérhetőség (Zimbardo és Coulombe, 2015). A romantika tehát nem luxus vagy „nőies hóbort”, hanem a kapcsolat érzelmi immunrendszere. Az a házasság, amelyben a felek tudatosan időt és energiát

fektetnek a másik iránti szeretet kifejezésébe, sokkal ellenállóbb a stresszel, a kiégéssel és a külső kísértésekkel szemben (Johnson, 2008/2019). A romantika hiánya nemcsak érzelmi, hanem spirituális ürességhez is vezethet, míg a valódi, másikat építő szavak, tettek és érintések újra és újra visszaállítják az egységet, amelyben a szerelem fenntarthatóvá válik.

Összegzés

E tanulmány célja nem a párkapcsolat és házasság teljességének kimerítő vizsgálata volt, hanem azoknak az alapvető pszichológiai, spirituális és antropológiai tényezőknek a felmutatása, amelyek a kapcsolat „gerincét" alkotják. A házasságot a testhez hasonlóan szemlélve elmondható, hogy a kapcsolati stabilitás elemei – mint a csigolyák a gerincben – egymásra épülnek, és csak együtt biztosítják a működőképességet. Az intimitás ebben a metaforában a „hidratáltság", amely nélkül a kapcsolat rugalmatlanná, merevvé, sőt betegessé válik. Ahogyan a testi dehidratáltsága fájdalmat és mozgásbeszűkülést okoz, úgy a deintimitás érzelmi távolsághoz, kommunikációs hiányhoz és bizalmi válsághoz vezet (Johnson, 2008/2019). A megbocsátás, az érzelmi intimitás, a szexualitás és a romantika együttesen alkotják azt a pszicho-spirituális rendszert, amelyben a házasság képes regenerálódni, növekedni és érzelmileg egészséges maradni (Chapman, 1992/2015; Gottman és Silver, 2015). A mai fiatal generáció számára különösen fontossá vált a párkapcsolati kompetenciák tanulása és a házasságra való tudatos felkészülés. A családi mintázatok torzulása, a nemi szerepek zavarai, a válások számának növekedése, valamint a szexuális tartalmak torzító hatása (Wilson, 2015; Zimbardo és Coulombe, 2015) komoly kihívást jelentenek a kapcsolati fejlődés szempontjából. A pornográf kultúra, a fogyasztói szemlélet és a virtuális kommunikáció a fiatalok számára sokszor a valódi kötődés hamis alternatíváit kínálja, miközben a kapcsolati érettséghez szükséges empátia, figyelem és önreflexió nem fejlődik ki (Johnson, 2004; Zimbardo, 2015). Mit tehetünk tehát? A társadalmi válasz nem egyetlen intézmény feladata. Innovatív, rendszerszintű fejlesztésekre van szükség a párválasztásra, házasságra és szülőségre való felkészítés területén. A formális oktatásban a család és párkapcsolat értékeinek valósághű, hiteles és élményszerű tanítása kiemelt fontosságot kell, hogy kapjon (Chapman, 1992/2015). Emellett elengedhetetlen a szakemberek – pedagógusok, lelkigondozók, pszichológusok – számára biztosított szupervíziós és képzési háttér, amely segíti őket abban, hogy hitelesen tudjanak támogatást nyújtani. Az egyházak és közösségek felelőssége is kiemelkedő: szükség van a hiteles, bátor és értékalapú tanításra, amely a szeretet, a megbocsátás és az intimitás bibliai antropológiai alapjait közvetíti (Frankl, 1946/2019; Guardini, 1956/2003). Ezzel párhuzamosan fontos a párbeszéd és nyitottság fenntartása a különböző nézőpontok között, hogy a kapcsolatokról, a szexualitásról és a szerelemről való gondolkodás ne megosztó, hanem építő jellegű legyen. Végül a reform önmagunkban kezdődik. A párkapcsolati és családi kultúra megújítása nem csupán rendszerszintű, hanem személyes feladat is: önismeret, fejlődés és hit nélkül nincs tartós változás. Az ember – test, lélek és szellem egységeként – akkor válik képessé a szeretetre, ha megtanulja az önátadást, a másik tiszteletét, és a kapcsolatban rejlő transzcendens dimenzió felismerését.

Irodalomjegyzék

2=1 Házasmisszió (2020): Házas kurzusok és családi programok Magyarországon. https://www.hazassagsikeresen.hu/

Bagdy, E. (2018): Családi szocializáció és személyiségzavarok [PDF]. *Károli Gáspár Református Egyetem,* Budapest. https://csakamainap.club/index.php/konyvtar/bagdy-emoke/109-bagdy-emoke-csaladi-szocializacio-es-szemelyisegzavarok/file

Bagdy, E. (2021): Párkapcsolat és család a 21. században. *Akadémiai Kiadó,* Budapest. https://mersz.hu

Bagdy, E., & Mirnics, Zs. (2021): Családi szocializáció és lelki egészség: Kihívások és lehetőségek a 21. században. *Akadémiai Kiadó*, Budapest. https://mersz.hu

Brachfeld, S. (é.n.): „A téma az utcán hever" – Idézetgyűjtemény és sajtóforrások. https://adt.arcanum.com/hu/

Buda, B. (2012): A közvetlen emberi kommunikáció pszichológiája (4. kiadás). *Animula Kiadó,* Budapest. https://mek.oszk.hu/17400/17427/

Chapman, G. (1992/2015): The 5 Love Languages: The Secret to Love That Lasts. *Northfield Publishing*. (Magyar kiadás: *Harmat Kiadó*, Budapest.)

Chapman, G., & Thomas, J. (2006/2015): The Five Languages of Apology: How to Experience Healing in All Your Relationships. *Northfield Publishing*. (Magyar kiadás: A bocsánatkérés 5 nyelve. *Harmat Kiadó*, Budapest.)

Chieti Egyetem. (2018): A mágia társadalmi elterjedtsége Olaszországban. https://www.unich.it/

Csányi, V. (2013): Az emberi viselkedés: Etológiai bevezetés. *Typotex,* Budapest. https://mek.oszk.hu/12800/12814/

Édesvíz Kiadó. (2020): Szerelem és az örökölt családminták – A 21 láthatatlan dinamika. https://edesvizkiado.hu/onfejlesztes/szerelem-es-az-orokolt-csaladmintak-a-21-lathatatlan-dinamika

EFT Magyarország. (2023): Sue Johnson és az érzelemfókuszú párterápia (EFT) bemutatása. https://eft-terapeutak.hu/

Eggerichs, E. (2010): Szeretet és tisztelet: Amire a férfinak és a nőnek leginkább szüksége van. *Harmat Kiadó,* Budapest. https://www.harmat.hu/konyv/szeretet-es-tisztelet

Enright, R. D., and Fitzgibbons, R. P. (2015): Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope (2nd ed.). *American Psychological Association.* Washington, DC.

Érzelemfókuszú Család- és Párterápiás Alapítvány. (é.n.): Mi az EFT – Érzelemfókuszú terápia? https://www.eft-parterapia.hu/mi-az-eft/

Frankl, V. E. (1946/2019): …mégis mondj igent az életre! *Európa Könyvkiadó*. Budapest. (Eredeti: *...trotzdem Ja zum Leben sagen*, 1946)

Frankl, V. E. (1997). Orvosi lélekgondozás: A logoterápia és az egzisztencia-analízis alapjai. *UR Kiadó*.

Gao, M. M., et al. (2019): Fluctuations Across Days and Changes Over Years: Marital and Parent–Child Subsystem Linkages. *PMC – PubMed Central.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6465110/

Gottman, J. M., and Silver, N. (2015): The Seven Principles for Making Marriage Work. *Harmony Books.*

Guardini, R. (1956/2003): A vallás lényege és jelentősége. *Vigilia Kiadó*, Budapest.

Gyarmati, A. (2019): Nemi szerepek és társadalmi változások Magyarországon. *ELTE Társadalomtudományi Kar.* https://tatk.elte.hu/

Hilton, D. L. (2013): Pornography addiction – A supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology,* 3(1), 20767.

Johnson, S. M. (2004): The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection (2nd ed.). *Brunner-Routledge*, New York.

Johnson, S. M. (2011): Ölelj át! – 7 lépés az életre szóló szerelemért. *Park Könyvkiadó*, Budapest.

Johnson, S. M. (2019): Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families. *Guilford Press,* New York.

Johnson, S. M. (2019): Szeretetérintés – Az érzelmek tudománya a tartós kapcsolatokban. *Harmat Kiadó,* Budapest.

Kopp Mária Intézet. (2021): Magyar Lelkiállapot 2021 – Család, egészség, közösség [PDF e-könyv]. *Kopp Mária Intézet,* Budapest. https://www.koppmariaintezet.hu/books25/HU/2022/Magyar_lelkiallapot_Hungarostudy_book_-ebook.pdf

Kopp, M., és Skrabski, Á. (2006): Magyar lelkiállapot az ezredforduló után – A boldogság nem állapot, hanem aktivitás [PDF]. *Távlatok,* 86, 3–12. https://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf

Kopp, M., Skrabski, Á., és Pikó, B. (2009): Magyar lelkiállapot 2008: Esélyerősítés és lelki egészség. *Semmelweis Kiadó,* Budapest. https://mek.oszk.hu/12900/12954/

Központi Statisztikai Hivatal (2011): A hozzátartozók sérelmére elkövetett erőszakos bűncselekmények megoszlása. https://www.ksh.hu/

Léder, L. (2020): A férfi útja – Útmutató a XXI. század férfijának. *Harmat Kiadó*, Budapest. https://www.harmat.hu/konyv/a-ferfi-utja

Lélekgyógyász.hu. (2022): Miért szakítja meg annyi gyerek a kapcsolatot a szüleivel? https://lelekgyogyasz.hu/miert-szakitja-meg-annyi-gyerek-a-kapcsolatot-a-szuleivel

McCullough, M. E. (2008): Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct. *Jossey-Bass,* San Francisco.

McCullough, M. E., Fincham, F. D., and Tsang, J.-A. (1998): Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology,* 75(6), 1586–1603.

McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., and Rachal, K. C. (1997): Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73(2), 321–336.

Mindset Pszichológia. (2023): Mit jelent érzelmileg leválni a szüleinkről? https://mindsetpszichologia.hu/mit-jelent-erzelmileg-levalni-a-szuleinkrol

Muzslainé Nagy Etelka és Muzslai Gábor (2021): Feketén – fehéren. Gyermekünk szexuális nevelése. 2=1 Családsegítő és Házasmisszió Magyarország Alapítvány, Budapest.

Muzslai Gábor és Muzslainé Nagy Etelka (2016): Életre szóló Igen. Polgári Magyarországért Alapítvány, Budapest.

Muzslainé Nagy Etelka (2022): Olthatatlan szerelem. *2=1 Családsegítő és Házasmisszió Magyarország Alapítvány*, Budapest.

Muzslainé Nagy Etelka (2023): Az Éden két oldala. A párkapcsolati kultúra alakulásának áttekintése a teremtéstől a reformációig 1. kötet. *2=1 Családsegítő és Házasmisszió Magyarország Alapítvány*, Budapest.

NoiSikertréner.hu. (2023): Szülői játszmák: Leválás a szülőkről. https://noisikertrener.hu/szuloi-jatszmak-levalas-a-szulokrol

Online Biblia (2024): Szentírás Online – Példabeszédek 18,21. https://biblia.hu/szentiras/Peld/18

Onlinepszichológus.com. (2021): Kapcsolat a szülőkkel – Konfliktushelyzet. https://www.onlinepszichologus.com/

Orvos-Tóth, N. (2018): Örökölt sors: Családi sebek és a transzgenerációs mintáink. *HVG Könyvek*, Budapest. https://hvgkonyvek.hu/konyv/orokolt-sors

Pálhegyi, F. (2016): A férfi és a nő titkai. *Harmat Kiadó,* Budapest. https://www.harmat.hu/konyv/a-ferfi-es-a-no-titkai

Pikó, B. (2020): Ifjúság, egészség, társadalom: Szociológiai és pszichológiai nézőpontok. *Akadémiai Kiadó*, Budapest. https://mersz.hu/dokumentum/m1054

Psychology Today. (2024): Adult Children, Parents, and the Issue of Boundaries. https://www.psychologytoday.com/

Psychotherapy.net. (2020): Sue Johnson – Emotionally Focused Therapy for Couples. https://www.psychotherapy.net/

Ranschburg, J. (2007): A nő és férfi varázsa. *Saxum Kiadó,* Budapest.

Ranschburg, J. (2008): Kapcsolatok iskolája. *Saxum Kiadó*, Budapest. https://www.saxumkiado.hu/konyv/kapcsolatok-iskolaja

Rogers, C. R. (2004): Valakivé válni – A személyiség születése. *Edge 2000 Kiadó*, Budapest. https://mek.oszk.hu/05500/05532/

Sárik, E. (2016): Vallásosság, értékrend, ifjúság (doktori értekezés tézisei). *Pécsi Tudományegyetem,* Pécs.

Sárik, E. (2020): A vallásfilozófiai és pszichológiai aspektusok a 21. században. *Doktori értekezés, Pázmány Péter Katolikus Egyetem,* Budapest.

Schmidt, E. (1984): Miért énekel a fülemüle? *Mezőgazdasági Könyvkiadó*, Budapest. https://mek.oszk.hu/03300/03387/

Seligman, M. E. P. (2012): Tanult optimizmus: Hogyan változtassuk meg gondolkodásmódunkat és életünket? *Akadémiai Kiadó*, Budapest. https://mersz.hu

Szentírás (Károli-revízió): Máté evangéliuma 5:44.

Wilson, G. (2015): Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction. *Commonwealth Publishing.*

Zimbardo, P., and Coulombe, N. (2017): Nincs kapcsolat: Hová lettek a férfiak? *HVG Könyvek*, Budapest.
(Angol eredeti: Man, Interrupted: Why Young Men Are Struggling & What We Can Do About It. *Conari Press*, 2015.)