

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

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

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

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

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

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

Az a legfőbb kérdés tehát, hogy a házaspár képes-e még közös életcélra vallani, közös-e még az értékrendjük! Ha igen, akkor valóban érdemes küzdeni a megbocsátásért!

Szólni érdemes még a „Megbocsáítani, de hányszor?” kérdéséről. Különösen a szenvedélybetegségekkel összefüggő vétkek esetében mindenképpen érdemes kemény feltételhez kötni a további együttélést.

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

Bajnok László és Judit

A szexualitás szerepe és jelentősége

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

A szexualitás értékének megalapozottsága

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

jelenlétével és befogadásával együtt teljesen ember.

Az ember test, lélek és halhatatlan szellem – tehát hármas. A férfi is, és a nő is. Így kapcsolatukban a három egyéni szál kapcsolatrendszere összesodorva kilencrétű fonatot alkot, hiszen az egyikük mindhárom „énje” a másik mindhárom „énjét” keresi, és köt vele kapcsolatot. Ez a kilencrétű fonat a legerősebb emberi kötelék.

A szeretet világa is hármas. Indító szeretet, elfogadó szeretet és a szeretet tartalma. Ez az ősminta hagyományozódik a férfi-női viszonyban. Ez az ősminta Isten világának valósága is, és az emberi lét értékének záloga.

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

Az emberi intelligencia is hármas: van IQ, de van EQ is (érzelmi intelligencia), sőt SQ is, azaz szexuális intelligencia is.

Minden akkor stabil egy rendszerben – legyen az az emberi személyiség, vagy egy párkapcsolat, vagy a társadalom összetettebb szerveződései –, ha az emberi személyiségen belül a három szegmens (akár az erények, akár az intelligencia) egyensúlyban van.

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

A szexualitás a szeretet kibomlása

A szeretetvágy minden emberi lény alapvágya. Szeretetet adva és

kapva emelkedik meg a személyiségünk, válunk teljesebbé. A szeretet egy másik ember felé azt jelenti, hogy észrevesszük őt, fontosnak tartjuk, melléállunk, hordozzuk örömeit és terheit, osztozunk a jó és rossz napjaiban, és gyakoroljuk a megbozcsátás képességét. Ez a mély sorsközösségérzés tud teljes értelmet adni az ösztönvilágon felülemelkedni kívánó ember szexualitásának.

Be kell vallani, nem sok a segítőnk. Persze a korábbi korok sem voltak egyszerűek, hiszen a szexualitás csak mintegy ötven-hetven éve lett „problémamentes”, azaz lehetséges csak ekkor vált külön a gyermeknemzéstől. A gyerek születése, a terhességtől való félelem, a gyerekek felnevelésének nehézségei, a nők társadalmi és családi alulértékelése és szerepkiosztása nem a szexualitásról, hanem a családról és a – legtöbbször manipulált – társadalmi rendről szólt. „Elődeink, a századok” sokkal merevebben tagolták szét az embert testre és lélekre. A testre, ami rossz, és a lélekre, ami jó. Vallási és családi félelmek, intések, elhallgatások, prűderia, hiányzó kommunikáció „áldozatai” lettek eleink. Persze azok a korok mindent megtettek azért, hogy ők ezt ne érezzék, mondván, hogy ez a természet rendje. És egészséges lelkülettel túl is tették magukat rajta, és hagyományozták át máig ható mintákat a mai nemzedékre. Az inga aztán természetes módon lendült át a test piederesztálra emeléséhez és a lélek elhallgatásához. A szexuális szabadság, a „szexuális forradalom”, a „két kattintás az interneten” lehetősége, a gender-ideológia elterjesztése, a szexing és más mai jelenségek mind-mind erről beszélnek.

Igy a mai keresztény (de mondhatnám normális) fiatalok nagy feladata az, hogy a kilengő ingát végre beállítsák egyensúlyi helyzetébe. Az egyensúly alapereje az, hogy a szeretet felől közelítjük meg a szexualitást, nem pedig a szexualitás felől a szeretetet. A szeretet, amit kifejezünk párunk felé a mindennapokban, alkotja meg azt az erőteret, közeget, amely a szexualitásunkban kifejeződik. És minél erősebb és teljesebb ez a szeretet, annál örömtelibb lesz az intimitásunk is. És ebben a kiteljesedett intimitásban teremődik újjá a szeretet képessége bennünk. Ez a párkapcsolat csodája.

Szerelembe esni

Ez tényleg esés, zuhanás. Hormonok (PEA) tánca. Az élet talán

legtöbbet irigyelt és vágyott érzése. Ami felszabadít bennünket a másik felé. Ami a másik megismerésének vágyát gyorsítja, formálja, ami helyre teszi személyiségünk hiányait. Amikor az alkat, a személyiség legtöbbet változik: kivirul. Átvinni a szerelmet a szeretet partjaira, ez az együtt járás legfőbb célja, és persze nehézsége is. Mert ez munka, önfegyelem, tudatos ön- és kapcsolatépítés. Finomra hangolt kommunikáció és metakommunikáció. Akkor leszünk érettek a következő lépésre, ha a mindent elborító szerelmen túl a szeretet megélése is a mindennapjaink része lesz. Így a házassághoz – optimálisan – három lépcső vezet: az egyéni érettség kialakítása és megélése, a szerelem és a szerelem szeretettel való átítatása.

A három M

A párom: Más, Másként reagál, Mégis szeretem. A nő és a férfi nemcsak keresi egymást, és hasonlulni akar egymáshoz, hanem alapvetően más is. A pszichológiai jellemzők megismerése, az érzelmek és érzékek különbözősége, a tempó-különbségek megismerése az együtt járás alapvető feladata. Kiteljesedő intimitás csak ezek ismeretében, sőt megszeretésében lehetséges.

A szexualitás nagy csapdája az, hogy ezen összetettnek tűnő folyamat betartása nélkül is működik. Sőt! Nagyon jól képes működni, mert a test kívánatos, és a nemi öröm megvalósul. A kérdés: Milyen fokon és meddig? Tud-e tartóssá válni a nem a szeretet teljességébe ágyazott kapcsolat? A mai kor tapasztalata az, hogy nem. A párkapcsolatok hamar válságba jutnak. A rossz tapasztalatok aztán óvatossá tesznek bennünket. És a szexualitás leválik a szeretetről, szépen becsomagolt áru lesz belőle, amelyben az elköteleződés értéktelen, a közös élet és család nem kell, s a társadalom és a közösségek épülésének nincs semmiféle biztosítéka az „emberanyag” milyensége miatt.

A szexualitás kibontása

Az érzelmi megalapozás mellett ügyelni kell a technikára is. A szexuális kultúra (intelligencia) nagyon alacsony színvonalú még Európában is. A saját test „titkainak” megismerése és a megismertetése, a szexualitás örömképességének kialakítása és megélése, sőt begyakorlása, egymás vágyainak szelíd „kezelése”, a szexuális élet játékoságának és dinamikájának megteremtése nagyobb és örömtelibb feladat, mint gondol-

nánk. Sok családi, baráti, közösségi beszélgetés, és párunkkal a „titkok” megosztása juttat el bennünket ennek teljes megéléséhez. Nem kell itt nagyon szégyenkezni, ma rengeteg jó segítő anyag áll rendelkezésre. A tudatosan megélt élet, az őszinte baráti, családi kapcsolatok gyorsan feloldják a szexualitásról szóló beszélgetés tabujait.

A szexualitás – és mennyi más dolog is – olyan, mint egy jéghegy. Kilencven százalék a víz alatt marad, rejtett, de megismerhető tartalékként. De a mélyre „evezéshez” nem lehet eljutni tartós és elkötelezett kapcsolat nélkül. Az aranysemmeket kimosni az élet hordalékkúpja alól csak megfelelő eszközökkel lehet. De vigyázzunk, van, aki nem is akar a mélyre ásni.

Egy pár szexualitása hosszú idő alatt bomlik ki a maga gazdagságában, tudatos, figyelmes út vezet hozzá, amelyre a felfedezés izgalmaival és örömeivel kell rálépni. A gyengédség és intimitás ajándéka aztán messze túlmutat a kezdeti örömeiken és nehézségeken is. Az orgazmuskészség és -kontroll kiteljesítése csak a finomra hangolt és a mindennapok finom erotikáját is megélt párok esetében történik meg.

Szűzen az oltárig?

A mai élet döntési mechanizmusai mások. Mind a szüzesség, mind az oltár lassan anakronisztikus kategória. És az sem volt jó, hogy a boldogtalan házasságokat a törvény tartotta össze. Mégis fontos útjelző karókat letűzni. Ki kell mondani: a szüzesség érték, és az, hogy azt – férfiként, nőként – kinek ajándékozzuk és mikor, döntő szerephez jut az életünkben. A gond ismerős: a biológiai érettség egyre jobban megelőzi a társadalmi érettséget. Ez a gondolkodás azonban mellékvágányra visz. Nem a társadalmi érettség a döntő a párkapcsolatban, hanem az, hogy érett személyiségek vagyunk-e. Alapvetően az érzelmi érettség a döntő, és ez nem kötődik a társadalmi érettséghez.

Ha megtaláltuk azt, akivel szoros szeretetkötélék fűz össze, akivel le akarjuk élni az életünket, akivel összekötjük genetikai szálainkat, akivel családot szeretnénk, akit boldoggá tudunk tenni, és aki boldoggá tud tenni minket – nem egyedül ő méltó-e arra, hogy neki ajándékozzuk a szüzességünket? Méltóbbak hozzá az alkalmi kapcsolatok, a flörtök, az elköteleződés nélküli együtt járássok, a mégoly nagy szerelmek, vagy az, ami csak úgy

adódhat? Vagy a haverok, osztálytársak, a korszellem sürgetése? Mert az első alkalom beleég az ember mélyrétegeibe, és visszük magunkkal tovább. Önmagunk legmélyebb vágyait áruljuk el, ha a szüzességet nem tekintjük alapvető értéknek.

Az a jó, ha az együtt járás nem csupán a szerelem megélését jelenti, hanem az egymás felé történő elköteleződés kialakítását, a közös munkát, közös feladatvállalásokat és elhatározásokat, a közösségépítést és a kommunikáció kicsiszolását is. Az együtt járás időszaka tehát a személyiség formálásának alapvető eszköze, amelyben a „szeretnek” és az „örülnek az én szeretetemnek” élménye jellem- és személyiségformáló. Fontos, hogy a családi, baráti és közösségi visszajelzés megerősítő legyen.

A szexuális élet sokkal sokrétűbb, mint lefeküdni valakivel. Az együtt járás intimitásában számos mód adódik, hogy az ember megbizonyosodjon az alkati (azonos vágy-szint, igény, érdeklődés) összeillésről.

Az együtt járás kölcsönösen elősegítheti a férfi, illetve női szerepek, identitások kialakítását és fejlesztését. A szüzességet „beáldozni” egy méltánytalan, potenciával és kifutással nem rendelkező kapcsolatért, egy csekély érzelmi intelligenciával és erényekkel rendelkező partnerrel – kerülendő hozzáállás. A férfiaknak nagyobb itt a felelősségük, mert könnyű élni azzal a helyzettel, hogy a nők – sajnos – kiszolgáltatottabbak a párkeresés folyamán.

Ha viszont „megérett” a kapcsolat, ha létrejött szeretetkötelék és a vágy a közös élet iránt, miért ne ünnepelnék meg azt egy közös baráti, családi ünnepben Isten áldásával. Hiszen két ember egymásra találása és elköteleződése többek közös munkája és eredménye is. És fontos.

A ma divatos együttélés nemcsak a „papír”, a „felhajtás” elutasítása, hanem egy belső – legtöbbször ki sem mondott – bizonytalanság kifejeződése is. Az „igen” helyett csak „talán”-t mondunk. A tapasztalat az, hogy ebben a formában nehezen tud kialakulni a biztonság és vágy együttes dinamikája, amely minden tartós kapcsolat alapja. Erdemes-e éveket kockáztatni arra, hogy „bejön-e” vagy „nem jön be”, miközben óhatatlanul is elmúlik az az idő, amely fontosabb dolgokra van odaszánva?

Az oltár meg sokféle is lehet. A magunk képére is alakíthatjuk, legyen az egy templomi, „bevonulós” nagy esküvő, vagy egy intim családi, baráti, gyertyafényes otthoni ünnep. E téren is van tennivalója minden párnak, hogy új mintákat adjon az eddigi hagyományok helyett.

Igy a válaszuk az alcímben felvetett kérdésre: Igen.

Hűen a síríg?

A házasságkötés tehát nem révbé érés, hanem a közös út jelentős állomása. A házasságkötés után a család, az egzisztencia kialakításának munkájába belefáradó párok elszürkülő szexuális élete nemcsak a szexualitás időben kibontakozó gazdagságát veszélyezteti, hanem teret enged számos kételynek, vagy akár kísértésnek is. A felnövekvő gyerekek elé aztán legtöbbször rossz minta kerül a felnőttek, a szülei örömtelenségéről.

A szeretet kifejezésének elsajátítása, mindennapi életünk megélésében, a mindennapok rutinfadataiban és életmódjában is megjelenő finom erotikus tartalom nagy segítség „A vágyat ki ne oltásatok!” felhívás megvalósításához.

De a szexuális élet elszürkülésének, rutinná válásának legtöbbször nem maga a szexualitás az oka. Sokkal inkább a rossz kommunikáció, az érzelmi érettség következő lépcsőfokaira való fellépés hiánya és a mindennapi életvezetés és szerepek át nem gondolt volta. A kialakuló szexuális „játszmák”, a női és férfi nemi szerepek nem megfelelő szintű megélése a párkapcsolatot tovább rombolhatja.

A megoldás itt is a megelőzés, a változás lehetősége és az odafigyelés. A házasság „művé”, egyfajta szeretetervvé felépítése, amelyben az egyének éppúgy megtalálják benne a kiteljesedésüket, mint a párkapcsolatuk kibontását közös életükben. A jó közeg, az értelmes, szolgáló dolgokban való elfáradás tudata és megosztása a szexualitás helyét is megteremti, és stabilizálja a házaspár életében.

Az óhatatlanul is ingadozó vágy, a szexuálisan kevésbé aktív időszakok (például gyermekszülés, fáradtság, betegség, fizikai távolság) tudomásulvétele mellett az intimitás és a gyengédség mindennapi megélése türelmesen átsegíti a párt a nehézségeken.

A kérdés tehát ugyanaz, mint a szüzesség esetében. Az, akivel együtt teremtjük meg életünk kere-

teit, éljük meg saját és közös vágyainkat, szolgáló szeretettel vagyunk egymás iránt – nem egyedül ő méltó-e arra, hogy ez a vele való kapcsolat az életünk végéig tartson hűségben?

Persze tenni is kell azért, hogy a vágy fennmaradjon. Magamnak is belül, és a másik felé is. És itt is a test, lélek és szellem hármassága a fontos. Önmagamot vonzóvá kell formálnom. Ebben segít a másik vonzása. És a szexualitás is. A szexualitás finom érzékenységét, rebbenéseit elsajátító párok egyfajta immunitást szereznek környezetük kihívásaival szemben.

A médiumok és más impulzusok rombolják az immunitásunkat. Nemcsak az érzelmi világunkat, hanem mindent egyszerre. Teljes személyiségünket, annak átforgatását akarják. Észrevétlenül lesznek jelen az életünkben. A „védekezés” a barátok, a közösség és család közös immunrendszerének építése.

A hegyre épült város, a jó példák, az alternatív kultúra építése nemcsak önmagunkért történik, hanem másokért is, és az eljövendő generációkért is.

Az igazi hűség az, ha hűségessé és kizárólagossá tesszük magunkat és a másikat is a szeretetünk által. Ily módon az élet leélhető, sőt sokkal boldogabban élhető le, mint egyéb módokon.

Igy a válaszuk az alcímben felvetett kérdésre: igen.

A szexualitás jelentősége

Az emberi szexualitást – éppen nagy értéke és szerepe miatt – körülöleli az emberi és társadalmi érzékenység. Hibázhatunk, hibázunk. A kiteljesedő és elkötelezett párkapcsolat értékét az is adja, hogy vádaskodás nélkül és megbocsájtva tudunk beszélni egymással a múlt-ról, a jelenről és a jövőről. Hogy időt, energiát szánunk rá, hogy türelmesek vagyunk egymás és önmagunk felé.

A szexualitás az ember életében olyan eszköz, amely egyik alapja az élet minőségének, boldogságának és eredményességének. És feladat is: teljes és tiszta megélése és kialakítása egy – eddig sajnos hiányzó, vagy kevésbé átbeszél és dokumentált – keresztény (mondhatnánk így is: emberhez méltó) szexuális kultúrának, amely az életről, az élet gazdagságáról szól, amelyhez vonzódnak a megszületett emberek, és amelyben meg kívánnak születni az újak.

Garay András és Dóra