

Selmeczi Ottilia

Intimitásra teremtve

Az intimitás helye és szerepe az életünkben 1.



Mi az intimitás? Ki iránt érezzük? Milyen mélységei vannak? Mi köze Istennek az intimitáshoz? Mit tervezett Isten az intimitással? Milyen hatással van a hitéletünkre és a mindennapjainkra? Csupán házaspárok élhetik át, vagy az egyedülállók is? Mi az intimitás személyes szinten? Csak a szexuális életre irányul? Miért hiányzik sokunknak manapság? Mi ellen kell védeni ezt a drága kincset, és hogyan?

Ezekre és hasonló kérdésekre kerestem a választ szakdolgozatomban. A most induló cikksorozatban röviden szeretném bemutatni kutatásom eredmé-

nyeit, remélve, hogy ezzel felkeltem gyülekezeteink vezetőinek figyelmét erre a fontos témára, segítve őket szolgálatukban.

Mai társadalmunkból a bensőségesség hiányzik. Szinte „lehetetlen” megélni azt a felgyorsult életben, a minket körülvevő virtuális világban. Az évek során azt láttam meg, hogy sok keresztény nem tudja vagy nem is akarja megélni bensőségesen az Istennel való személyes kapcsolatát. A bibliai igazságokat ismerik, de teremtettségük lényegét, az Istennel való in-

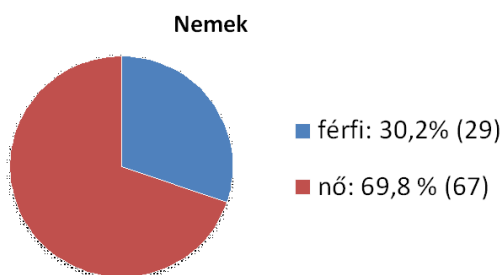
„Mi keresztények is nagyon bizonytalanok vagyunk ebben a témában. Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy milyen nagy szükség van az intimitásra mind az egyéni, mind pedig a házasságunkban, egyáltalán emberi létünkben.”

tim kapcsolat fontosságát nem tudják vagy nem akarják megérteni. A Bibliai Házassággondozó Szolgálat (BHSZ) munkatársaiként pedig az elmúlt években több olyan házaspárral beszélgettünk férjessel, akik azért kértek segítséget, mert a házasságuk az intimitás hiányától szenvedett. A házaspárokért, a jövő generációért érzett felelősség, és a feléjük való szolgálat motivált a témaválasztásban. Dolgozatomat problémafelvetésnek szánom. Az intimitásról keveset beszélünk és keveset tanítunk; hiánya érezhető. Mi keresztények is nagyon bizonytalanok vagyunk ebben a témában. Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy milyen nagy szükség van az intimitásra mind az egyéni, mind pedig a házasságunkban, egyáltalán emberi létünkben. Az individualista társadalomban egyre inkább elszorít az intimitás, amit nem lehet pótolni, mert arra lettünk teremtve. A virtuális, gépiesített világ „megoldásai” nem működnek.

Dolgozatom jellege az úgynevezett „pilot study”, azaz előkutatás. Mivel az intimitás témája „fehér folt”, ezért egy kérdőív segítségével igyekeztem jobban/mélyebben megérteni az alapkérdést, az emberek gondolkodásmódját és a „miérteket” az intimitással kapcsolatban. A kérdőívet összesen 96 válaszadó töltötte ki. Egyes kérdésekre nem mindenki válaszolt. Legkevesebben 62-en válaszoltak meg egy kérdést. A válaszok között nem volt használhatatlan. A kérdőívet minden szociológiai változás nélkül töltöttem ki, ezért nem helyeztem arra hangsúlyt például, hogy csak nők vagy csak egy bizonyos korosztály vegyen részt a felmérésben. Szerettem volna minél átfogóbb képet kapni a témáról.

A MINTA ÁLTALÁNOS ADATAI

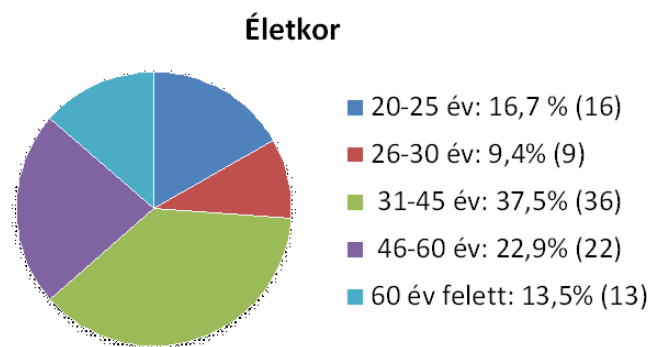
Demográfiai adatok



1. ábra: Nemek szerinti megoszlás

Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

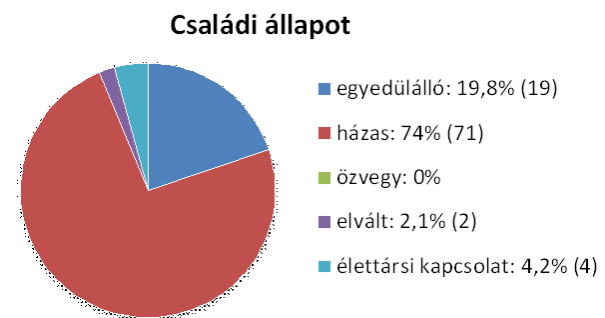
A mintába 96 fő került. 69,8%-uk (67) nő; és 30,2%-uk (29) férfi.



2. ábra: Életkori megoszlás

Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

A minta életkori megoszlása a következőképpen alakul: a válaszolók 16,7%-a (16) 20–25 év közötti; 9,4%-a (9) 25–30 éves; 37,5%-a (36) 31–45 éves. Ebből a korosztályból töltötték ki legtöbben a kérdőívet. A 46–60 évesek csoportjában 22,9% (22); a 60 év fölöttiek aránya pedig 13,5% (13).



3. ábra: Családi állapot megoszlása

Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

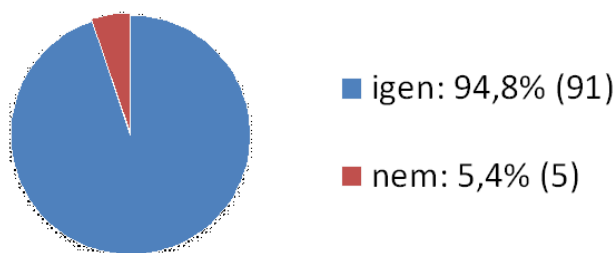
Családi állapotukat tekintve a válaszadók 19,8%-a (19) egyedül él; 74% (71) a házasok aránya; 0% az özvegyeké; és 2,1% (2) az elváltak aránya. Élettársi kapcsolatban 4,2% (4) él. A válaszadók legtöbbször házasságban él.

A Szolgatárs a Facebookon:
[facebook.com/szolgatars](https://www.facebook.com/szolgatars)

„Ahhoz, hogy képesek legyünk meghitt kapcsolatra, el kell tudnunk viselni a másikat akkor is, ha az illető nagyon közel van.”

HITÉLTEL KAPCSOLATOS ADATOK

Magát hívő kereszténynek valló

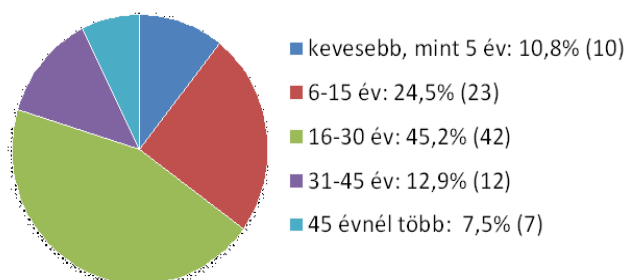


4. ábra: Hívő keresztények aránya

Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

A válaszadók többsége, 94,8% (91) ember hívő keresztény. Csupán 5,4% (5) nem tartja magát hívőnek.

A megtéréstől eltelt idő

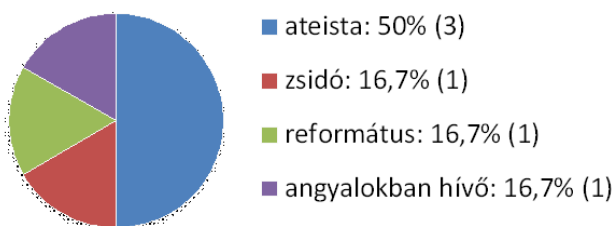


5. ábra: A hitélet időbeni megoszlása

Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

A megkérdezettek 10,8%-a kevesebb mint 5 éve hívő keresztény. 24,5% (23) 6–15 éve gyakorolja a hitét. A legtöbben, 45,2% (42) 16–30 éve vallják magukat kereszténynek. 12,9% (12) 31–45 éve, 7,5% (7) pedig 45 évnél több ideje követik Jézust.

Egyéb vallások



6. ábra: Egyéb vallások megoszlása

Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

A magukat nem kereszténynek vallók közül 3 ateista (50%), 1 zsidó (16,7%), 1 református (16,7%), és 1 (16,7%) olyan személy van, aki angyalokban hisz. (Elgondolkodtató, hogy a református illető miért nem tartja magát kereszténynek, vajon miért tartja a reformátusságot más vallásnak?)

AZ INTIMITÁS

Dolgozatom első fejezetében arra vállalkozom, hogy definiáljam azt a nem kissé nehéz terminust, hogy „intimitás”. Mielőtt ezt megtenném, hadd írjak röviden a vonzalomról.

A vonzalom és a közelség

Amikor az intimitás világához közelítünk, először a vonzalom témájához érkezőnk. Hiszen ezzel veszi kezdetét nemcsak a férfi-nő kapcsolat, hanem az emberi kapcsolataink, kötődéseink is. Sőt! Istenhez is vonzódunk. Pascal mondta, hogy mindenki van egy Isten alakú úr, és amíg azt Jézus Krisztus be nem tölti, addig keresünk, kutatunk, vonzódunk Isten után. De vajon kikhez és miért vonzódunk?

Collins az életünkben részt vevő embereket három csoportra osztja.¹ Az ismeretségi körünkbe azok az emberek tartoznak, akiket csupán felületesen ismerünk. A barátaink már közelebb állnak hozzánk. Ők törődnek a másikkal, időt töltenek együtt, és hasonló érdeklődési körük, véleményük van. A hozzánk közel álló barátaink is rendelkeznek a barátok tulajdonságaival, de ezen felül velük kölcsönösen megosztjuk a személyes nehézségeinket, aggodalmainkat. Egy bensőséges baráti kapcsolatban megértjük egymást, közelséget, elfogadást, hűséget, sebezhetőséget, törődést, a másikra való számítást, empátiát és szeretetet élünk át olyan mértékben, amelyet egy átlagos barátságban nem lehet megtapasztalni. Dávid és Jónátán, Ruth és Naomi, Pál és Timóteus ilyen bensőséges baráti viszonyban voltak. Az ilyen kapcsolatok ritkák, mert odaszánást igényelnek.

Ahhoz, hogy képesek legyünk meghitt kapcsolatra, el kell tudnunk viselni a másikat akkor is, ha az illető nagyon közel van. *Pál Ferenc* szerint akkor vagyunk képesek az intimitásra, ha a közel engedést és a távolra

1. Garry R. Collins: *Christian counselling. A comprehensive guide* (Word Publishing, 1988), 189–190. o.

„Az intimitás eredetileg nem érzelmi közelséget jelentett, hanem őszinte szándékot egy információ megosztására. Ehhez kapcsolatra van szükség. Az első dolog, amit megállapíthatunk, az, hogy az intimitás elválaszthatatlan a kapcsolattól.”

hagyást készségezinten tudjuk művelni.² Ha egy ember csak közel tud lenni, az függőségben van. Ha az illető csupán a távol maradásra képes, akkor menekül az intimitás elől. De mi is az az intimitás?

Az intimitás definíciója

Az értelmező szótárak szerint az intimitás szó jelentése és magyarázata: bizalmasság, meghittség, bensőségesség és közvetlenség. Az „intima”, „intimitás” nem más, mint belül lenni, bent lenni, bensőségben lenni. Az intimitás szó eredete a latin intimatus, „valamit tudottá tenni más számára”. Az intimitás eredetileg nem érzelmi közelséget jelentett, hanem őszinte szándékot egy információ megosztására. Ehhez kapcsolatra van szükség. Az első dolog, amit megállapíthatunk, az, hogy az intimitás elválaszthatatlan a kapcsolattól.

Személyes véleményem

Az intimitás Isten ajándéka. Őszinte kitérülködés egy bensőséges, meghitt kapcsolatban, ahol az lehetek, aki vagyok. Intim kapcsolatban lehetek Istennel és a férjemmel, akit Isten adott számomra. Az intimitásban kifejezhetem a másik iránti szeretetemet és bizalmamat, éppen ezért az intimitás befogadás is. Számomra az intimitás a másik személy (Isten és a férjem) szívének megismerése. Ennek a kulcsa a kapcsolat, amit mindennap ápolni kell.

A KÉRDŐÍVEM ALAPJÁN MEGFOGALMAZOTT DEFINÍCIÓK

A legtöbb válaszadó a *bensőséges kapcsolatot* jelöli meg. Többen a *meghittség* jelzöt is használják. Gyakran a válaszadók *két ember szoros kapcsolataként* fogalmazzák meg az intimitást: „Meghitt kapcsolat.” „Az intimitás olyan fogalom, amely bizalomra épülő, csak a legszűkebb környezetünkre tartozó dolog, amely meghitt, bensőséges kapcsolat.” Sokaknak az intimitás „bizalmat”, „közelséget” és „biztonságot” jelent: „Megkülönböztetett bizalom két irányban.” „Szoros kapcsolat, bizalom.” „Az intimitás szóról a személyesség, a bensőségesség jut eszembe, hogy egy ilyen viszonyban teljesen megnyílok a másik felé, beengedem látni a gondolataimba és az ér-

zéseimbe, mert meggyőződtem róla, hogy teljesen megbízhatok benne, úgy fogad el, ahogy vagyok.” Másoknak őszinteséget, megnyílast, kitérülködést jelent: „A személyes határ feloldódása. Teljes kitérülködés.” „Leplezetlen, őszinte odaadás.” „A személyes határ feloldódása.” „Intimitás az, ami a házasságomban az egyik legőszintébb megnyilvánulás szavak nélkül.” Megint mások a szabadságot, a feltétel nélküliséget és az elfogadást hangsúlyozzák: „Feltétel nélküli, szabad, elfogadó közellét.” Vannak, akik a kizárólagosságot emelik ki: „Kizárólagosságot! Kapcsolat a házastársal, amibe más nem fér.” „Olyan információk, amelyek csak rám, vagy rám és a partneremre tartoznak.” „Számomra az intimitás azt is jelenti, hogy van, amit egy bizonyos személynek feltárok magamból, megengedek irányában, illetve az ő részéről is elfogadok, megengedek dolgokat. Vagyis ez bizonyos fokú kizárólagosságot jelent. Nem mindenkivel vagyok intim kapcsolatban, és nem is akárkivel élem az intimitást.” Van, aki meglehetősen tág definíciót ad, mint „két ember magánügye”. Ez bármit is jelenthet, akár az anyagi ügyeket is.

Számomra a legmegdöbbentőbb (a válaszadók 94,8%-a vallja magát hívő kereszténynek), hogy csupán 4 ember definíciójában jelenik meg *Isten*, csak ők fogalmazzák meg, hogy az intimitásnak köze van Istenhez. (A kérdéssel később részletesebben foglalkozom a dolgozatomban.) „Közösség, ami csak Istenre és a házaspárokra tartozik.” „Intim kapcsolatom Istennel is lehet.” Ugyanakkor megfigyelhető, hogy jó néhányan (több nő, mint férfi) kizárólag a *szexualitásra* tudják értelmezni az intimitást, számukra csak ezt jelenti a szó: „Az intimitás számomra szexuális együttléteket jelent, testi kapcsolatot a társammal. Hitem szerint csakis a férjemmel. Nem feltétlenül kifejezetten a szexuális aktust, hanem minden azt megelőző vagy hasonló tevékenységet.” „Testi érzékiség.” „Házaspárok hálószerkezetek.” „Nemiség, férfi-nő kapcsolat, testi érzékiség.” „Nem tudom a szexualitáson túlra kiterjeszteni az értelmét.” Van olyan, aki a kérdést értelmezni sem tudja: „Erre még soha nem gondoltam, hogyan is tudnám definiálni.” Egyetlen válaszadó van, aki részére „semmit” sem jelent az intimitás. Számomra talán ez a legelfogadhatatlanabb válasz.

AZ INTIMITÁS ISTEN TERVE

Az intimitás Isten akaratát képezi az ember életében. Azért teremtette az embert, hogy kapcsolatban legyen

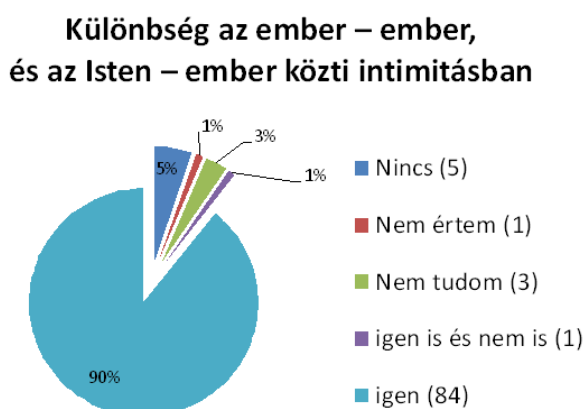
2. Pál Ferenc: *A függőségtől az intimitásig. Vágy, élmény, kapcsolat* (Budapest: Kulcslyuk, cop. 2010), 278. o.

„Mind az ember-Isten, mind az ember-ember közt a bűn óriási éket vágott. A szent Isten tökéletes maradt, de az ember a bűnbeesés folytán lelkileg és testileg a bűn meg a halál uralma alá került.”

vele. Az intimitás Isten ajándéka az ember teremtettségéből adódóan. Az Istennel való intim kapcsolat összefüggésben van a házasságban megélt intimitással. Az ember intimitásra teremtett. A válaszadók által meghatározott ismérvek, mint az önátadás, a bizalom, az őszinteség, a kitárulkozás stb. (lásd fent) egyaránt jellemzők az Istennel való bensőséges kapcsolatra és a házasságban megélt intimitásra. Isten az embert a föld porából formálta, és „az élet leheletét” lehelte bele. Az itt használt görög szó a διδωμι (didómi), jelentése *adni*. A Szentírás tanítása szerint az ember anyagból, másrészt pedig Istentől való. Amikor Isten belelehelte az emberbe a lelkét, önmagát adta az emberbe. A szellemi közelség szinte tapintható ezekben a versekben. Az intimitás itt kezdődik. Az Isten-ember közötti kapcsolatban van az eredete. Isten azért teremtette meg az embert, mert benne akart élni, kapcsolatban akart lenni vele. Isten a szeretetét (ami ő maga: 1Jn 4,8), a legmélyebb tulajdonságát úgy mutatta be, hogy megteremtette az embert, szeretete tárgyát. Éva megalkotása is nagyon bensőséges esemény. Ádám „csontjából való csont” a felesége. Kettejük kapcsolatának nem is lehetne meghittebb alapot adni.

Különbségek az ember-ember és az Isten-ember közötti intimitásban

Izgalmas téma, amely a fentiekből szinte adja magát. Kérdőívemben a következő kérdést tettem fel: „Ön szerint van különbség az ember-Isten és az ember-ember közt lévő intimitásban?”



7. ábra: Különbség az ember-ember és az Isten-ember közötti intimitásban

Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

A kérdésre 94-en válaszoltak. A megkérdezettek 90%-

a (84) szerint van különbség, a válaszadók 5%-a (5) úgy gondolja, hogy nincs. Az adatkitöltők 3%-a (3) nem tudott erre a kérdésre válaszolni. 1% (1) szerint „igen is meg nem is” a válasz a kérdésre, 1% (1) pedig nem tudta értelmezni a kérdést.

A különbségek definiálása

A válaszadók nagy része „igen”, „van”, „nincs” és „nem tudom” szavakkal válaszolta meg a kérdést. Azonban jó néhányan meg is indokolták válaszaikat, amelyeket az alábbiak szerint rendszereztem:³

Az igennel válaszolók közül sokan megjegyzik, hogy az intimitás testi vonatkozása nem értelmezhető Istennel. A megállapítás igaz, ez a legfontosabb különbség a kérdésen belül. Mivel Isten Lélek, őt nem láthatjuk és nem tapinthatjuk meg. „Az Isten Lélek, és akik imádják őt, azoknak lélekben és igazságban kell imádniuk.” (Jn 4,24) A vele való intimitás kizárólag lelki jellegű lehet, míg az ember-ember közti intimitás fizikai kontaktusokkal is kifejezhető. Egy 46–60 év közötti, férjezett hölgy, aki már 30–45 éve gyakorolja a keresztény vallást, így válaszol a kérdésre: „*Igen. Istennel szellemi szinten, míg emberrel lelki-testi szinten valósul meg.*” Egy másik, ugyanebbe a korcsoportba sorolható családos nő, aki 16–30 éve keresztény, ezt írja: „*Természetes, hogy van, hiszen az ember testi lény.*” Egy másik válaszadó ugyanezekkel a jellemzőkkel írja: „*Igen, az emberek közöttiben megjelenik a testiség is.*” A többség, akik állítják, hogy van eltérés az ember-Isten és az ember-ember közötti intimitásban, a különbséget leginkább a szent Isten és a bűnös ember természetében látják. Nagyon fontos észrevétel, hiszen a bűn következtében az Isten által eltervezett tökéletes kapcsolat elromlott. Mind az ember-Isten, mind az ember-ember közt a bűn óriási éket vágott. A szent Isten tökéletes maradt, de az ember a bűnbeesés folytán lelkileg és testileg a bűn meg a halál uralma alá került. A következő fejezetben ezt részletesebben fogom tárgyalni. Egy 60 év feletti, férjezett nő, aki több mint 30 éve jár hitben, a következőt írja: „*Isten előbb lép, meghív a saját terébe.*” Egy másik, szintén ehhez a korosztályhoz tartozó családos asszony, aki 16–30 éve tért meg, így fogalmaz: „*Igen. Isten alapve-*

3. Mind a 84 válaszadó véleményét nem sorolom fel. A feldolgozott válaszokat csoportosítottam, és azokat néhány példával támasztom alá.

„A legtöbb ember az identitását az alapján határozza meg, hogy mit gondolnak róla mások – szülei, a házastársa, a környezete. Ezeknek az elvárásoknak megfelelően álarcok mögé bújunk és elrejtjük önmagunkat.”

tően más, mint mi emberek, de mégis megengedi, hogy egészen közeli kapcsolatunk (intim) legyen vele, bátorít, hogy titkainkat megosszuk, imában egészen közel hajol hozzánk, de mégis mindig tudjuk, hogy ő felettünk áll, Mindenható, Teremtő, mi pedig teremtmények vagyunk. Társunk ugyanolyan esendő ember, mint mi, intimitásunkban lehetnek hullámhegyek és hullámvölgyek.” Egy 31–45 év közötti házaspár, aki 16–30 éve keresztény, így válaszol: „Istenben soha nem csalódunk, emberekben igen.” Egy 60 év feletti elvált hölgy, aki 6–15 éve tért meg, így indokolja meg a választát: „Igen van különbség. Isten és ember között nincs olyan, amit Isten ne tudna, ne látna. Ember és ember között van különbség, hiszen ha egy másik embert beengedek a »belsőmbé«, akkor kiszolgáltatottá lehetek, esetleg visszaélhetnek velem.” Akik az intimitást csak a szexualitással tudják értelmezni, egyértelműen igennel válaszoltak. Egy 26–30 év közötti házaspár asszony, aki kevesebb mint 5 éve keresztény, ezt írja: „Van különbség, de összefüggés is. Annyira vagyok képes Istennel intim kapcsolatban lenni, amennyire emberekkel, és fordítva is igaz.” Az ő megállapítása teljesen alátámasztja a fentebb leírtakat, miszerint Istennel és emberrel való intimitásra teremtettünk. A házasságban megélhető intimitás és az Istennel megélhető intimitás összefüggéseire később térek vissza.

Visszautalok a számomra legmegdöbbentőbb adatra. A válaszadók 94,8%-a vallja magát hívő kereszténynek, de csupán 4 ember definíciójában jelenik meg Isten. Csak ők fogalmazzák meg, hogy az intimitásnak köze van Istenhez. A teremtéstörténetet, benne az intimitás eredetét tanulmányozva felvetődik bennem a kérdés: mi ennek az oka? Miben gyökerezik ez a jelenség? Ugyanakkor a válaszadók 90%-a világosan megfogalmazza, hogy van különbség az ember-Isten és az ember-ember közti intimitásban. Mindebből arra következtetek, hogy a keresztények nagyon bizonytalanok ebben a kérdésben. Dolgozatom keretei között nincs módomban a kérdésre adható válaszokat részletesen kifejteni. De talán ebből is látszik és érzékelhető, hogy a problémafelvetésem releváns. Az egyházon belül (is) óriási hiány van az intimitással kapcsolatos tanítás terén, a kérdés bibliai lélektan szempontjából való megközelítésében.

PROBLÉMÁK AZ INTIMITÁSSAL

A szégyen és a rejtőzködés

A bűnbeesés történetét Mózes első könyvének 3. részében olvassuk. Miután Ádám és Éva elhitték a sátán hazugságát, és engedetlenek lettek Istennel szemben, azonnal megtapasztalták az eddig nem ismert szégyen érzését: „Észrevették, hogy mezítelenek.” Elrejtőztek Isten elől, és megijedtek. Mollon szerint: „A szégyen egyfajta rejtett zavar, mely áthatja az emberi életet, titkos rettegést és irányítást kifejezve.”⁴ Az intimitás egyik fő akadály, hiszen a lelki sebezhetőség pillanataiban jelentkezik. A szégyen veszélye áll fenn, amikor bizalmat szavazunk valakinek. Mérlegelnünk kell és ki kell egyensúlyoznunk a szégyentől való félelmet és a visszautasítás veszélyét. Fel kell vállalnunk a kockázatot, le kell győznünk az ijedséget. Ha sokszor visszautasítanak, ha megvetéssel bánnak velünk, vagy ha hiányzik az irántunk való együttérzés, akkor mindennek következménye lehet, hogy elzárkózunk érzelmi szükségleteink közlésétől. „Emiatt későbbi életünkben következetesen elkerüljük a meghittséget – írja Mollon. – A túl sok szégyen hatására azt a tudat alatti döntést hozzuk, hogy többé nem vállaljuk a nyitottság és a kitártság kockázatát. A »valódi én« bujkálni kezd.”⁵

Megjegyzem, hogy Isten az emberben kialakult zavart (amely megelőzi a bűnt, és önmagában nem baj) használja. Kommunikál rajta keresztül, felhívja a figyelmet arra, hogy önára van a megoldás. Az összevarodott embernek van lehetősége, hogy Istenben bízva a megoldást megtalálja. Utána jó döntést hozzon Istennel vagy embertársával, párjával való kapcsolatában. Ellentétben a fent írottakkal, ehhez tudatos döntést kell hozni. (A keresztény lelkigondozás elsősorban a tudatos döntésre irányul, és nem beszél tudat alattiról.)

A bűneset következtében az ember alaptermészete a rejtőzködés. Szerepeket játszunk, nem vagyunk önmagunk. A legtöbb ember az identitását az alapján határozza meg, hogy mit gondolnak róla mások – szülei, a házastársa, a környezete. Ezeknek az elvárásoknak megfelelően álarcok mögé bújunk és elrejtjük önmagunkat. Az első fejezetben megállapítottam, hogy az intimitás alapvető ismérve az őszinteség és a bizalom. A rejtőzködés és a szerepjátszás nem engedi megvalósul-

4. Phil Mollon: *Szégyen és féltékenység*. A háborgó mélység (Budapest: Lélekben Otthon Kvk., cop. 2004), 11. o.

5. Mollon, 20–21. o.

„Ahhoz, hogy önmagunkat tudjuk adni egy kapcsolatban, helyes önismeretre van szükségünk. Az intimitásnak ebben óriási szerepe van.”

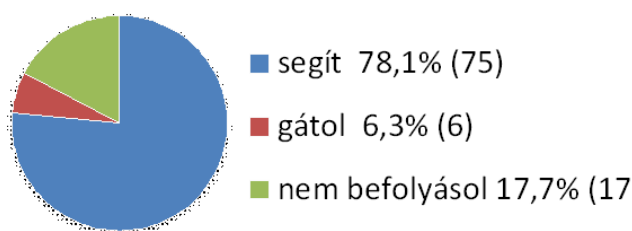
ni ezeket egy kapcsolatban. Mégis mindannyian arra vágyunk, hogy egy kapcsolatban igazán önmagunk lehessünk.

Önmagunk odaadása

Ahhoz, hogy önmagunkat tudjuk adni egy kapcsolatban, helyes önismeretre van szükségünk. Az intimitásnak ebben óriási szerepe van. Ugyanis a meghittségben nemcsak a másikra talál rá az ember, hanem saját magára is. Amikor valaki valódi intimitást él át a társával, akkor egyre mélyebben és valóságosabban ismeri meg a másikat. Közben arra is rájön, hogy kicsoda ő valójában. Tehát az intimitás abban is fontos, hogy önmagam lehessenek. Személyiségünk középpontja az intima, amely énkünk legmélyebb rétegeiben rejlik. Itt találhatóak a legrejtettebb érzéseink, ez ad helyet indítékainknak, ez az eredője a jó és a rossz iránti érzéseinknek, illetve ami alapján megítélünk valamit szépnek és jónak. „Az intima a forrása a személyünk legbensőbb aspektusait kifejező viselkedésünknek is.”⁶ Egy bensőséges, őszinte kapcsolatban ezt osszuk meg a társunkkal. Ahhoz, hogy meg tudjuk osztani önmagunkat a másikkal, ismernünk kell önmagunkat.

Kutatásom eredménye szintén alátámasztja az önismeret fontosságát az intimitás kiépítésében:

Személyiség ismeret és intimitás kiépítése közötti összefüggés



8. ábra: A személyiségismeret és az intimitás kiépítése közötti összefüggés

Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

A kérdésre, hogy „Személyiségének ismerete segíti vagy gátolja önt az intimitás kiépítésében?”, 96 válasz érkezett. A válaszadók nagy többsége, 78%-a (75) határozott igennel válaszolt. 17,7% (17) gondolja úgy, hogy ez az ismeret

6. Thomas Patrick Malone, Patrick Thomas Malone: *A bensőséges kapcsolatok művészete* ([Budapest]: Ursus Libris, 2004), 23. o.

nem befolyásoló tényező, és mindösszesen 6,3% (6) véli úgy, hogy gátolja személyiségének ismerete egy bensőséges kapcsolat kiépítésében.

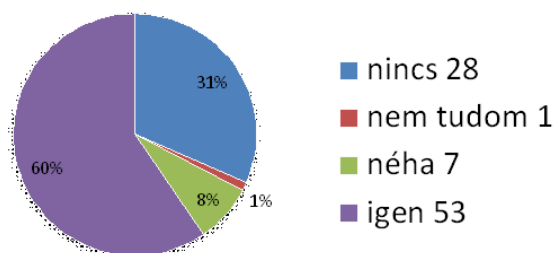
Keresztény emberként valljuk: Isten szeretett, örökbe fogadott gyermekei vagyunk. Az egészséges személyiség erre az igazságra épül fel, illetve ez az emberi méltóság forrása. Valódi identitásunk Istenben, egyedül Istenben gyökerezik. Az alapján, ahogy ő lát minket, amit ő mond és gondol rólunk. Ellenben csak annyit látunk önmagunkból igazán, amit Isten megmutat nekünk. Ahhoz, hogy mindezt megismerjük, szükséges, hogy magát Istent is megismerjük. Az Istennel megélt bensőséges kapcsolat segít helyesen látni önmagam, és tesz képessé arra, hogy megosszam magam egy másik emberrel.

A KÉRDŐÍVBEN MEGFOGALMAZOTT PROBLÉMÁK7

Az Istennel való kapcsolat intimitásproblémái

Az erre irányuló kérdésre – „Önnek vannak intimitási problémái az Istennel való kapcsolatában? Mi ennek az oka? Hogyan próbálja orvosolni?” – 89 válasz érkezett.

Az Istennel való kapcsolat intimitásproblémái



9. ábra: Az Istennel való kapcsolat intimitásproblémái

Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

A válaszadók 1%-a (1) nem tudta eldönteni, hogy van-e intimitásproblémája az Istennel való kapcsolatának. 8% (7) nyilatkozott úgy, hogy néha van; 31% (28) azt állítja, hogy nincs ilyen jellegű problémája. A válaszadók többsége, 60% (53) pedig határozott igennel válaszolt erre a kérdésre.

Az igennel válaszolók indokait elemezve azt látom,

7. A kérdőívben mind az Istennel való, mind pedig a társas kapcsolatban lévő problémákra rákérdeztem. A válaszokat rendszereztem, azokat foglalom össze.

”

hogy az Istennel való kapcsolat intimitásproblémájának legtöbbször a hely és idő hiányát határozzák meg. „A rohanás, az elmélyülés gyakori hiánya.” „Rohanás, felszínesség, idő hiánya probléma.” Orvoslás: „Több időt szeretnék szánni rá.” „Tudatosság és fegyelmeztség által.”

A problémával küzdők második helyen a bűnt jelölték meg: „Amíg nem látom be a bűnömet, hibámat.” „Igen, vannak. Az oka a bűn. Sajnos az ördög nem alszik, és ha meg is bánom a bűneimet, akkor is úgy érzem, hogy nem vagyok méltó [Isten] közelségére. Orvosolni nem tudom.”

Harmadik helyen a tudatos figyelem hiánya áll. „Igen, ha nem figyelek tudatosan oda, hogy mindennap imádkozzam.” Orvoslás: „Elhatározás és tervezés kérdése, és hogy legyen annyira fontos, hogy ne maradjon ki.”

Néhány válaszadó az őszinteség hiányát említi: „Nem vagyok teljesen őszinte.” Orvoslás: „Megpróbálok teljes egész valómmal kapcsolódni hozzá.”

Mások az önzőséget emelik ki: „Vannak, amikor az önző vágyaimat előrébb teszem, mint az ő [Isten] akaratát.” Orvoslás: „Orvosolni csak megbánással tudom, és önmagam alárendelésével.”

Vannak, akik az eltávolodást, megint mások a bizalomvesztést említik. „Ő örök és állandó, de én nem vagyok az. Időnként eltávolodok tőle, figyelmen kívül hagyom, vagy közömbös. Részemről nem mindig azonos a hőfok és a vágyódás.” „Bizalom elvesztése.” Orvoslás: „Keresés.”

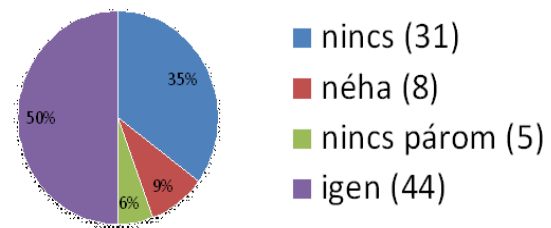
Megnevezett okok még: a hitetlenség; az akarat hiánya; az idegesség; a nehéz kapcsolódás egy láthatatlan személyhez; amikor nem hallani Istent; nehéz kérni; amikor én akarok irányítani és nem akarom beengedni az életem egyes területeire Istent; stb. Szeretném felhívni a figyelmet két válaszadó vallomására, akik a sérült apaképet hozzák fel az Istennel való kapcsolatuk bensőségességének nehézségeire. „Igen. Szerintem a sérült apakép az oka. Ha gyerekként az, akit istenként tiszteltem, olyan volt, amilyen, ráadásul lezáratlan, fel nem dolgozott a dolog, akkor Istent sem tudom a közepembe engedni, nem tudok feltétlenül bízni benne. Úgy próbálok orvosolni, hogy azt mondom magamnak néha: »Nem volt jó apám, de Isten a tökéletes apám-anyám-barátom lehet.«” „Vannak. Berögzült gondolatrendszerem és az, hogy az apámmal való kapcsolatomban befolyásolja. Ha apával rosszul vagyok, Istenre is haragszom.” Szintén fontosnak tartom kiemelni azt a választ, amely az elvárásoknak való megfelelésre hívja fel a figyelmet.

„Igen, vannak problémáim. Amikor valaki megpróbál beleszólni Istennel való kapcsolatomba, hogy az miként elvárt vagy helyes. Orvoslása: aki számomra hiteles, annak elfogadom a javaslatát, de aki nem, annak a kritikáit figyelmen kívül hagyom.”

A társas kapcsolat intimitásproblémái

A kérdőívben a társas kapcsolat intimitásproblémáira is rákérdeztem. Az „Önnek vannak intimitási problémái a társas kapcsolatában? Mi ennek az oka? Hogyan próbálja orvosolni?” kérdésekre 88-an válaszoltak.

A társas kapcsolat intimitásproblémái



10. ábra: A társas kapcsolat intimitásproblémái
Forrás: Saját vizsgálat, kérdőív az intimitásról, 2017

A nyilatkozók fele (44) küzd intimitási problémákkal a társas kapcsolata területén. Mindösszesen 9% (8) válaszadónak van néha előforduló problémája. A válaszadók 35%-a (31) látja úgy, hogy nincs ilyen jellegű nehézsége a kapcsolatában. 6% (5) nem adott választ erre a kérdésre, mivel nincs párja. A válaszokat elemezve azt figyeltem meg, hogy ellentétben az Istennel való kapcsolat intimitási problémáival, a társas kapcsolatok esetében nem tudom meghatározni, melyek a legjellemzőbb problémák az okok sokszínűsége miatt. A 44 válaszadó több mint 20 okot határoz meg. Néhányan a bizalomvesztést és a csalódást jelölik meg: „Hát sajnós bizalmatlan vagyok, de ezt magamban tartom, hogy ne okozzon problémát.” Egyesek a problémákkal nem tudnak mit kezdeni, nem tudják azokat orvosolni. Mások tudatosan figyelnek a megoldásra: „Korábban volt, most már alig. Az ok szerintem ugyanaz: mély csalódottság a gyerekkori intim kapcsolatban, és a csalódás megismétlődésétől való félelem. Orvoslás: Tudatosan. Közélebb engedem magamhoz a párom.” Páran a rossz kommunikációt említik: „Mindketten nehezen fejezzük ki magunkat, én férfiként talán még inkább. Ebből adódnak nehézségek, de mostanában sokkal jobban tudjuk ezeket is

„A társ mindennap ott van mellettünk az érényeivel, a gyengeségeivel és a bűneivel együtt. A vele való kapcsolat ápolása folyamatos önvizsgálatot, időt, energiát és türelmet igényel, amivel naponta szembesülnünk kell. ”

megbeszélni.” Néhányan a fáradtságot, a frusztrációt és az idegességet emelték ki. „*Időnként feszültek vagyunk, nincs türelmünk a másikhoz.*” Vannak válaszadók, akik a titkokat látják problémának. „*Vannak dolgok, amiket nem osztok meg, mert az csak az enyém.*” „*Régi titkok mérgezték a kapcsolatunkat.*” Megnevezett okok még: a szégyen, az időhiány, a félreértés, a szexualitás, a megbántás, az öregedés, az önzés, az elvárások, a lankadó hév, az intimitás eltérő értelmezése és a különböző személyiségek. Számomra a legszomorúbb válasz egy 31–45 év közötti házaspártól érkezett, aki hívő keresztény és 16–30 éve él hitben. Ő tömören így nyilatkozik: „*Elhidegülés, már sehogy.*”⁸

ÖSSZEGRZÉS

Összehasonlítva az Istennel való kapcsolat és a társas kapcsolat intimitási problémáit, a következőket írom:

1. Mindkét területen meghatározó indok az idő, illetve annak a hiánya. Elgondolkodtató, hogy a válaszadók sokkal többen jelölték meg ezt az okot, mint a bűnt. Úgy gondolom, hogy gyarló emberként tudunk időt szakítani Istenre és a társunkra, de kapcsolataink fő problémáját, a bűnt nem oldja meg az idő. Rohanó társadalmunkban felértékelődik az idő, mivel olyan kevés van belőle. Valószínűleg ez a társadalmi nyomás a magyarázata annak, hogy még hívő emberek is ezt tartják az elsődleges problémának. Véleményem szerint önmagában nem az idő a probléma. Most is 24 óra van egy napban, csakúgy, mint száz vagy ezer évvel ezelőtt. A probléma inkább a prioritásokkal és az idő helyes beosztásával van.
2. Mindkét fenti relációban meghatározó a bizalomvesztés, a csalódás, az őszinteség hiánya és a szégyen. Tehát a bűn következménye érezhető a kapcsolatokon is.
3. Szomorúan állapítom meg, hogy a társas kapcsolatok problémáit gyakran nem tudják vagy meg sem próbálják orvosolni. Kevesen nyilatkoznak arról, hogy az adott helyzetet miként szeretnék megoldani. A válaszadók közül többen csupán megnevezik a problémákat, kevesebben dolgoznak is rajtuk, fontosnak tartva a változtatást. Ennek egyik oka a tanult tehetetlenség lehet.⁹ A kudarc, az eredménytelen próbálkozások, és annak a reménynek az elhalása, hogy változtatni tudnak a kapcsolatukon.
4. Ellenben az Istennel való kapcsolatot igyekeznek orvosolni az emberek. Meg is fogalmazzák, hogy a tudatosság milyen fontos. Ez pozitív törekvés. Érdemes elgondolkodni az okokon. Miért törekszenek az emberek arra, hogy az Istennel való kapcsolatukat rendezzék, és miért hiányzik ugyanez a törekvés a társas kapcsolataikban? Természetesen a kérdés megválaszolása alapos kutatást igényel. Jelen helyzetben hipotetikus gondolatokat tudok felvetni erről. Lehet, hogy többségünknek a láthatatlan Isten felé könnyebb ígéreteket tennünk. A társ mindennap ott van mellettünk az érényeivel, a gyengeségeivel és a bűneivel együtt. A vele való kapcsolat ápolása folyamatos önvizsgálatot, időt, energiát és türelmet igényel, amivel naponta szembesülnünk kell. Gyakorló lelkigondozóként úgy látom, hogy a párokat tanítani kell arra, hogy ápolják a kapcsolatukat Istennel és a házastársukkal.

Néhány konkrét problémára később térek vissza. Sorozatom következő részében azt vizsgálom meg, miként éljük meg az intimitást Istennel és a házasságban.

8. A fent megfogalmazott kommunikációs anomáliákat *Timothy Keller* amerikai presbiteriánus lelkész egy feladatlapban, a „Kommunikációs tanácsok”-ban dolgozta fel. Ez a munkalap a Szentírást alapul véve rámutat a házasságokban felmerülő kommunikációs anomáliákra, és megoldásokat ajánl. Dolgozatom szűkös keretein belül nincs lehetőségem kutatásom megállapításait *Keller* munkájával összevetni, de túl szeretnék azokon mutatni. Ezért a 2. mellékletben csatolom a „Kommunikációs tanácsok”-at további tanulmányozásra, összevetésre.

9. A tanult tehetetlenség pszichológiai fogalom. Az a mentális állapot, mely során az egyén az egymást követő kiszámíthatatlan negatív ingerek hatására feladja, hogy azokat megpróbálja elhárítani, még akkor is, ha elkerülhetőek lennének, mert arra a meggyőződésre jut, hogy nem képes ezeket az averzív ingereket befolyásolni. A tehetetlenség legfőbb jellemzői közé tartozik a negatív előfeltételezés a jövőre vonatkozó történésekkel kapcsolatban, reménytelenség és passzív viselkedés.