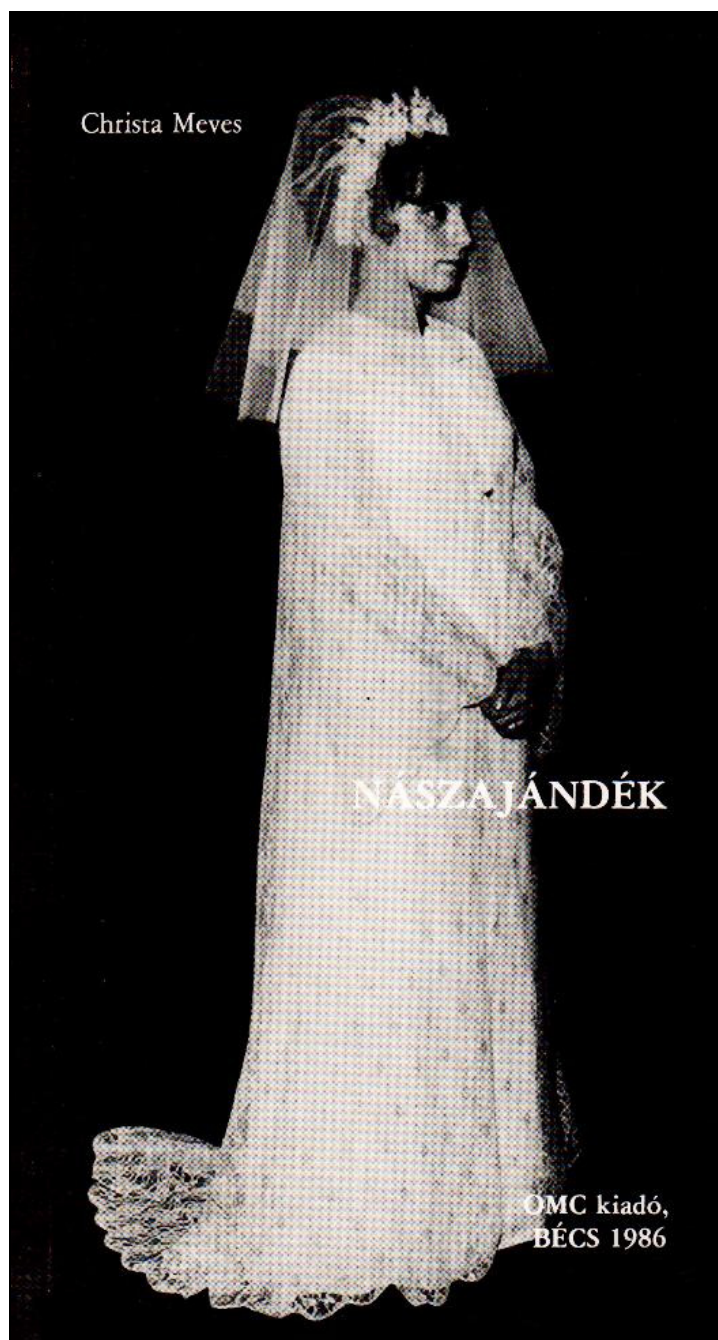


## Christa Meves Nászajándék – A házasság ABC-je

mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)  
– a magyarnyelvű keresztény irodalom tárháza – állományában.

Bővebb felvilágosításért és a könyvtárral kapcsolatos legfrissebb hírekért  
látogassa meg a <http://www.ppek.hu> internetes címet.



# Impresszum

**Christa Meves**  
**Nászajándék – A házasság ABC-je**

Egyházi jóváhagyással

A mű eredeti címe és kiadója:  
Christa Meves: Ehe-Alphabet, Herder, Wien, 1982. 19. Auflage

Fordította: Hauser Elemér

---

## **A könyv elektronikus változata**

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv 1986-ban jelent meg az Opus Mystici Corporis kiadásában. Az elektronikus változat Valentiny Géza prelátus úr, az Opus Mystici Corporis vezetője, engedélyével készült. A könyvet lelkipásztori célokra a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár szabályai szerint lehet használni. Minden más szerzői jog az Opus Mystici Corporisé.

## Tartalomjegyzék

Impresszum.....	2
Tartalomjegyzék.....	3
A Kiadó előszava.....	4
Előszó.....	5
Házassági ABC gyermekeimnek.....	6
Alfa és ómega.....	7
Belátásra készen.....	10
Csak bocsánatkéréssel és megbocsátással.....	14
Dacolj az értetlenséggel!.....	17
Engedj kifutást partnerednek.....	19
Féltékenység.....	21
Garasos problémák.....	22
Harc a függetlenségért.....	25
Idegesség, türelmetlenség.....	28
Joga van partnernek is az önállóságra.....	29
Kicsinyeink.....	30
Létünk értékei.....	33
Mutassunk ajtót a hatalmaskodás ördögének!.....	36
Nappal és éjszaka.....	38
Óvatos őszinteség, megfontolt szókimondás.....	39
Pártokra szakad a család.....	40
Roszkedv és zsörtölődés.....	42
Soha egy közös hétvége?.....	43
Szexualitás, egyéniség.....	44
Tiszta házasság, hűség.....	47
Utunkat másokkal együtt járjuk.....	50
Védekezés, fogamzásgátlás, családtervezés.....	51
Zavarok, viták, ütközetek.....	54
Zsarátnokként élesszük a gyöngédséget.....	56

## A Kiadó előszava

Sokat emlegetett közhely: baj van a házasság intézményével, a családdal. Ijesztő statisztikák látnak napvilágot világszerte, demográfiai, nemzetgazdasági szempontokra hivatkozva különféle intézkedések születnek – a helyzet pedig semmit sem javul. A fehér ember civilizált világában az is közismert tünet, hogy a házastársak már nem folytatnak párbeszédet, az elintézendő feladatok megbeszélésén kívül alig van mondanivalójuk egymásnak. Pedig a házasságkötéssel nem áll meg a személyiségfejlődés. Ha nem közösen alakul a férj és feleség egyénisége, óhatatlanul előáll az a megdöbbentő helyzet, hogy nem ismernek egymásra. Valójában nemcsak párbeszédre van szükségük, hanem igazi partneri kapcsolatra. Szakemberek százai állapították meg: erre alig készítik fel a fiatalokat. Szó esik a szerelem kultúrájáról, a dolgozó nő problémáiról, lakáskérdésről stb. Pedig a partneri kapcsolat ennél sokkal több.

Könyvünket azért tartjuk valós segítségnek, mert nemcsak az orvos-pszichiáter szólal meg benne, hanem az édesanya is. Ennek nemcsak érzelmi jelentőséget tulajdonítunk. Minden szerző kicsit egyoldalú és részrehajló: saját nemének szempontjait jobban ismeri, lényegesebbnek tartja. Ez alól nem kivétel Szerzőnk sem. Meglátásunk szerint azonban a közkezen forgó irodalomban még mindig nem kapta meg a kellő arányt a „gyengébbik nem” látásmódja. Pedig enélkül csak üres kifejezés marad az egyenjogúság, partneri kapcsolat.

Christa Meves nem a teljesség igényével írta meg a partneri kapcsolat ABC-jét. Gondolatainak olvasása közben azt is szem előtt kell tartanunk, hogy a germán gondolkodásmód, a fogyasztói társadalom hatásai alól nem vonhatta ki magát. Ugyanakkor megfogalmazza azt is, ami az egészséges partneri kapcsolatban általános, emberi.

---

Valamikor a házasság olyan kikötő volt, amelyből sok pár kibontott vitorlákkal biztonságosan futott ki. Mások horgonyt vetve elpihentek benne, és a rozsdá szétmarta őket. S voltak olyanok is, akik hajótörést szenvedtek a parton. Ma a házasság hajózás a nyílt vizeken. A láthatáron nincsen egyetlen kikötő sem. Mindkét partnert éberség és mély felelősség kötelezi, ha azt akarja, hogy a hajó egyáltalán épségben maradjon. A házasság minden formája magában hordozhatja saját jutalmát és méltóságát, amennyiben az emberek részánják magukat, hogy megadják azt neki.

Margaret Mead

Vidáman lépkedjünk végig teret, teret után,  
Otthonunkká ne váljék sem itt, sem ott,  
A Világszellem nem rak gúzst, béklyót reánk,  
Fokról-fokra emel s tágítva vezet.

Hermann Hesse

## Előszó

Ezt a könyvet az alkalom szülte. Éppen azon morfondíroztam, ahogyan ez már ilyenkor szokás, milyen nászajándékkal lepjem meg gyermekeimet. Legyen az ajándék valami maradandó, és szóljon „egy életre”. Emellett azonban legyen lehetőleg valami személyes, vagyis legyen kezem munkája, valami „saját kézimunkám”. Jellegével fejezze ki: szeretlek benneteket, egy darabot adok hát magamból, az időmből, az életemből. Ettől függetlenül, ismételten az is eszembe jutott, hogy szívesen adnék át mindkettőjüknek egyet s mást a házassággal kapcsolatos pszicho-pedagógiai gyakorlatom tapasztalataiból anélkül persze, hogy ez fennkölt „okítássá” válnék.

Ilyen gondolatok foglalkoztattak, amikor egyik előadásom után az egyik lelkész fölvetette: „Szükségünk volna olyan házassági breviáriumra, amit az esküvő alkalmával útravalóként odaadhatnánk a fiatal párnak. Több könyv szól ugyan a modern házasságról, és ezek a hétköznapiakra jól használható recepteket is adnak, sőt elég jól megvilágítják a hibás magatartások hátterét is. De legtöbbjüknel hiányzik az, amit a vallás hangsúlyoz, pedig ez lényeges számunkra. A recept és a tréning egymagában nem képes a házasságot megmenteni a gyakran váratlanul föllépő széteséstől. Hát ilyen könyvet kellene írni!” Hazamentem, és megírtam! Az ilyen előzmények után megszületett kis írás tehát nem csupán saját gyermekeimhez szól, hanem minden fiatal párhoz. Őszinte segítséget akarok nyújtani azoknak, akik teljes jóakarattal kezdik meg közös életüket, hogy a boldog kezdet folytatása is boldog legyen.

A jövő házasságaira nehéz és egészen újszerű feladat vár. A férfi és a nő képességeinek és érdekeinek különbözőségét fölismerve egyenértékű, teljes körű és így kifogástalan emberi kapcsolatot kell megélniük. E könyv megírásával ehhez szeretnék személyesen is hozzájárulni. Úgy ajánlom e sorokat, mint gyermekeimnek, akik nem akarnak a hétköznapiakban, a középszerűségben megrekedni, hanem együtt akarnak dolgozni a valóság talaján egy emberibb világ eléréseért.

Uelzen, 1973. május.

Christa Meves

## Házassági ABC gyermekeimnek

Nos, Antje és Gerd, induljunk együtt a nagy ünnepre, esküvőtkre. A menyasszonyi ruha elkészült, az öltöny a szekrényben lóg, a templom ünnepi díszbe öltözött, a menyegzős asztal terítve vár.

Volna még valami elintéznivalónk? Régebben, így olvassuk a regényekben és életrajzokban, mikor érkezett a nagy nap, az édesanya leült leányával beszélgetni. Kínos és körülményes kísérletet tett arra, hogy gyermekét fölkeszítse a nászéjszakára. Ez bizony roppant kellemetlen volt, mert addig a féltve őrzött leánykát távol tartották a szexuális dolgoktól. Így azután az anyai kinyilatkoztatás óriási meglepetést, sőt borzadást váltott ki. A mai anyák dolga könnyebb. Hiszen leányaink ma már nem szorulnak rá ilyen fölvilágosításra, mert ebben a vonatkozásban őket idejekorán figyelmes nyíltsággal neveltük. Nos, a mi leányunk nem az elmúlt század ostoba libuskája. A valóságról reális képe van, és az nem tűnik számára ijesztőnek, hanem abban mindent természetesnek és szépnek talál.

Vajon ma éppen ezért nincs is mit mondanunk? – Vajon minden úgy történik, mint a mozivászonon, a szerelmes filmekben? – Orgonazúgás, a szemek csillognak, pompás kárpitok, és a sok-sok izgalom, várakozás, keresés végeztével egymás megtalálásának happy end-je következik?

Aki ma pszicho-pedagógus munkát végez, nagyon jól tudja, hogy minden prűdség ellenére a házasság problémái egyáltalán nem szűntek meg. A hétköznapiak nagyon is rávilágítanak arra, hogy a házasság sokkalta több, mint teljes ellátás és az ösztön-szükségletek kielégítése. A „házas-életvitel” területén, az egész vonalon, mérhetetlen analfabétizmus jellemző nálunk! Tudom, és meggyőződésem, hogy nálatok nem ez a helyzet, – ti valóban eszményi jegyespár vagytok. Az a mód, ahogyan szeretitek egymást, ahogyan tervezgettétek jövőtöket, ahogyan viselkedtek egymással szemben, ebben hosszú jegyeségetek alatt gyakorlatot is szereztetek, és megbizonyosodtatok szilárd, belső egyetértésekről. Mindez szavatolni fogja tartós boldogságtokat, amire vágyakoztok, és amiért eddig komolyan és bátran dolgoztatok.

Mindezek tudatában mégis úgy gondolom, segíthet a beirányzott cél elérésénél, ha ilyen hosszú utazás megkezdése előtt az utat előre, minden eshetőséget számbavéve kifürkésszük és megtervezzük. Nem árt, ha ismerjük a zátonyokat, ahol a házasság hajójára halálos veszedelmek leselkednek. Remélem nem sértődtek meg, és nem érzitek illetéktelen beavatkozásnak, ha nászajándékképpen, mint házassági ABC-t, a jó és a rossz utak valamiféle térképét nyújtom át, azzal a célzattal, hogy ennek a számotokra új világnak nyelvét elsajátíthassátok. Ez egyáltalán nem azt jelenti, hogy „gusztusomnak megfelelő” házaseletet akarok rátok erőszakolni. Még csak azt sem óhajtom kiprovokálni, hogy mindenkor ehhez a „térképhez” igazodjatok. Az emberek sokszor fölöslegesen és meggondolatlanul „házassági válságok”-ba bonyolódnak. Számtalan tapasztalatra épülő írásom, amelyet nektek készítettem, nem akar több lenni, mint piciny, fénylő méces, amely irányt mutat, amikor körülvész benneteket a homály és köd, – és ilyen helyzet bizony mindannyiunk életében elkerülhetetlenül adódik. Lehetőséget szeretnék adni, hogy ne kelljen az első emberpár módjára megkezdenetek a tapasztalatok gyűjtését, hanem tanulhassatok azoktól, akik már előttetek a házaselet rögzös útján jártak. Ezzel semmi esetre sem akarom a ti életeteket kényelmesebbé tenni: inkább lehetőséget szeretnék teremteni számotokra, hogy ebből a start-helyzetből kiindulva önmagatok megvalósításában tovább jussatok, mint azok, akik előttetek éltek.

## Alfa és ómega

*Ezzel kezdődik és végződik a boldog házassélet*

Fontos és nélkülözhetetlen, hogy kölcsönösen elviseljük egymás ízét, ne undorodjunk egymástól; hogy kibírjuk egymás szagát. – A tapasztalat azt is bizonyítja, hogy ez nem elég. Ha valaki az együvértartozást pusztán csak az érzékelhető ismertetőjelekkel méri, akkor többnyire kiderül, hogy ez nem szolgálhat élethosszig tartó házasság alapjául. Mélyebb és szilárdabb alapok híján, az ilyen érzékelések egykönnyen átcsapnak az ellenkező végletbe. Az ifjú pár azután ennek reménytelenül kiszolgáltatva addig juthat, hogy mélybehúzó örvénybe sodródik. Aki elhatározta, hogy közösen akarja az *életutat* járni, annak rendelkeznie kell valamilyen elképzeléssel, tervvel: hová akar tulajdonképpen eljutni? – Valamikor sok asszony életcélja az volt, hogy *azt* a szeretett férfit megszerezze magának. Így útjuk az esküvő napjával véget is ért. Azt mondhatnánk, hogy ottmaradtak a templom padján ülve, és a közös út minden nehézségét a továbbiakban a férjükre hagyták. A férfiak ennek következtében gyakran túlterheltté váltak, végülis nem ritkán egyszerűen világgá mentek, vagy fejvesztve valamilyen szerencsétlenségbe sodródtak. Házasságban élni annyit jelent: az életet közösen, együtt, vállvetve harcoljuk végig. – Nagyon is kétségessé válik viszont az ügy, ha kettőjük közül csak az egyik tudja, hová akar eljutni, és a másik csupán a vonatokötélen lóg, azon egyszerű mottót tartva szeme előtt: „A hová te mész, oda követlek én is.” Az ilyen vakon haladó társ, túl későn fogja észrevenni, hogy olyan útra vitték, amelyet lelke legmélyén egyáltalán nem tud helyeselni. Éppen ezért a célt illetően már a kezdet kezdetén tudatos összhangot kell kialakítanunk. Tisztázni kell az élet értelmét és célját, amelyet a fiatal pár közösen el akar érni.

A házaspárok legnagyobb része ilyen vonatkozásban csak rész-célokat ismer, és azokat tekinti végső célnak. Ilyenek: a lakás berendezése, esetleg ház építése, néhány gyermek fölnevelése, bizonyos *jómód* elérése. Ezek mind, egészen biztos, nagyon fontosak. Kell, hogy ilyen céljaink is legyenek. De ebből a felsorolásból azonnal nyilvánvaló, hogy ezek a dolgok időben határoltak, tehát utunknak csak állomásai lehetnek, de soha nem lehetnek tulajdonképpen végső célunkká. A felsorolásból még az is megállapítható, hogy nem elég még a kölcsönös összhang sem a rész-célok tekintetében, amelyek egész célként lebegnek szemünk előtt. Tegyük föl, hogy azt a célt tűzzük magunk elé: annyi pénzt kaparunk össze, hogy azután már egyáltalán ne kelljen dolgoznunk. Rövidesen azt fogjuk észlelni házassági közösségünkben, hogy ez a cél bizony kevés fejlődési lehetőséget nyújt az együttes, tartós boldogsághoz. A tapasztalat inkább arra tanít, hogy unalom, levertség és rossz hangulat kezd úrrá lenni rajtunk, mihelyt hosszabb ideig megpróbálunk minden tevékenység nélkül élni. Még abban a kivételes esetben is, ha valaki ideológiai lelkesedéstől fütve elhatározza, hogy forradalmat szít, ritkán válik ez olyan tényleges feladattá, amely éveken keresztül szellemi közösségben tudná összetartani a partnereket. A rombolás közössége iszonyatos módon a pár önnön közösségének lerombolásához vezet. Csak építő jellegű cél közössége lehet tartós.

Miképpen rendezkedhetünk be építő jellegű életcélra, – és mi is ez tulajdonképpen? Természetesen csak úgy, ha már előzőleg tudatossá vált előttünk, hogy *van értelme itt a földön életünknek*. Azaz minden ember – keresztény kifejezéssel élve – „talentumokat”, tehetséget kapott, és élete feladatához tartozik, hogy ezen „talentumokkal” sáfarkodjék, tehetségét fejlessze, kibontakoztassa és megvalósítására teljes erejével törekedjék. Továbbá úgy tűnik, hogy ezt nem öncélúan kell végrehajtania. A kibontakoztatott képességek közös alapot hoznak létre, amelyen a maga módján és lehetőségei szerint kinek-kinek kell működnie, hogy az Isten Lelke, a jó Lélek, a szeretet, a megbocsátó készség, a Teremtő Lélek

a világban növekedjék. Ilyen formán teljesül egy nap a Miatyánk központi kérése: Isten akarata itt a földön is teljesen valóra válik, – tehát „eljön az Ő országa”!

Ma még nagyon messze vagyunk ennek beteljesedésétől. Mi, ti és én, biztos nem fogjuk ezt életünkben megélni. Személyes életünk érdekében mégis megéri, hogy világos célkitűzéssel ezen cél érdekében együttműködjünk. Mert: először is ezen az úton a teendőknek se szeri, se száma. Másodsor, ez a beállítottság az egyén számára gazdag gyümölcsöt terem, mivel a nagy kérés beteljesedését kicsiny dolgokban újra és újra átéli. Harmadszor, ez a magatartás az egyetlen szilárd pont, amely csodálatos módon megvéd sorsunk válságaival szemben. Negyedszer pedig eshetőséget nyújt a házasetlet tartós megvalósítására, messze nagyobb, mint bármely más lehetőség, amellyel összevetjük. E magatartás eredményeként kézenfogjuk egymást és közösen egy cél felé törekszünk. Olyan cél felé haladunk, amely csúcsként mered fölénk a messzeségben, és azt együtt vándorolva próbáljuk elérni. Így az ember nem forog a saját tengelye körül: sem magányosként, de még csak párként sem köröz önmaga körül. Vagyis nem csontosodik meg másodmagával az önzésben és öncélúságban, hanem tekintetét személyfölötti célra szegezi. Így szeretne valamivel, mégpedig közösen a legjobbal hozzájárulni a Teremtés szolgálatához – az Istenért végzett munkával. Éppen ezért e szent feladat elvégzésére lett szentség a katolikus egyházban a házassági közösség. De az evangélikus egyház esketési szertartásában is kifejezésre jut (hiszen a jegyespár az oltárnál fogadja az áldást), hogy itt nemcsak két ember szerződés-kötéséről van szó, hanem a jegyespár az Istennel köt szerződést.

A boldog házasság előfeltétele és meghatározó biztosítéka, vagyis alfája és ómegája az, hogy tudatosan tisztában legyünk elrendeltségünkkel és ennek alárendeljük magunkat. Az embert annyira eltölti a rombolási ösztön, annyi bennünk a szenvedélyes önzés, elborít a veszedelmesen burjánzó hatalomvágy, hogy – amint ezt a mai kor ékesen bizonyítja – nem vagyunk eléggé fölvertelve, ha megfontolatlanul és világos tájékozódás nélkül, egyszerűen engedjük magunkra zúdulni az életet. Amennyiben az ember szereti élete párját, akkor a világ a legegyszerűbb dolgának tűnik, hogy vele csakis jót tegyen. Igen ám: de előfordul, hogy a szürke hétköznapiokon csalódunk egymásban. Ez természetes módon agresszivitást vált ki. Ha nincsen határozott menetirányunk, bizony ilyenkor könnyen odáig juthatunk, hogy nemmel válaszolunk és visszavágunk. „Ha te így, nos, akkor én is...” – jelszó alapján váratlanul a bosszúvágy ördögi körében találjuk magunkat. Ha megértjük, hogy ezzel a viselkedéssel az értelmetlenséget, a teremtés ellentétét szolgáljuk, akkor a csalódás óráiban is szilárdan ki tudunk tartani a jó élet akarása mellett és épp ezért elfordulunk a bosszúállástól. Életünk Istenre irányítottsága nemcsak a legszebb, amit választhatunk, hanem józanul mérlegelve – életünk biztos kiterjedéséhez is vezet. Manapság ezt már a statisztika adatai is nyilvánvalóan igazolják. És mi, modern emberek, akik oly gondosan törekszünk bizonyosságot szerezni a tapasztalatokon keresztül, nem lehetünk annyira ostobák, hogy ezt a fontos törvényt a fülünk mellett eleresszük. Ez a helyes irány, – még akkor is, ha betartása nem mindig könnyű. Félmegoldás marad minden recept, amely nem irányul a házasságnak erre az első és legfontosabb parancsára. Értelmetlen volna enélkül minden fejtegetés, hogy milyen jószerecsét és ballépést várhatnak életútjukon. Hiszen ez a parancs nem egyéb, mint egyik változata a régi mózesi törvénynek: „Én vagyok az Úr, a te Istened... Ne legyenek más isteneid!” (MTörv 5,6-7) Ez a törvény nemcsak alapja és kezdete mindennek, hanem átfogja teljes életünket, és erőt ad az élet elviselésére. „Ne legyenek más isteneid...” – ez többek között azt is jelenti, hogy ne kötelezzük el magunkat pusztán az ösztönélet tolatkodó erőinek, ne engedjük az uralomvágnak, a bírvágnak, a kényelemnek, az önzésnek, a mindent kizáró nemiségnek. Ezeknek a hamis istenségeknek imádása, nyomorúságos zsákutcába vezet, és házassági vonatkozásban különösen is károsan hat. Az ember alkata olyan, hogy elégedetlenné és boldogtalanná válik, ha egyoldalúan és csökönnyösen követi a hamis isteneket, anélkül, hogy fölismerné kedvetlenségének és örömtelenségének figyelmeztetését,



amely visszafordulásra fölszólító jel. A házassági tragédiák egyik fő oka, hogy valamelyik fél boldogtalanságának okát egyszerre mint „vétket” a másikra próbálja áthárítani, és így kialakul az ördögi kör, amelyben kezdenek szétrázódni és eltávolodni egymástól. „Ne legyenek más isteneid!” – ez a parancs egyúttal magában foglalja azt a figyelmeztetést is, hogy nem szabad a partner képét sem túlzottan fölmagasztalni. A szeretet érzésének túlsordulásában egyik-másik pár könnyen hajlik arra, hogy egymást istenítse. Ezen az úton igen veszélyes öncsalások leselkednek. Csalódást okozhat a férjnek, ha házassága folyamán azt tapasztalja, hogy istennője a gátlástalan pletykázkodás rabja. Felháborítja a feleséget, ha istenített hőse a hétköznapiak során egyik vagy másik helyzetben gyávának bizonyul. Ezeknek a csalódásoknak úgy tudjuk elejét venni – és ez nagyon fontos –, ha partnerünkkel elbeszélgetünk saját gyengeségeinkről, ha föltárjuk jellemünk valódi vonásait ahelyett, hogy görcsösen növelnénk az öncsalást, és nem arra törekednénk, hogy a másik szemében feltétlen példaképként, hősként tűnjünk föl.

Minden párnak tudnia kell, hogy az egymás iránti nagy szeretetben a másik félen keresztül a mennyországot éli meg: Isten szeretetét, az örökkévalóság előízét. De ezt az élményt nem szabad azonosítanunk életünk párjával. Emberek vagyunk, akiket fekete és fehér foltok tarkítanak. Ha szeretetünk során köntösünk alól arany csillan elő, úgy ez isteni rész bennünk, mely rajtunk keresztül jut el párunkhoz. Ez bizony csoda, és annak is érezzük. Tudnunk kell azonban, hogy miről is van itt szó. Nem arról, hogy „olyanok vagyunk, mint az istenek”, hanem arról, hogy egymás iránti szeretetünk formájában Isten nekünk ajándékozza magát. Ez az élmény tegyen hálássá bennünket partnerünkkel szemben, de mindenekelőtt Isten iránt, aki házasságunk kezdetén tűzoszlopot küld nekünk, amely előttünk világít, nehogy elveszítsük az irányt, amikor a házasságunk ismeretlen útján, az ígéret földjére vezető úton elindulunk.

Ha ez már világos, akkor rátérhetünk a részletekre is, az apró, tulajdonképpen viszonylag lényegtelen dolgokra, amelyeket az első parancsolat magában foglal. Mindez alapján véve már nem okoz problémát, ha vizsgálódva, léptékként a nagy A-t használva mérjük le. Mihelyt az ember ezt a mértéket elveszíti, minden tanács hasztalan, mert minden óriási, megoldhatatlan problémává terebélyesedik. Emberhez méltó életet, emberhez méltó házasságot csak Isten Lelkével élhetünk. Mít jelent, hogy „Isten Lelke lakozik bennünk?” – kérdezi Klaus Hemmerle. Majd így válaszol: „Azt jelenti, hogy már nem saját erőnkől élünk, hanem a bennünk levő forrásból merítünk, amely sokkal mélyebben lakozik, mint legbelső énünk... Akit a Lélek betölt, az – így mondatjuk – fokozottabb mértékben azonosul önmagával, fokozottabban személyiség. Egyben azonban olyan személyiség is, aki kitört belső végességéből, és rájött, hogy megnyílt az Isten ősereditisége felé. Forrás él bennem, amely bensőségesebb és mélyebben ered, mint saját belső világom. Maga Isten él bennem. Nem kell többé szegényes tartalékaimból, tudásom és tehetségem szegényes fejadagjából élnem, hanem magából Istenből élhetek, aki teljességgel igent mondott nekem, megengedte, hogy tegezzem, aki szeretetét kiárasztotta rám. Hadd hivatkozzam a Rómaiakhoz írt levélre: amikor ínséggel állok szemben, amikor sarokba szorulok, akkor még nem ért el a vég, hanem a türelem és a helytállás lépcsőfokain növekszik bennem a reménység, amellyel már nem sajátmagamra támaszkodom: „A reménység pedig nem csal meg, mert Isten szeretete kiárad szívünkbe a ránk árasztott Szentlélek által.” (Róm 5,5)

Élhetek a jövőből, mert Isten maga a jövő, aki ajándékként adja át magát nekem. Gondolataim immár Istenből eredhetnek, a dolgokat Isten szemével nézhetem. Istenen keresztül közeledhetek embertársaimhoz. A bennem lakó Isten hatalmasabb nálam. Saját tehetetlenségemet újra és újra őrá bízhatom.”

Mindezt feltételezve most már pontosabban nagyító alá vehetünk más minden egyebet is.

## Belátásra készen

### *Tanulhatunk házastársunktól*

Valamit roppant könnyen elfelejtünk: felnőttként házasodtunk össze, és a törvény előtt nagykorúak vagyunk, de ez korántsem jelenti azt, hogy befejezett lények vagyunk, vagyis elértük a lelki-szellemi érettséget is. A kis fiúk és leánykák, már kicsi korukban szégyent éreznek: nem akarnak mezítelenül mutatkozni. Tudat alatt valami olyat éreznek, ami alapvető: fiúként és lányként az ember tökéletlen, valójában csak fél-ember. A felnőtt emberpár, a férfi és a nő előtt nyitva áll a lehetőség, hogy immár kölcsönösen kiegészítsék egymást. A két fél-ember egyesülve egésszé válhat. Ami azonban a testi viszonylatban olyan egyszerű és csodálatos, azt a lélek vonatkozásában nem olyan könnyű végrehajtani. Lelki területen bizonyos törvényszerűség mutatkozik, és egyértelműen igazolt tény, hogy ezt a kiegészülést csak lépésről-lépésre, ismétlés útján lehet végrehajtani. Valójában partnerünkötől kapott ajándék, hogy egésszé válhatunk. Létrejöttének mindenekelőtt az a feltétele, hogy belássuk: számtalan hibánk van, és tényleg fél-emberek vagyunk minden szinten. Egyikünk lelki képzettsége sem teljes. Létezik olyan terület, ahol lemaradtunk, valamelyik tehetségünk kibontakozására esetleg eddig még nem volt lehetőségünk.

Társadalmunkban például a legtöbb leány igen jól megtanulta, hogyan kell alkalmazkodnia. Sokkal kevésbé azt, hogyan tudna érvényesülni. Teljesen értelmetlen és elhibázott volna, ha férje venné át helyette az érvényesülés feladatát, és így feleségénél ezt a területet nem engedné kifejlődni, hanem a sublót mélyén hagyná porosodni. Persze ez nagy kísértést jelent a férjnek. Hiszen abban az esetben, ha az érvényesülés tehetsége az asszonynál fejletlen, akkor neki igen könnyű a dolga, hogy feleségével szemben érvényesüljön és minden különösebb erőfeszítés nélkül basáskodhat! Erre azonban hosszabb távon rá fog fizetni, mert letéríti mindkettőjüket a helyes útról, ahelyett, hogy előre vinné őket. A partnereket eltávolítja egymástól, ahelyett, hogy összekovácsolná őket. Ezért a férjnek inkább bátorítania kellene asszonykáját, személyes igényeket kellene támasztania és kritikus megjegyzéseket is tennie, ha felesége gyermekkorában nem sajátította volna el kellőképpen a vállalkozó kedvet, a merszet.

Sok férfi – hogy csak egy banális példát említsek – kitűnően bánik a kalapáccsal és vésővel, abban a helyzetben azonban, amikor váratlanul távol van a felesége, még kivételesen sem képes meleg ételt tenni az asztalra. A tanácstalanság páni félelme fogja el. Modern házasságban a feleségnek ezt a gyámoltalanságot semmiképpen sem szabad még azzal is kieleznie, hogy a férjet végleges hatállyal számúzi a konyha körzetéből. Ez a módszer nem szolgálja az egésszé válást, hanem a mérlegen egy oldalra csoportosítja a súlyokat, és így túlterheli az egyik serpenyőt. A túlzott szakosodás egy oldalról a hatalmaskodás kísértését ébreszti föl, más oldalról viszont nemkívánt függőséget eredményez. A házasságban a szellemi-lelki kiegészülés azt jelenti, hogy mindkét fél próbálja az összes létező szektorban leküzdeni a gyámoltalanságot. Megkísérli az alkalmatlanságot kellő gyakorlat révén képességgé változtatni úgy, hogy mindegyikük „önellátó” legyen, és egyikük se függjön megalázó módon a másiktól.

Ez a feladat nemcsak különböző tehetségünkre terjed ki. A férfi és a nő a természet rendje szerint számtalan lelki tulajdonságban és sajátosságban is merőben különbözik egymástól. Ezt az adottságot manapság minduntalan, még hozzá értelmetlenül hangoztatják. Ez az irányzat a házas hétköznapiakat egyáltalán nem könnyíti meg. Mindenekelőtt meg kellene kísérelnünk, hogy a különbözőségeket, vagyis a sajátosságok teljesen eltérő voltát és különböző mérvű megoszlását végre elfogadjuk, sőt megcsodáljuk, meg próbáljuk érteni,

ahelyett, hogy leértékelnénk. Ha mondjuk, az asszonyt az újságból elsősorban a családi oldal érdekli, a férjet viszont a sportrovat, úgy ez gyakorlatilag roppant hasznos, mert veszekedés nélkül együtt olvashatják ugyanazt a lapot. Előnyös azért is, mert megtanulhatják véleményük kölcsönös kicserélését is. A férj elsajátíthatja a környezetében élő emberek iránti részvétet, az együttérzést és megértést. Az asszony pedig férjének fölött kérdések nyomán bepillanthat a politikai és gazdasági élet gondolatvilágába is.

Úgy vélem, a házasságban ezen a területen jelentős feladatok várnak ránk. Az elmúlt évszázad patriarkális berendezkedésű házasságai bizonyos merev szereposztást erőszakoltak ránk, amely a nemek közötti természetes és teremtő erejű feszültséget veszélyes és romboló hatású túlfeszültséggé torzította. A férj dolga – e sablon szerint –, hogy uralkodjék, az asszonyé pedig, hogy engedelmessé váljon. Ez az alárendeltség azután túlfűtötten ármánykodó és titkolt birtokbavételi indításokat idézett elő. A nők egyenjogúsítása teljesen jogos, indításként föllépő visszahatás volt, amely külsőséges, jogi vonatkozásban haladást jelenthetett, de a belső harmónia viszonylatában sajnos még nem. Az egyenjogúsítás ugyanis a nők világában értelmi irányban eredményezett fejlődést, ez viszont a partnerkapcsolatban inkább csak káros következményekkel járt. Az egyenjogúsítás burkoltan az asszonynak férjéhez való idomítását jelenti. Számítalan ilyen nő nagy sietséggel hozzájárított, hogy sajátosságait lerázza, ahelyett hogy újabb készségeket toldott volna hozzá. Ez pedig a két sarkpont közti feszültség elernyesztését és a kölcsönös kiegészülés lehetőségének csökkentését jelentette, és a házasságban fejetlenséget és érzelmi zavart idézett elő: olyan jelenségeket, amelyek a hön óhajtott közös fejlődést és növekedést nem segíthették elő. Ebből a társadalom által teremtett zsákutcából csak úgy tudunk szabadulni, ha tudatosítjuk magunkban, hogy az asszonynak a férfi feladataihoz és jellemző tulajdonságaihoz történő túlhajtott idomítása a partnerkapcsolatban csak újabb egyensúlybomlást hoz létre. Még hozzá olyan egyensúlyhiányt okoz, amely a férfiasítás révén nagy általánosságban veszteségekkel jár lelkiek, önállóságunk és az olyan vonások terén, mint a tárgyyszerű szemlélet, józanság és a valóságtól elrugaszkodott szemléletmód. Az ilyenféle egyoldalúságok az emberi életvitelben nem termik meg a hön várt fejlődést! Az asszony egyenjogúsítása nem jelenti az ember megszabadítását a kölcsönös leigázás alól akkor, amikor ez a nő egyoldalú hozzáidomulását jelenti! Ez egyenesen az állatok vetélkedéséből ismert viselkedés-forma szerint a hadakozó-házassághoz vezet. Az emberség tágabb szintű keresése, amely ködösen valamennyi egyenjogúsító mozgalomban kifejezésre jut, csak akkor valósítható meg, ha a partnerkapcsolatban az érzelmeket, a szépet magasabbra értékelik. Minden férfiban ott él ez az igény – különben képtelen volna szeretni –, de az asszonyban alakult ki erőteljesebben. Benne mindig közvetlenül kéznél van, benne könnyebben szólaltatható meg. Sok asszonynak különösen fejlett tehetsége az érzelmi erő és ez értékes kincse, amit ápolnia kellene, nem pedig leértékelni és kiküszöbölni. Több emberséget ebben a világban nyilván nem azzal tudunk létrehozni, hogy erősebben az értelem irányába kényszerítjük magunkat, hanem csak azzal, ha az érzelmeink ápolását elősegítjük. Korunk parancsoló követelménye: fejlessze ki a férfi azt az igényét, hogy egyoldalú elgépiesedésétől szabaduljon, „emancipálódjon”, vagyis tegye önmagában szabaddá az érzelmeink birodalmát. Nos, ebben a munkában a döntő segítséget házastársa nyújthatja, ha már a férj édesanyja ezt korábban elmulasztotta, vagy ha ő maga ezen adottságát az egyoldalú értelmi képességgel betemette. Ha az asszony legszebb adományát – a hétköznapok valóságának meglátását, az egyes ember helyzetének finom megérzését, az átélés tehetségét, az együttérzés képességét – saját maga és partnere mint értéket becsüli, akkor célkitűzésként állíthatják maguk elé, hogy azt el is sajátítsák. Ilyenfajta igények jutnak kifejezésre manapság a fiatal párok lelkes törekvéseiben, hogy a férjre főtevékenységként ráerőszakolják a háztartás vezetését és a gyermekek gondozását. Ha lehetséges volna, minden bizonnal a szülést és a szoptatást is rásóznák. A férj pedig, talán a ködös jelszavak kényszere alatt, kétségkívül erre is igent mondana. Közben félreismerik a

dolgot és képtelenek különbséget tenni. A helyettesíthetőségnek, a biológiai képtelenségnek nagyon is szigorú határokat szabnak, mert az adottság hiánya nem küszöbölhető ki. Sajnos nem tud bárki és bármilyen területen mesterré válni, még ha kellő időben kezdi is el a gyakorlást! Ezt a szülés és a szoptatás egyértelműen bizonyítja. Egyébként az is megállapítást nyert, hogy már csecsemőkorban a kislányoknál a finom-motorikus, míg a fiukban a durva-motorikus tevékenység fejlődik ki gyorsabban, még akkor is, ha előítélettől mentesen ugyanazokkal a tárgyakkal foglalkoztatjuk mindkettőt. Az érdeklődés iránya és erőssége – ami már a második életévben megmutatkozik – születési adottságként különbözik fiúk és lányok között. Éppen ezért tapasztalhatjuk a mai modern házasságokban is nagyon gyakran, hogy mennyire nem valósítható meg tartós eredménnyel az a divatos törekvés, hogy a férj a konyhában foglalatoskodjék. A konyhai szolgálat a férjnek, minden jóindulatú gyakorlása ellenére, mindig nehézkes. A lakás otthonná varázslása és az ételek elkészítése, a példák tanúsága szerint, a legjobb akarat mellett is hamarosan valahol megbénul. Eddig egyetlen politikusnak sem sikerült – Schumacher úr kivételével (célzás az NSZK-ban, 1970-es években történetekre) – partnernőjét politikai pályafutásának eléréséhez elsegítenie. A legtöbb esetben ez egyáltalán nem azon múlik, amit a férfiak irigységeként szoktak emlegetni, hanem azon, hogy a legtöbb asszonynál nincs elég érdeklődés és érzék a napi politika iránt.

Viszont a túlhajtott szerepcsere, amely sokszor csak külsőségekben nyilvánul meg, alapjában véve mégis csak az igazi haladás felé terel, mert a partnerviszony utáni emberi vágyakozásból fakad. Ez a cél azonban csak akkor érhető el, ha a férfi és a nő a természetükből fakadó különbözőségeket egyenértékűnek fogadja el, készen áll arra, hogy az ellenpólust, amely partnerében megvan, benne pedig csak gyöngén fejlett, tiszteletben tartsa, és abban a mértékben, ahogyan az kényszer nélkül lehetséges, utólag elsajátítsa. Az asszonyok e téren az utóbbi ötven évben sokat tettek. Igaz, megtehették, mert az értelem elvonatkoztató józanságát nagyon fölértékelték. A jövőben a férfiaknak kell többet tanulniok asszonyaiktól: a nőktől, akik érzelmi sajátosságaikat tudatosan ápolják. A szerepkáosz a partnerkapcsolat perverz formáihoz vezet. A férfi és a nő különbözőségének tiszteletben tartása és a szerepkiegészítés megvalósítására törekvés az az egyedüli út, amely a partnerkapcsolat egyensúlyát megteremtheti. De ezt a nagyon is sürgető, rendkívül fontos, rövid időn belül megoldandó feladatot csak úgy hajthatjuk végre, ha a teremtésből adódó különbözőségeket nem akarjuk dühödtlen és eszmerendszerektől vezetve letagadni, vagy retusálni, hanem hálással elfogadjuk a partnerben lévő egészen mást. Közben állandóan késznek kell lennünk arra, hogy kis lépésekkel, élesen figyelve osztozzunk belőle, és hagyjuk magunkat általa gazdagítani és kiegészíteni.

Ennek megvalósítása számotokra nyilván nem lesz nehéz feladat. A feladat azonban akkor válik nehezzé, ha arról van szó, hogy egyik-másik mindig újra visszatérő, hibás viselkedésforma elhagyásában kell kölcsönösen egymást segíteni. Ilyenekkel bizony mindannyian jócskán rendelkezünk, jóllehet legtöbbjük egyáltalán nem tudatosan bennünk. Van, aki sértő, megszégyenítő megjegyzéseivel bosszantja környezetét anélkül, hogy ezt valóban észrevenné. A másik meg mértéktelenül szórja a pénzt, vagy éppen fősvény. Van, aki, ha megbántják, hallgatásba burkolózik, megszakítja a kapcsolatot. A másik bosszantó rendtelenségével borítja ki környezetét. Akad olyan, aki csámcsog, lefetyel vagy szürcsöl. Akad olyan is, aki zsebkendő nélkül fújja az orrát. De hát jól tudjátok magatok is, hogy mennyi rossz szokásunk és hibánk van: mennyi szenvedélyt és kellemetlen modortalanságot hordozunk magunkban. A jó házastársaknak nemcsak joguk, de kötelességük is, hogy megkíséreljék óvatosan és tapintatosan egymás ilyenfajta gyöngéit lefaragni. Hiszen ezek a családon kívül kint a világban is rendszerint csak kárt okoznak! Ilyen nevetlenség miatt kinevetnek, sőt olykor ki is közösítenek bennünket az emberek. Partnerkapcsolatunkban különösen hathatós segítséget nyújthatunk egymásnak. De azzal, hogy folytonosan zsörtölődünk és elhúzott szájjal egymásnak szemrehányást teszünk, még nem tettünk meg

mindent. Sőt, ez egyáltalán nem segít az előbbrejutásban! Ezen a téren a tanulás csak úgy lehetséges, ha a partnerek már előbb belátták, hogy erre szükségük van, és kölcsönösen kifejezték készségüket is, valamint biztosították egymást arról, hogy tanulni akarnak egymástól. Goethe mondja: „A szeretet nem uralkodik, a szeretet nevel. És ez sokkal több...” Egy szerető társtól ugyanis sokkal könnyebb elfogadni egy-egy bíráló megjegyzést, ha biztos lehetek abban, hogy ez a szó nem sebezni akar, nem a fensőbbrendűség jele, hanem csupán szeretettel előbbre szeretne segíteni.

Mivel legtöbb gyöngénk meglehetősen mélyen gyökerezik bennünk, és tudatos odafigyelésünk nélkül ismételt elötör, folytonos figyelmeztetésre van szükségünk. Sokszor elég egyetlen szemvillanás, egy gyöngéd simogatás vagy érintés annak elérésére, hogy helytelen mozdulatunk, szavunk tudatossá váljék. Az ilyen átképzéshez azonban mindenképpen hozzátartozik, hogy az első eredményeket kölcsönösen észrevegyük, és e föltti örömnünknek jelét is adjuk. Ilyen bátorítás mellett – így mondják a tanítással foglalkozó pszichológusok – könnyebben megy a tanulás, gyorsabban érhetjük el a nemkívánatos viselkedés javulását.

Éppen az ilyen megegyezés létrehozása fokozottan igényli a gondoskodó figyelmességet és tapintatos megbecsülést. Ugyanis az, hogy a kölcsönös nevelésre szabadon átengedjük magunkat, nem jelent sem többet, sem kevesebbet, mint hogy teljesen kiszolgáltatjuk magunkat partnerünknek. E ténnyel semmi esetre sem szabad visszaélnünk, de nem szabad azt mértéktelen túlzásba se vinnünk! Még a legjobb pedagógus is lépésről-lépésre halad, óvatosan adagolva az újabb anyagot. Aki erre a föltárulkozásra hatalmi szóval és ökölcspapásokkal válaszol, hamarosan azt fogja tapasztalni, hogy az őszinteség kapui bezárulnak, és éppen azon a ponton, ahol az egyetértésre sűrgetően szükség volna, szakadás következik be. Fáradozásunk alapvetően csak akkor ér el eredményt, ha nem jogokat követelünk, hanem ha partnerünk följogosít, és tisztán ajándékként fogadjuk el a másiktól. Így a magatartásváltoztatást nem a magunk részére, önző céljaink érdekében szorgalmazzuk, hanem a másik fél nyilvánvaló érdekében azért, hogy ő jobban teljesíthesse feladatát a világban. Ne akarjuk mindenáron kölcsönösen megváltoztatni egymást, anélkül hogy a legkisebb részleteket illetően is meg ne kérne minket arra társunk. Bizony nehéz tisztséget ró ránk a partnerviszony. Miként a porcelán boltba tévedt elefánt, mi is sok hibát ejthetünk, mielőtt a közlekedés helyes érzékét elsajátítanánk. De a felnőttkori nevelést alapvetően az jellemzi, hogy a tanítással megbízott maga is mindig tanuló marad, készen arra, hogy haladási irányát helyesbítse, és belássa munkája folyamán a meggondolatlan és helytelen eljárást is.

A kölcsönös kiegészülés nem egyszeri alkalom, nemcsak a fiatalabb évekre korlátozódik. Az ember olyan, mint a növényi szervezet, amelyet megváltozott viszonyok közé helyeztek. Az embernél ezek a viszonyok nemcsak fizikailag, de lelkileg is folyton változnak. Változásaink a partner ismételt keresését és megtalálását igénylik. Természetesen vannak életutunk folyamán olyan időszakok, amikor lelki távolállást, majd újra fölfedezett közelséget élünk át! Figyelmesség, éleslátás, türelmes együttérzés ilyenkor a leginkább helyénvaló, nem pedig a követelőzés, faggatás és fojtogatás. Az elsietett tennivágyás is akadályozza az érettéválás folyamatát és lehetőségét.

Mint minden tanítási kísérletnél, a házasságban is megesik, hogy a viselkedés megjavítására irányuló jószándék ellenére azt tapasztaljuk, hogy fölösleges fáradoznunk. Ezen a területen a kötelező játékszabályokhoz tartozzon az is, hogy bármelyik fél visszavonhassa megbízását abban az esetben, ha ráébred, hogy a kölcsönös igyekezet nem hozza meg az eredményt. Vannak jellemünkben megváltozhatatlan vonások is. A tények elfogadása, elviselése, a kölcsönös könnyítések fölkutatása, nos, ez már a szeretettel telített házasság tartozéka.

## Csak bocsánatkéréssel és megbocsátással

*jutunk valamire*

Az ABC előző betűjének (B) címszavából „Belátásra készen” önként adódik, hogy csak (C) bocsánatkéréssel és megbocsátással jöhet rendbe és folyhat minden emberi világunkban. Emberek vagyunk és nem angyalok, így bizony nem egyszer ostobán viselkedünk. Hitvestársunkat minden szándékosság nélkül, meggondolatlanul, csúnyán megsebezhetjük. Néha úgy véljük, nem kerülhetjük el, hogy valamilyen szemrehányás vagy igazságtalan figyelmeztetés kapcsán ne védekezzünk. Máskor meg ugrál bennünk a kisördög, és megszáll a vágy, hogy bosszantsuk partnerünket. Az is megesik, hogy egyszerűen rossz a kedvünk, esetleg rosszul érezzük magunkat, és saját kelleltenségünket, hangulatunkat legközelebbi hozzátartozónkon vezetjük le. Előfordul, hogy megsebzett és csalódást okozott a világ. Ilyenkor sértetten hazarohanunk, majd minden magyarázat és átmenet nélkül sérelmünk teljes tartalmát partnerünkre zúdítjuk. Ilyesminek nem volna szabad megtörténni, de hát, sajnos, mégis csak megesik. Ez a kudarc viszont elviselhetővé válna, és nem kellene a kapcsolat szétbomlásához vezetnie, ha az, aki a házasságot szemégyűjtő ládának tekintette, legkésőbb a következő nap hozzálátna és gondosan kitakarítaná az egész lelki rakományt. Ilyenkor semmi más nem segíthet, bármilyen kemény és nehéz legyen is ez a bűnös részére, de ki kell mondani: „Nagyon sajnálom, hogy tegnap ennyire csúnyán viselkedtem. Kérlek szépen, ne haragudj rám... annyira föl paprikázott a főnök” – vagy: „Annyira fáj a fejem” –, vagy: „Rajtad megint az a ruha volt, amit annyira utálok” –, vagy hát ami éppen a kiváltó ok volt. Nem kerülhetjük el, hogy egész őszintén ne nevezzük nevén a gyereket. Nem szabad attól félnünk, hogy ilyen módon föladjuk önmagunkat. Semmit sem veszítünk ezzel, hisz ajándékképpen mindent visszacapunk: elsimul ugyanis mindaz, ami a hitvesi ház falán repedést okozott. – Természetesen ennek előfeltétele az, hogy partnerünk a helyzetet nem használja föl hatalmi visszaélésre, vagyis kimondott szavainkat úgy fogadja el, ahogyan illik: tekintse azt értékes teljesítménynek, a szeretet szolgálatában nyújtott ajándéknak. Ilyen hozzáállás mellett a bocsánatkérés jó alkalom arra, hogy szívből örüljünk, kapcsolatunkat elmélyítsük és erősítsük.

Ezen a területen a közvetlen, személyes megbeszélés során semmivel sem pótolható a kiengesztelő szó. A másnap ajándékként hozott virágcsokor, új karosszék, talán egy locsolókanna vagy konyhai falóra bár kifejezheti a kiengesztelődés szándékát, mégsem gyógyíthatja be a fájdalmat okozó szavakkal ütött sebet. A jóvátétel csakis úgy mehet végbe, ahogyan a kár okozása történt.

Sok férjben él az a különös elképzelés, hogy a kibékülés szavak nélkül egyszerűen az ágyban való találkozással létrejöhet. Hát ez végzetes tévedés, – sőt! Az asszony ilyen helyzetben úgy fogja érezni magát, mint valami nyeregbe tört szamar. Úgy könyveli el, hogy férje őt csupán altatóként használja. Éppen ezért váratlanul az undor érzésével válaszol erre, ami viszont belső eltávolodáshoz vezethet. Az asszony ilyenkor nem úgy éli meg férjét, mint aki szeretetteljes gyöngédséget ajándékozik, hanem elszenvedti olyanként, mint aki minden teketória nélkül nyersen elveszi tőle mindazt, ami neki „jog szerint” járna. Veszekedés után az összetűzés tisztázása nélkül lefeküdni a partnerrel egyenesen veszélyes szükségmegoldás. Ez az út vezet a legegyszerűsebben a részleges szexuális zavarokhoz: a frigiditáshoz és impotenciához, pontosan azzal az egyénnel szemben, akihez házassági eskünk köt. Ezzel házaseletünk boldogságát tesszük meggondolatlanul kockára. Pedig erre igazán semmi szükség nincs.

A bocsánatkérés nagyon kemény dió! Ennek oka, hogy szívesen győzzük meg magunkat saját igazunkról és arról, hogy a másik valamilyen módon mégis csak vétkes hangulatunk elromlásában. De még akkor is, ha tényleg fönnforogna valamilyen ok, amely ártatlanságunkat igazolná, vagy legalábbis homályosan sejtetné, akkor is föl kell tennünk magunknak a kérdést: Ki kezdte a civakodást? Ki mondta ki kettőnk közül az első sértő szót? Nos, hát akkor annak kellene, minden „ha” és minden „de” félretételével elsőnek a bocsánatkérő szerepét önmagára kirónia, aki kezdte. Ez az egyetlen elfogadható megoldás. Persze akkor sem történik egetrengető szerencsétlenség, ha az mondja ki elsőnek a bocsánatkérést, aki csak válaszolt a sértésre, vagyis aki végül is csupán önvédelemből vált sértővé. A bökkenő azonban ilyenkor az, hogy az illető a vétkesség beismerését úgy fogja föl, mint önértékvesztést. Aggodalom lesz úrrá rajta, mert ilyen módon saját magát kell leértékelnie, és végül is önmaga előtt válik ellenszenvessé, hovatovább pedig életviteléhez sem lesz elég ereje. Ez az elbizonytalanodás az oka, hogy olyan emberek, akikben fejletlen az önértékelés készsége, különösen nehezen tudnak megbocsátásért folyamodni. Életvitelük alakítása kerül ennek kapcsán egyre súlyosabb válságba: mert aki félreáll, nem juthat előbbre!

Ahhoz tehát, hogy valaki bocsánatot kérjen, le kell győznie azt az aggódását, amely saját létét félti. Ez óriási teljesítmény. Lényeges azonban, hogy ezt a partner is komoly erőfeszítésként ismerje el. Tény az, hogy sokkal könnyebb a bocsánatkérést elfogadni, mintsem bocsánatot kérni. Éppen ezért különösképpen el kell ítélnünk azt – és ezt itt teljes határozottsággal le kell szögeznünk –, aki megtagadja a kibékülést. Csak a kegyetlenkedő ütheti félre a feléje nyújtott békejobbot. Aki elfordul partnerétől, amikor az becsületes szándékkal bocsánatot kér tőle, az romba dönti házasságát, és szétszakítja az Istennel kötött szövetséget. Természetesen előzetes súlyos sértések esetén, mondjuk tettlegességnél előfordulhat olyan lelkiállapot, amikor lehetetlen elfogadnunk a békejobbot. A megfelelő állásfoglalás ilyen súlyos helyzetben talán az alábbi válasz volna: „Köszönöm, – de kérek, időre van még szükségem, hogy a dolgot tisztázzam magamban.” Ha készek vagyunk a kibékülésre, akkor az létre is fog jönni idővel, amikor a belső ellenkezés már elcsitul bennünk. De az ilyen fajta bajokon a leggyorsabban úgy lehetünk úrrá, ha úgy állítjuk a dolgot magunk elé, hogy partnerünk kibékülési készségében helyettesként Teremtőnk nyújtja ki felénk hatalmas kiengesztelő mozdulattal a kezét. Annak keze nyúl tehát felénk, aki minden nyomorult gyengeségünket ismeri, és akiről szól a mondás, hogy fekete és szürke foltokkal mocskolt gúnyánkban is elfogad bennünket, mihelyt zörgetünk és visszatérünk hozzá, mégpedig pusztán csak azért, mert végtelenül szeret bennünket.

Könnyen megy a bocsánatkérés egyébként akkor, ha biztosak vagyunk benne, hogy elfogadásra talál.

A bensőnkben támadó legszörnyűbb akadály, amely a megbocsátásnál ellenállásra ösztökél: a bosszúvágy. Él bennünk a visszafizetés igénye, vagyis bűnhődjék a bűnös hasonló módon. Álljon az ószövetségi törvény: „Szemet szemért, fogat fogért!” Bármilyen ősidők óta él a mai napig is valamennyiünkben a visszafizetés törvénye, az emberiség története folyamán az mégsem vált be. Nem gyógyít, hanem újabb bajok forrásává válik, további kölcsönös bosszúhadjáratokat eredményez, mert csak látszólag hozza meg a remélt kiegyenlítést és békét. A büntettek fölszámolása csak bocsánatkéréssel indulhat el és a föloldozás elnyerésével fejeződhet be. Ez a kibékülés egyetlen útja. Minden emberben, abban is, aki gyakorolja keresztény vallását, ott lapul a nagy veszély, hogy a bosszúszomj elkezdi rágni, ha nem tesz erőfeszítést a kiengesztelődés irányában. Nem elég az, hogy valaki elfojtja bosszúszomját, mert a visszafojtott vágy gyakran egészen alattomos módon, mindent elsöpörve és mindkét fél számára vészthozón valahol mégis keresztül verekszi magát. Az az asszony, aki magára maradottan a keresztény felebaráti szeretetet gyakorolva, újra és újra megpróbál hitvestársának megbocsátani – mert az otthon barbárként viselkedik és soha

bánatot nem mutat –, anélkül, hogy ez tudatossá válna akár saját maga előtt, következményképpen gyakran a legsúlyosabb pszichoszomatikus fájdalmakat vásárolja be magának. Az ízületi gyulladás, idült hasmenés, heveny gyomorhurut, étvágytalanság, depresszió és hasonlók, annak a meddő küzdelemláncolatnak a visszahatása, amely soha elintézést nem nyert. Ezt a rendkívüli magas árat tragikus módon a házastársak közösen fizetik meg. Az a fél, aki ezen következményeknek tudatában van, mégsem kér bocsánatot, és nem határozza el magát arra, hogy barbárságát levetkőzze, az súlyos lelki beteg. Aki pedig mindent fölismerve mégis úgy határoz, hogy a házasséletet folytatja, annak tisztában kell lennie azzal is, hogy betegápolásra vállalkozik. Olyan feladatra teszi föl életét, amelyet egészen más mértékkel kell elbírálni, mint a partnerkapcsolatot. Az ilyen ápoláshoz feltétlen szükség lesz egy szakértelemmel rendelkező vagy baráti tanácsadóra, különben hosszabb távon ez a vállalkozás erejét meghaladó feladattá válik. Lelkibeteg emberrel folytatott házasságban feltétlenül közbe kell iktatni teljes kikapcsolódást biztosító, tehermentesítő szakaszokat is: például üdülést magányosan, egyedül történő utazás formájában, vagy az egyéni életet kitöltő valamilyen pótfoglalkozással, munkával. Házasséltre alkalmatlan partnerrel, ha az egészséges fél nem akar idő előtt a feladat súlya alatt összeroppanni, csak a leírt módon lehet élethosszig tartó közösségben együtt maradni. Az, hogy a házasság betegápolás vagy partnerviszony jegyét viseli-e, attól függ, hogy képesek-e a felek a kibékülési készség szűk kapuján áthaladni.



## Dacolj az értetlenséggel!

Minden vándorúton vannak olyan szakaszok, amelyeken mindkét vagy csak az egyik házaspár a szomjúság kínozza. Egyetlen életúton sem árad folytonosan széles sugárban a boldogság. A férfi számára ilyen szakasz az asszony terhessége utolsó hónapjainak ideje, de még inkább az a másfél év, amikor az anya és gyermeke közötti kapcsolat rendkívül szoros. Az asszony életében ilyenkor nem a férj érdeke az első, az háttérbe szorul. Hitvesének ezt meg kell értenie. Nem okoz különösebb problémát ez, ha a férj feleségével együtt a gyermek nevelését tekinti lényeges feladatának, élete legfőbb értelmének, ha a férjet is áthatja a mélyen igaz mondás: „Aki gyermeke fölött csecsemő korában anyáskodik, annak egy életen át többé nem kell fölötte anyáskodnia.” (Harris) Ilyenkor mutatkozik meg, hogy az apa kilépett-e önző énközpontúságából, vagy pedig az a veszély fenyegeti, hogy tudat alatt visszaesik a csecsemő szintre, és alig megszületett fiacskájával rivalizálni kezd.

Az egyedüllét számos szakasza várhat az asszonyra is. Például, amikor férjét hivatása vagy valamilyen megbízatása elszakítja otthonától. Esetleg csak a hétvégeken kerül haza, és kevés ideje marad családjá és kettőjük számára. Az a feleség, aki férjével együtt közösen húzza az ígát, vagyis férjének ügyét sajátjának tekinti, nem fogja duzzogva az elhanyagolt hitves szerepét játszani, hanem örömmel és vidáman várja a világjáró hazatérését. Mindenesetre világosan kell látnia, hogy a távolban végzett munka, az élet nagy feladatát szolgálja, és ez az elkerülhetetlen kényszerhelyzet az ára annak, hogy férjének képességei magas fokon megvalósulhassanak. Így hát zokszó nélkül viselje el távollétét, és annál főlzabadtábban élvezze vele együtt a hazatérés örömeit.

Súlyos terhet jelentő szakasz lehet az egy fedél alatt élők számára, akár az egyik partner, akár valamelyik gyermek vagy más családtag tartós betegsége is.

A szenvedésnek, ha túl nagy, van ugyanis egy veszedelmes tulajdonsága: képes arra, hogy az összes örömet megfagyassza, sőt megölje. Az ilyen sivár időszakot csak úgy lehet átvészelni, ha a megpróbáltatást szenvedők, vagy ahogyan a régi szóhasználat találóan kifejezi, akiket meglátogat a szenvedés, készek kitartani, vagyis sorsukat értelmes ügyként, tudatosan vállalják. Úgy veszik, hogy a sorstól küldött próbatétel kényszeríti őket arra, hogy kölcsönösen támogassák egymást, és közösen helytálljanak.

Mint a jóléti társadalom és szociális állam polgárai az utóbbi harminc év folyamán szerzett tapasztalataink alapján megdöbbenő belátásra ébredtünk: különlegesen termékeny érettségre van szükségünk, hogy a „jobb napok sorát elviselhessük”, anélkül hogy gyerekes viselkedésbe, szenvedélyes gáncoskodásba és fölösleges igények támasztásába ne esnénk. A baj és ínség új megvilágításba került: hatékony eszközként működik közre az edzett válaszból és az erők, a találékonyság bőségének mozgósításában. Sőt tanítóként is föllép, hogy az ember valóságban gyökerező ismeretet szerezzen az életről. Ha mindezt tudatosítjuk, akkor könnyebb lesz életünk, akkor a házasságban a súlyos bajok láttán nem fogunk köpönyeget forgatni, hanem arra gondolunk, hogy a szenvedés végül is javunkra válhat. Ha valaki idős emberként számot vet életével, nagyon gyakran arra a fölismerésre jut, hogy éppen az, ami nehéz és fájdalmas volt, hozta meg a belső tökéletesedést, függetlenül attól, hogy a válságot a körülmények idézték elő, vagy saját, hibás magatartásának következménye volt.

Aki belátja ezt, és a házasságában meg is szívleli, annak ellenálló képessége megnő. Nem rohan el az első perpatvar után válóperes ügyvédhez, hanem türelmesen elviseli a kellemetlenséget, vagy figyelmes megfontolás után, lassacskán megpróbálja a problémát megoldani. A türelem hiánya és a kedvezőtlen vagy a fájdalmas állapottal szembeni fogyatékos ellenálló képesség: a kisgyermek jellemzői. Aki felnőtt létére gyerekes

magatartással próbálja életét formálni, azt fogja tapasztalni, hogy bajainak soha nem ér a végére. Sőt bogáncként tapadnak rá, – bármilyen gyakran válik is el! Saját hibás magatartását pedig hitvesére vetítve, végül mégis csak a saját húsába vág. A sebek pedig, amelyek eközben mind nagyobb számban és mindig azonos módon jönnek létre, a sors figyelmeztetése: keresse végre egyszer már a hibát saját magában és nőjön föl az önismeret valóságának szintjére.

Az egyedüllét, a pusztai szomjúság szakaszaiban való kitartás tehát általános megerősödést és lelki gyarapodást is jelenthet annak, aki készen áll rá, hogy az élet nehézségeinek építő jellegű értelmét fölismerje, belássa és elfogadja.

## Engedj kifutást partnerednek

A házasság nem jelentheti két ember önálló, saját életének teljes föladását, vagyis azt, hogy a továbbiakban csak házas egységként fognak tevékenykedni. Ez azért nem engedhető meg, mert a férfi és nő tehetsége és érdeke soha nem esik tökéletesen egybe.

Például kettőtöknél, Antje és Gerd, ez teljesen egyértelműen kitűnik. Antje, te gyönyörűen hegedülsz. Ezen a területen tovább kell fejlesztened tudásodat. A zenét egy vonósnégyesben, esetleg zenekarban kell művelned. Azonkívül, hogy ez számodra öröm, kötelességed is. Az első parancsolat értelmében ugyanis a benned lévő tehetséget – „talentumot” – kamatoztatnod kell. Egyénileg ezzel járulsz hozzá, hogy a világban a szellemi erők gyarapodjanak. Gerd nem fejlesztette ki az alkotókészségnek ezen sajátos formáját, de helyette tehetséges a festésben, modellezésben, konstruálásban. Teljesen elhibázott volna, ha szabad idejében ahelyett, hogy a benne rejlő képességeket tovább fejlesztené, a te kedvedért minden zenekari próbán a színház előcsarnokában üldögélne. Ez ugyan részéről roppant kedves dolog volna, de olyan cselekedet, amely, Antje, csak a te egyoldalú fejlődésedet szolgálná: és pedig Gerd rovására. Ez az áldozat nem helyénvaló, mivel egyiketek a másikon élőködne! Ilyen esetben ugyanis az egyik fél fölszívja magába a másikat. Ezzel a szellemi kannibalizmus sajátos formája valósulna meg. A példa világosan elénk tárja, hogy a házaspárok szeretetének alakulásában a mindenképpen szükséges alapon kívül még az életet rendező elvre is szükség van. Enélkül abba a veszélybe sodródhatnak a partnerek, hogy a kölcsönös igénybevétel és szeretetnyilvánítás folytán elhasználódnak. Végül elpusztítanak magát a köteléket is, ahelyett hogy erősítenék. A kettesben megvalósított, kizárólagos szeretetnek is kölcsönös távolságot kell tartania és szabad teret, kifutást kell maga körül biztosítania. Nem nevezhető szeretetnek, ha a partnerünktől azt követeljük, hogy a kötelék oltárán teljesen föláldozza magát. Amit szeretetnek nevezhetünk, az inkább arra irányuljon, hogy figyelmesen és bátorítóan segítse a másikban rejlő legjobb erők megvalósulását. Legyen kész arra, hogy e cél érdekében egyéni, önző igényeit visszaszorítsa, anélkül azonban, hogy közben önmagát teljes mértékben fölszámolná. Ha a felek egyike teljesen föladja egyéni életét és arra törekszik, hogy a másikért teljesen föláldozza önmagát, nem teszi helyesen, mert a következmények erre rácsafolnak. A Teremtő nem ilyen hitvesi szeretetre szánta az embert. A totális áldozat magát az áldozatot hozót fogja összezúzni. A túlzás annyira beszűkíti az ilyen embert, hogy áldozatát rövid időn belül – anélkül hogy tudomást szerezne róla vagy akarná – elviselhetetlen bilincsként éli meg. A következmény ez lesz: közvetlenül és maguktól jelentkező fölszabadító indítások lépnek föl. Esetleg a túlon túl megajándékozott partner válik önállótlanná, ami szellemi-lelki lanyhaságba kényszeríti. Ennek elkerülése végett a nap mint nap együtt élő partnerek egyszer-egyszer mindenképpen igénylik az egymástól való eltávolodást. Még bizonyos állatfajoknál is kimutatható, például a patkányoknál vagy a tupaja halaknál, hogy az aggresszivitás ingerküszöbe messze a normális fölé emelkedik, ha szűk helyen zsúfolódnak össze. A hím halak végül meg is támadják a nőstényeket, ha szorosan elkülönítve tartjuk őket. Nos, még sokkal inkább szüksége van kultúrkörünk emberének, akit egyednek neveltek, a rövid visszahúzódásra, hogy megtalálhassa önmagát, és ebből kiindulva, élettől telten találkozzék partnerével. Életünkben soha nem egyetlen alapelv az irányadó. Ahogyan a be- és kilégzésben, úgy a párkapcsolatában is mutatkozzék meg a közelségnek és a távollétnek, a szétválásnak és újraegyesülésnek váltakozó ritmusa.

Az összes mértéken fölüli elvárás, például a férjnek azon igénye, hogy hitvese éjjel-nappal a közvetlen közelében legyen, bizonyos mértékben lábhoz tett fegyverként álljon mellette, nem a szereteten alapulnak. Ezek nem a felnőtt ember partnerkapcsolatát mutatják,

hanem azt teszik nyilvánvalóvá, hogy az illető a feleségét, mint partnert, az anyja helyére állítja. Megköveteli tőle, hogy a szüntelen kiszolgálás és védelem feladatát gyakorolja, miként ezt az édesanya teszi csecsemőjével. Különösen is benne él a házasságról alkotott hamis elképzelés hajlama az olyan emberben, aki gyermekkorában soha nem ismerte meg az anyai védőszárnyakat, vagy ellenkezőleg, akit pont ezen a téren túlzottan elkényeztettek. Az ilyen férfi, anélkül, hogy ez benne tudatossá válna, megpróbálja házastársát éretlen igényeinek megfelelően kihasználni. Ezek a torz formák semmiképpen sem visznek jóra, mert a megszegyenített partner részben összeroppan és krónikus lelki, sőt testi betegség lép föl nála, (fejfájás, asztma) részben pedig a rajta élősködő partner fogságából történő kitéréshez vezet. A gyermeki fejlődés fokán megrekedt emberben legkésőbb valamiféle betegség megjelenésekor vagy az élettárs távozásakor beállt kényszerhelyzetben csillan föl annak lehetősége, hogy újból nekifogjon és fölkerelkedjék a felnőtté válás mértéktartó és felelősségtudattól áthatott országa felé.

## Féltékenység

A házásélet egyik legnagyobb veszedelme, ha emésztő, beteges féltékenykedésbe bonyolódunk. Teljesen mindegy jogos-e vagy alaptalan a féltékenység, soha nem fogja pozitívan megoldani az összekoccanásokat. A féltékenység zűrzavart okoz, és nem nyújt olyan védelmet, amelyre építeni lehet. Egyedül akar birtokolni, ráadásul kizárólag csak birtokolni akar.

A féltékeny ember csupán magára gondol, önmaga körül forog, és partnerét mint valami tulajdont kezeli, amelyet őriznie kell. A féltékenység így vagy úgy, de jogos elhidegülést idéz elő. Rendszerint pont az ellenkezőjét érzük el vele, mint amit titokban reméltünk, vagyis hogy partnerünk erősebben fog hozzánk kötődni. Vannak emberek, akiknél a féltékenység betegség formájában jelentkezik, és ettől nagyon szenvednek. Ezek tudat alatt apjuktól, anyjuktól vagy testvéreiktől elszenvedett sérelmeiket viszik át partnerükre.

A mélylélektan tapasztalatai arra tanítanak, hogy számtalan megcsontosodott jellemvonás már a gyermekkorban előre kialakult oly módon, hogy valamilyen probléma nem tisztázódott annak idején. Nagyon sok féltékenységben szenvedő beteg például kisgyermekként egyénileg úgy tapasztalta, hogy valamelyik új testvér érkezésekor trónfosztottá vált. Az volt az érzése, hogy lefokozták. Ha ezen a módon a tudatalattiban lelki sérülés keletkezett, akkor az ilyen partnernél minden „új szerzemény”, minden újabb személy, aki a család körébe lép – a fenti esethez hasonlóan – a szeretet vesztes lehetőségének páni félelmét szüli.

Előfordul – sokszor hasonlóképpen már a gyermekkor kezdeti szakaszában – erotikus színezetű féltékenykedés is, elsősorban a hasonnemű szülő irányában. Az orvosi gyakorlatban igen gyakran találkozunk azzal is, hogy a beteges féltékenységet kiváltó ok az, hogy apa és lánya, illetve anya és fia között a kapcsolat – olykor megőzvegyülés vagy a szerencsétlen házasság miatt – túlzottan szorossá vált. Ha már most ez a kapcsolat a felnőtt újabb kötődése vagy házasságkötése folytán hirtelen megszakad, a gyermek ezt az eseményt eredeti partnere hűtlenségeként éli át. Ez a továbbiakban, felnőttkori házasságában, a lelki sérülést okozó esemény megismétlődésétől való, a realitást nélkülöző elvárásai félelem formájában fog jelentkezni, anélkül, hogy az illetőnek tudomása volna a félelem tulajdonképpeni okáról. Az ilyen embernek sürgős pszichoterápiás kezelésre van szüksége, mert ebben az állapotban alkalmatlan a házasságra. Az ilyen ember folytonos gyanúsítgatása és leskelődő ellenőrzése szükségképpen megmérgezi a hitvesi viszonyt.

Még abban az esetben is, ha a partner jogos indokot szolgáltat a féltékenységre, meg kell mindent tennünk, hogy lelkünkben e szenvedély elburjánzását megakadályozzuk. Sokkal fontosabb, hogy az ilyen mellékszerelem fölbukkanását jelként értelmezzük, amely arra figyelmeztet, hogy a házasságunkban partnerünk valamilyen területen kielégítetlen. A házastársaknak ilyenkor ezt a tényt meg kellene beszélniük, és meg kellene kísérelniük, hogy megtalálják, milyen kielégületlenség bántja egyiküket. Ha aztán világossá válik, miről van szó, akkor rendszerint kitűnik az is, hogy némi jóakarattal a házasságon belül is megoldható a dolog. Esetleg a partner iránt táplált szeretet keretébe belefér, hogy a hiányt egyetlen kis részterületen valahol a házassági kapcsolaton túl elégítse ki. Amennyiben ez életcéljuk tökéletesebb és fokozottabb megvalósítását szolgálja, úgy az egész vihar – amennyiben a partnereket igazi, önzetlen szeretet fűzi egymáshoz – az életközösség erősítését is jelentheti.

## Garasos problémák

### *Kölcsönös igény a családi pénztárral szemben*

Az igény szó a jó házasságban lehetőleg csak ritkán forduljon elő. Olyan követelődzés íze van. Dölyfös, toporzékoló mozdulatot fejez ki: azt az óhajt, hogy egymást jogszerűen szolgálják ki. Ez a beállítottság szokta az egész szerelmet gyorsvonati tempóval a soha viszont nem látásig juttatni. Hiszen a szerelmet senkire sem lehet rákényszeríteni. Az érzés nem hagy magának parancsolni. A szerelem érzékeny mimóza, és éppen ezért mindent meg kell tennünk, hogy amennyire csak lehetséges, nagy gonddal és óvatosan bánjunk vele. A szerelem nem követelődzik. Mindig csak ajándékozik, és azt reméli, hogy viszontszerelmet kap ajándékba vissza.

A házaselet hétköznapjaiban azonban olyan követelmények is föllépnek, amelyeket egy-egy adott helyzet állít a pár elé. Így például az anyának a szülés utáni első két évet feltétlen gyermekével együtt kell töltenie, mert ezt követeli meg a gyermek egészséges lelki-szellemi kibontakozása. Ennek az igénynek, mint az emberi élet egyik alapfeltételének teljesítése az élettársak felelősségteljes feladata. Az életnek velük szemben támasztott követelése, hogy ezzel pozitív módon járuljanak hozzá a szebb jövőhöz. Hiszen azok a gyermekek, akiket életük legelején félretolnak, vagy egy otthonban helyeznek el, mert az anya hivatásában tovább dolgozik, rendszerint nagy százalékban súlyosan zavart lényekké válnak, akik a későbbiek folyamán nem képesek sem szeretni, még kevésbé dolgozni.

Ezt a helyzetet figyelembe véve a házaspár számára fölmerül az a követelmény, hogy munkájukat egymás közt megosszák: a férj gondoskodik a létfontartás biztosításának pénzügyi fedezetéről, a feleség pedig gondozza gyermekét és férjét. Az asszony helyzetéből adódik az a jog, hogy férje anyagilag eltartsa. A férjet pedig megilleti az a jog, hogy felesége őt a napi életszükségletek vonatkozásában ellássa. Ezt a státuszt, amely a nyugati társadalomban régen jogosan vált szokássá – mivel a gyermekáldás bőséges, a háztartás vezetése pedig nehéz volt – ma fölül kell vizsgálnunk. A kétgyermekes családmódel elterjedése miatt ismét az élet valóságához kellene igazítanunk. Ennek a munkamegosztási elvnek azonban csak akkor és addig van létjogosultsága, amíg a gondozást igénylő gyermekek odahaza vannak. Mielőtt megszülettek, illetve szárnyukra bocsátásuk után, óvakodnunk kellene az ilyen megcsontosodott normák fenntartásától. A dolgozó nőnek jövedelme arányában együtt kellene viselnie a háztartás pénzügyi terheit, de viszonzásul a férjnek munkaideje arányában a napi háziterhekből kellene megfelelő részt vállalnia. Gyermektelen dolgozó pár esetén basáskodás, ha a férj rendszeresen gyakorolja a rendtelenség művészetét, és kegyesen átengedi feleségének a takarítást. Tiszteletlenség és semmi köze nincs a szeretethez, ha a férj hitvesét tulajdon rabszolgájának tekinti, és megkívánja, hogy őt reggeltől estig kiszolgálja. Akik szeretik egymást, azoknak közvetlen örömet okoz, ha egymást tehermentesíthetik. A szeretet semmibevevését jelenti, ha hibásan igényes magatartásunkkal a másiknak egyszerűen terhet dobunk a hátára. Egyetlen férfinak sem esik le a korona a fejről, ha ágyát maga veti be, ha cipőjét kitisztítja, és öltönyét kikefélve akasztja a szekrénybe.

Mivel a pénzzel összefüggő dolgok a házasság allergiás pontját képezik, ahol sok veszedelmesen gyúlékony anyag halmozódhat föl, idejekorán megegyezésre kell jutni, és közös megbeszélés alapján kellene mindent apróra szabályozni. Persze sok-sok eltérés is adódik majd ettől az alapvető szabályozástól, amellyel megállapítják, hogyan osztják meg a felelősséget a háztartás költségeinek közös viselésében. Lehetséges, hogy a férfi számára éppenséggel elképzelhetetlennek tűnik, hogy a házimunkában segédkezzék. Akkor az

asszonynak is lehet joga ahhoz, hogy a maga kereste pénz fölött egyedül rendelkezék. Közösén azt is elhatározhatják, hogy háztartásukban alkalmazottat – bejárónót – foglalkoztatnak, ilyenkor azonban a költségek viselésében a jövedelmük százalékos arányában vegyenek részt azzal a kikötéssel, hogy a segítség beállításával az asszony részére a férjjel egyenlő szabadidőt és pénzszerzési lehetőséget kell teremteni. Az ilyenfajta megegyezésnél számtalan változatra nyílik lehetőség. Fontos, hogy ne szégyenkezzünk, hanem bátran, egyenesen, de kellő óvatossággal, közösén vitassuk meg, mégpedig nyíltan a dolgokat. Ezen kívül, ha megváltozik a helyzet, akkor újabb megállapodást kell kötni. Még abban az esetben is, ha úgy határoz a házaspár, hogy a feleség nem dolgozik, mert gyermekei vannak, vagy mert szép és kultúrált, gondozott és sok időt igénylő háztartást akar vezetni, kertet gondozni és számára ez lenne a legkedvesebb hivatás, akkor is minden esetben meg kell határozni a pénzgazdálkodás formáját. Az asszonynak tudnia kell, hogy mivel számolhat. Méltatlan dolog, ha minden garast külön-külön kell elkérnie a ház urától. A jövedelem viszonyainak világos föltárása mellett, a takarékosági és a jövőt illető tervek fontolóra vétele után, beszélni kellene a heti háztartási pénz és a havi „túpénz”, az asszony zsebpénzének szabályozásáról is. A nem kereső asszonyt addig, amíg a gyermekek nevelése miatt hivatásszerű munkát nem vállalhat, férje jövedelmének mindenképpen egyenjogú társtulajdonosának kellene tekinteni. Felelősségtudattal rendelkező anyánál ez az időszak addig tart, amíg gyermeke egy fedél alatt él vele.

A házaspár élete értelmének teljesítése szempontjából biztos az a legszebb, ha az asszony az ilyen tartós hivatásgyakorlás nélküli időszak után megéri, hogy gyermekeit egészségesen, megbízható komolysággal és emberségük kifejlesztésével minden szükséges lehetőséggel fölszerelten bocsáthatja a felnőtt életbe. A feleség saját keresetének elmaradása miatti kár – a tapasztalat szerint – ilyen esetben busásan megtérül. A feleség azonban ezt csak úgy tudja elérni, ha férje az ő folyamatos gyermeknevelő munkáját magasra értékeli, és a pénzügyek szabályozásánál figyelembe veszi.

Egy élethosszig tartó házasság nem lehet emberhez méltó, szabad, boldog partnerkapcsolat, ha azt a gazdasági alárendeltség kényszeríti ki. Az ilyen alárendeltség a nagykorú felnőtt emberhez méltatlan. Ez nem csak az asszonyt fosztja meg méltóságától, de a férj számára is veszélyes út a kényelmeskedés irányában. Miért is kellene neki az asszony miatt küszködni, ha azt amúgy is rövid pórázon kézben tartja! Tudott dolog, hogy kényelmes utakon nem juthatunk előbbre, – főleg nem a férfi, akit a természet különben is a megterhelés irányába ösztönöz. Az az asszony, akit férje rabszolgaként tart, a férfinek csak „alacsonyabb ösztöneit” mozgósíthatja, de ennek a férfi végeredményben maga fogja kárát látni, mert eltávolítja őt élete céljától: lelki-szellemi erőinek fokozásától. Joggal mondja ezért Robert Havemann:

„Amilyen mértékben anyagi alárendeltség férközik a férfi és nő kapcsolatába és abban tevőlegesen hat, olyan mértékben károsodik a kapcsolat, míg végül elpusztul és fölbomlik. Ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy a házasság kapcsolat külső keretei megszűnnek. A házasság gyakran, mint valami belülről rothadt teljesen erkölcstelen viszony, egy egész életen át fennmaradhat. Oka pedig az anyagi alárendeltség, mely az emberek közötti erkölcsi kapcsolat ellensége. Az anyagi alárendeltség nem egyéb, mint a tiszta és emberséges kapcsolat erkölcstelen változata. Azt kell mondanom, hogy az a házasság, amelyben intézményesen ilyen jellegű anyagi kapcsolat mutatkozik, nem más, mint az emberek közötti szeretet halálos és esküdt ellensége.”

Nem egy fiatal pár azt képzei, hogy náluk a pénz körül azért nem jelentkezhethet probléma, mert valamelyikük képzettségénél fogva szakértő a gazdasági kérdésekben. Kettőjük közül az egyiknek érzéke és adottsága van a beosztásra és mértéktartásra. Esetleg egyiküknek kedve van a tervezgetéshez, takarékoskodáshoz és pénzbefektetéshez. A másiknak mindez teher és örül, hogy nemcsak partnert, hanem személyes pénzügyminisztert is kapott. Ez a számítás

sajnos ritkán válik be. A későbbiek során ugyanis kiderül, hogy a „pénzügyminiszter” olyan dolgokra adott ki pénzt, vagy ruházott be, ami a másoknak egyáltalán nincs ínyére. A partnerek között ugyanis semmiféle egyeztetés nem történt arra vonatkozólag, hogy mit kell beszerzésre érdemesnek tartani. Ez különösen akkor fordul elő, ha a gyepőt a ház asszonya tartja kezében. De megeshet az is, hogy a gazdálkodás alól fölmentett fél a fölfuvalkodottság pózában tetszeleg, hangoztatván a jelszót: Az enyéme a nagyobb feladatok, a partneremé a kisebbek. És... nagy feladatok nálunk nem fordulnak elő... Az egyik fél ebben az esetben jelentősen nagyobb felelősséget hordoz, amit partnere egyáltalán nem méltányol kellően. A keserűségnek ilyen fajtáját elkerülhetjük, ha közös elszámolást vezetünk, ha a bevételeket és kiadásokat közösen vizsgáljuk meg, és ha készen áll mindkét fél arra, hogy a közös gazdálkodás során nyert tanulságokat levonja. A könnyelműen költekezőnek, a pazarlóknak kiadásairól külön könyvelést kellene vezetnie, és a pénz kellő beosztását partnerének segítségével gyakorolnia. A túlságosan takarékos, esetleg fukar természetű fél, ha van bátorsága arra, hogy a kuporgatás és gyűjtögetés terhes ösztönétől szabaduljon, kérheti partnerét, hogy nyújtson neki segítséget ehhez. Ilyen előzmények után mindjárt könnyebben fogja elviselni, hogy egy-egy utazás szükségességét, valamilyen helyreállítás költségét elfogadja, egy időt megtakarító vásárláshoz kedvet kapjon. A pénz kezelésével kapcsolatban, többnyire felnőtt korunkban, elég sok mindent kell pótlólag megtanulnunk, mivel sokunknak a birtoklási ösztön helytelen fejlődése területén rengeteg érzelmi nehézsége van. Nem tudunk a pénzzel a valóságnak megfelelően bánni. Ebben senki más nem tud olyan hatékonyan segíteni, mint éppen hitvestársunk, ha megértjük, hogy ezzel a problémával csakis őszinte készség és józanság birtokában nézhetünk szembe.

Sok-sok fiatal házaspár szégyenli a pénzgazdálkodás határozott rendezését. Az a meggyőződésünk, hogy a pénz nem robbanthat ki viszálykodást. Úgy vélik, szerelmüket szennyezik be, ha egymással pénzről kezdenek beszélni. Ez hallatlan naivitás, mert a valóságtól elrugaskodott álláspont. Minél korábban, lehetőleg már a kezdet kezdetén jön létre a kölcsönös megbecsülés szellemében egyesség, annál inkább megelőzzük azt, hogy a talpunk alatt robbanékony anyag halmozódjék föl. Kapcsolatunkat így a későbbiek során sem fogja ilyesmi terhelni. Abban az esetben, ha a házaspár már a kezdet kezdetén úgy érzi, hogy nem elég érett a kérdés megoldására, akkor tanácsos tapasztalt, szakértelemmel rendelkező, leginkább jogi képzettségű semleges jóbarát segítségét kérni a pénzügyi dolgok megbeszélésénél.



## Harc a függetlenségért

A pszichopatológia (az orvostudománynak a lelki zavarokkal, betegségekkel foglalkozó ága) érdekes jelenséget fedezett föl a párok kialakulásával kapcsolatban. Az ígézetnek, vagyis egy meghatározott személy iránt föllobbanó szerelemnek van egy olyan alakja, amelyet a túlzott egyoldalúságból fakadó ínség érzete idéz elő. A mazochista, hogy személyiségét kiegészítse, megszállottan keresi a sadistát. Az introvertált az extrovertált után kutat. A betegesen anyjához kötődő olyan típust keres, aki egyáltalán nem hasonlít az anyjához. Ez a tevékenység úgy zajlik le, hogy az illetőnek halvány fogalma sincs arról, mi történik vele és körülötte. Az ígézet, amely kínzó, fölfokozottan jelentkező ínség érzet talajából nő ki, éppen ezért függőséget, leigázottságot hoz létre, vagyis a beteges alárendeltség viszonyát teremti meg.

Erich Fromm ezt így mondja el:

„A szimbiózisban való egyesülés biológiai példaképe a teherben levő anya és a magzat közötti kapcsolatban található meg. Kettő és mégis egy. Együtt élnek (= szimbiózis), kölcsönösen szükségük van egymásra. A magzat része az anyának, és mindent tőle kap meg, amire csak szüksége van. Az anya – talán ez a helyes kifejezés – képezi számára a világot. Ő táplálja és védi. De ezzel az anya saját élete is fokozottan értékessé válik. A pszichikai szimbiózisban egyesülés esetén a két test egymástól független. Pszichológiai szempontból azonban, a kölcsönös egymásra utaltság hasonló esete forog fenn.

A szimbiózisban való egyesülés passzív formája a leigázottság, vagy – ha klinikai megnevezést használunk – a mazochizmus. A mazochista az elkülönültség és a magány elviselhetetlen érzésétől menekül, amikor önmagát a másik személy részévé, tagjává teszi, aki ezután őt vezeti, irányítja és megvédi. Ez a valaki – talán ez lenne a helyes kifejezés – az ő élete, és nélküle életképtelenné válna. Teljesen fölébe nő annak a személynek a hatalma, akinek az illető alárendeli magát, legyen az akár egy ember, akár az Isten. Ő minden, én pedig semmi vagyok, eltekintve attól az egytől, hogy én az ő része vagyok. Ezzel ugyanis az ő nagyságának, az ő hatalmának, az ő biztonságának egy részét képezem. A mazochista képtelen egymagában dönteni, kockázatot sem tud vállalni. Soha nincsen egyedül, soha nem is független. Nem alkot egészet, mert még teljesen meg sem született. A mazochista szerelmi viszony a bálványimádás mechanizmusát követi. A mazochista kapcsolatban keveredhet egymással a lelki epekedés és a szexuális vágyakozás. Ilyen esetben nemcsak olyan behódolásról van szó, amely a képzeletvilágot uralja, hanem amely az egész testet érinti. Az illető elveszíti személyi sértetlenségét, és ezzel a másik ember kezében eszközzé teszi önmagát. Egyben föl is menti magát attól a feladattól, hogy életproblémáiban saját maga és szabad elhatározásából döntsön.

A szimbiózisban való egyesülés aktív formája: a másik ember fölötti uralkodás. Ez – ha ismét a megfelelő pszichológiai elnevezést használjuk – a sadizmus. A sadista úgy próbál menekülni a magánytól, hogy valaki mást a saját részévé, tagjává tesz. önmagát fölfokozza és fölnagyítja azáltal, hogy a másik személyt, aki őt imádja, bekebelezi.

A sadista attól a személytől, aki neki alávetette magát, ugyanolyan mértékben függ, mint az tőle. Egyik sem képes élni a másik nélkül. Alapjában véve a közöttük fennálló különbség abban fejeződik ki, hogy a sadista parancsol, kihasznál, sebez és lealjasít, miközben a mazochista túri, hogy parancsoljanak neki, hogy kínozzák, hogy kihasználják, hogy rajta sebeket ejtsenek, vagyis lealjasítsa őt a társa. Tárgyi értelemben a kettő között jelentős a különbség. De mélyebb értelemben ez a látszólagos nagy különbség mégsem több, mint ami kettőjükben közös vonás: függetlenség és személyi sértetlenség nélküli egyesülés.”

Ennek a szado-mazochista alapsémának kisebb-nagyobb mértékben gyöngült formái majdnem minden házasságban előfordulnak. De ezek még semmiképpen nem jelentenek „elfajulást”, hanem teljesen megérthetőek a férfi és a nő élettani adottságai alapján. A nőnek éppen biológiai feladata következtében veleszületett igénye a függő viszony, míg a férfiak a hódításra és uralkodásra törnek. Mégis óvakodjunk attól, hogy ezeket a biológiai szempontokat minden meggondolás nélkül szabadjára engedjük, mert ez mindkét felet olyan függésbe hozná, amely fejlődésüket visszafogja. A szimbiózis kapcsolatában a feleknek az az érzése, hogy képtelenek egymás nélkül létezni. Ilyen érzéssel azonban más természetű neurotikus házasságban is találkozhatunk. Például: egy világtól szélsőségesen elforduló és menekülő szobatudós feleségül vesz egy világra éhező, kalandvágyó nőt. Azt reméli, hogy az erős asszony védelme alatt mégis csak képes lesz a világot valahogy elviselni. A nő pedig azt gondolja, férje mindenképpen vissza fogja tartani őt a gátlástalan és veszedelmes kalandoktól. A jellemalkat ilyen egyoldalúságai azonban tartósan és kölcsönösen nem egyensúlyozhatók anélkül, hogy veszedelmes szakítópróbákra ne kerülne sor. A függőségek, amelyek bizonyos szükségletek fokozódásából jönnek létre, csak azáltal formálhatók át érett élettársi kapcsolattá, ha az emberből magából lassanként előhívjuk, és utólagosan kifejlesztjük azt a részt, amely hiányzik még benne. Az asszonynak tehát szobatudósát apró lépésekben meg kell tanítgatnia, hogy magának a világnak is örüljön. A hallgatag tudósnak meg szeretettel és gyöngéd gondoskodással közölni kellene az élvezetre vágyó asszonyával azt az élményt, amit a verőfényes nap szépsége a ház kertjében nyújthat.

Ha valakinek olyan partnere van, aki a függőségre hajlamos, sőt behódol, ez nagy kísértés, főleg hatalomra vágyó, illetve gyöngé egyéniségű partner esetében. A leigázottság azonban az érintett társ szabadságát rabolja el, és az illető mint tárgy kerül olyan béklyók fogságába, amelyek mind több és több területet igáznak le nála. Törvényszerűség viszont, hogy minél keményebbé válik a gúzsbakötés, annál erősebben mozdul meg nála a szabadság utáni törekvés.

Meg kellene kísérelnünk, hogy az ilyen ösztönmechanizmusból lassanként kiszabadítsuk magunkat. Erich Fromm erre azt mondja: „A szimbiózisban való egyesülés ellentéte az érett szeretet egyévválása azzal a feltétellel, hogy megőrizzük személyi sértetlenségünket és függetlenségünket és ezzel egyúttal saját egyediségünket is. A szeretet olyan aktív erő, amely a válaszfalakat ledönti és egyesít. Az elszigeteltség érzését csak a szeretet győzheti le. Ugyanakkor lehetővé teszi, hogy önmagunkhoz hű maradjunk, és személyi sértetlenségünket, vagyis sajátos létünket megőrizzük. A szeretetben valósul meg tehát az a látszólagos lehetetlenség, hogy két lény egyévé válik, és mégis megmarad kettőnek.”

Leigázottságot eredményez a partnerrel való túlzott azonosulás is. Érthető és nem is kifogásolható, ha a szerelmes pár egységként éli meg magát. De hogyha ezért az egyik vagy a másik fél föladja énjét, akkor hamarosan védtelenként éli meg magát mindazon helyzetekben, amelyeknél lehetetlen a totális azonosság. Aki ezen veszedelmeket ismeri, az el fogja kerülni a partnerrel való totális egybeolvadást. Szeretettel fogadja el társát az összes jó és kevésbé kedves tulajdonságával együtt. A feltétlen hasonulás a házaspár lelki halálát jelenti. Nagyon is igaza van Manfred Hausmannak:

„Óh a szerelem botor vágyat lobbant;  
veszítse önmagát, s nyögve oldódjék  
párjában szerteszt, örökkön, örökre;  
lénye se maradjon: nincs én, nincs te.  
De, édes szerelmem, ez már a halál!

Akartad: a sápadt félsztől messze szállj,  
az Én-ből hullj, s tipord semmivé az időt,  
örökkévalóvá lelkem mélyén válj.  
Meglitted az űrt, s átölelt a halál,  
az értelmetlen, bánatos szürke köd.”

## Idegesség, türelmetlenség

A gyöngé Én-t az jellemzi, hogy fél az idegen befolyástól, ezért a makacskodás sáncát emeli maga köré. Aki lényének mélyén ingatag, az egyben türelmetlen, és ragaszkodik ahhoz, hogy a környezetében lévő embereknek ne legyen más véleménye, mint az övé. Képtelen elviselni mások meggyőződését, mások életfölgfogását, mert anélkül, hogy tudná, ködös félelem hatja át. Fél, hogy becsapják, fél, hogy nem fog tudni helytállni. A türelmetlenséget csak úgy győzhetjük le, ha belátjuk: mások véleményének indulatos elvetése nem más, mint helytelen visszahatás, amely nem felel meg a valóságnak és teljesen figyelmen kívül hagyja a szabad véleménynyilvánítás jogát. A társadalomban ehhez minden állampolgárnak joga van. Fura dolog, ha a családban valamelyik házastárs megvonja ezt a jogot a másiktól. Persze az is lényeges, hogy a türelmetlenségtől sújtott fél ne követelje a jogát, hanem értse meg, hogy partnerének e téren önmagával nehézségei vannak, és nagyon fontos, hogy partnerének ezt a gyöngé pontját kímélje. Hiszen egyikünkben sem támad olyan gondolat, hogy aki sebesült, azt szándékosan még tovább sebezük. Ezt kellene szem előtt tartani, nem pedig a „szemet szemért” elv alapján minden erőt mozgósítani az ellenvélemény megcáfolására, amikor azt tapasztaljuk, hogy a velünk szemben álló akaratosan és bőbeszédűen védelmezi tárgyilag tarthatatlan álláspontját. A szeretet megértő, a szeretet kíméletes. Az akaratosság és a türelmetlenség az önértékelő készség hiányának jele. Nagyon fontos, hogy alkalmilag az önértékelő készséget fejlesszük magunkban, mígnem partnerünk képessé válik a kritika és az ellenvetés elviselésére. Ez azonban nem jelenti azt, hogy – az „okosabb enged” közmondás alapján – a partnernek némán el kell viselnie minden türelmetlenséget. A tűrés határa ott van, ahol az élet központi kérdéseiről kell döntenet, ahol egész jövőjük forog kockán. Egyetlen embernek sem szabad például türelmességből saját élete értelmét föladni. A partnerhez fűződő közösség véget ér ott, ahol a társ vétkes tevékenységre, a hit megtagadására, építő cselekvés helyett rombolásra szólít föl.

Ilyenkor elkerülhetetlen a döntés, illetve az elszakadás – mégpedig Krisztus szavai értelmében. Az életközösség nem szükségképpen fölbonthatatlan, hanem csak addig, amíg az Istennel kötött szövetség törést nem szenved. Röviddel ezelőtt a Fiatalkorúak Bírósága Észak-Németországban tíz év fegyházra ítelt egy fiatalasszonyt – korának megfelelően a legszigorúbb büntetést szabták ki rá –, mert férjének fiatal lányok ellen elkövetett két gyilkosságánál jelen volt, és a harmadik bűntény előkészítésénél sem távozott mellőle. Ebben az esetben a cimboraság az Isten és a törvényes rend elleni hűtlenséggé vált, és ezért – bármilyen szörnyű is a fiatalasszony tragédiája – a tettet a törvény teljes szigorával kellett megtorolni.

Bármennyire fontos is a jó házaséletben a véleménnyel és jellembeli különbséggel kapcsolatban a türelem gyakorlása, éppen annyira elkerülhetetlen a világos döntés, hogy az életközösséget szakítsák meg, ha a társ megindul azon az úton, amelyen önmagát, hitvestársát, gyermekét a romlás örvényébe sodorja. Márpedig ezt teszi, aki súlyos mértékben alkoholist, az elmebeteg, a bűnöző és a fanatikus megszállott is. Amennyiben a partner a házasságra való alkalmatlanságát ilyen módon bebizonyította, akkor már tárgyát veszttette a gyönyörű eskü: „...amíg a halál el nem választ...”, mert hiszen ekkor már az egyik fél kiesése miatt bekövetkezett a „halál”, és a különélés elkerülhetetlen.

## Joga van partnernek is az önállóságra

Rengeteg félreértést és szakítópróbát idéz elő a házasságban, hogy tudatlanságból és naivságból efféle elképzelés honosodik meg: „Partnerem szeret. Hiszen ennek tanújelét adta akkor, amikor úgy döntött, hogy velem élethosszig tartó frigyre lép. Én vagyok az üdvöskéje. Tehát életének további célja nem lehet más, csak az, hogy kedvemet keresse. Kedvemért mondjon le magáról, ahogyan én is teljesen föláldozom magam érte.”

Nos, amint már az előző fejezetekben is említettem, ez az elképzelés hamis és tartósan nem viselhető el. Azért téves, mert a partnerek közötti kapcsolat és maga a házasság semmiképpen sem lehet öncélú. Célja a nagy feladat konkrét megvalósítása, vagyis a szeretet gyarapítása a világban. De hamis a fenti elképzelés azért is, mert ilyen szellemi cél eléréséhez nem rendelkezünk más megfelelőbb formával és előfeltétellel, mint egy jókora adag önvédelemmel, amely egészséges önzésünk talajából sarjad. Aki totálisan föladja magát, az életképtelenné és ezzel együtt a szerelemre is képtelenné válik. Mivel ez a törvény belénk van oltva, ezért alapvetően képtelenek vagyunk az egymásban való feltétlen föloldódást elviselni. Ez a törvény visszairányít bizonyos többletönzés felé, és olyan feladatok vállalására ösztönöz, amelyek nem pusztán a házasságon keresztül valósíthatók meg. Sajnos mindezt nem vesszük észre. Ugyanakkor az ellenkezőjét igen! Fölháborodással és megdöbbenéssel vesszük tudomásul, hogy partnerünk nem tartja meg azt, amit pedig megígért. Már régen saját vizeinken hajóznak, és közben megbotránkozva állapítjuk meg, hogy a kísérő partner hajó nem marad sodrásunkban. Akkor azután rögtön hajlandók vagyunk szemére vetni, hogy nem szeret, hogy széttöri az egységet, hogy önző. Szolgálatkészséget kezdünk követelni, holott mi magunk már régen önkényesen kibújtunk a feltétlen szolgálatvállalás alól. Az ilyen helyzet fölnagyítása ostoba dolog. Megelőzhetjük, ha tudomásul vesszük, hogy szeretett partnerünk alól a talajt – még a szerelem talaját is – kihúzzuk, ha az önállóságra való jogát megtagadjuk. Minden embernek joga van, hogy a napi megfeszített munka után fáradtságot érezzen. Ezért duzzogva szeretetlenséggel vádolni, mert ma úgy érzi, képtelen elmenni táncolni vagy az operába, annyit jelent, hogy a házasságon belül egyenlőtlen mértékkel mérünk, miközben éppen a saját önzésünket nem vesszük észre. Minden embernek joga van lazítani, joga van éppen ezért a társaságban hallgatni is. Jogunk van gondoskodni arról, hogy jól táplálkozzunk, rendelkezünk azzal a tulajdonnal, amiért becsületesen megdolgoztunk, és jogunk van arra, hogy képességeinket fejlesszük. Ezeket a jogokat partnerünk számára is biztosítanunk kell, ha tartósan boldogok akarunk lenni.

Ha valaki a házasságában a jogokat csak magának követeli, és a kötelezettségeket teljes egészében a másikra hárítja abban az elvakult elképzelésben, hogy ez így van rendjén, akkor hamarosan igen szomorú következmények fognak jelentkezni. Még ha a szolgálatra nevelték is a feleséget, és ezt a sorsát zokszó nélkül tűri és vállalja, akkor is tudat alatt és szándéka ellenére máris veszedelmes lázadás üti föl nála a fejét. Ennek folytán és nem a nők gátlástalan szexuális vágyából eredően lehet a következmény a levélhordó-flört, a nimfomania és más ehhez hasonló dolog.

## Kicsinyeink

### *Nevelési problémák tudatos megoldása*

Jóllehet rendelkezésünkre áll a családtervezés számtalan lehetősége – vagy lehet, hogy éppen ezért –, a kicsik problémája nem csökkent, hanem nőtt. Régebben a gyermekáldás egyszerűen tény volt. Ma lehetőségünk van rá, hogy meggondoljuk, sőt föl is kell tennünk a kérdést: Vajon hívjon-e erre a világra gyermeket a fiatal pár? Erre a legkézenfekvőbb felelet: A gyermek világrajötte a legegyszerűbb út a szerelem beteljesülésének megélésére. Titokzatos, de ugyanakkor egészen szembetűnő tény, hogy két szülő öröklési anyagából létrejön egy lény, aki egyediségében új, a két félből csodálatos egészé összekapcsolódó egység. A családalapítás egyúttal egészen világosan ki is rajzolja a partnerkapcsolat útjának értelmét: a szülők a gyermek fölnevelésén keresztül a jövő folytatásában és alakításában vesznek részt és működnek együtt. Ez azonban az éremnek csak az egyik oldala. A házaspár ugyanis gyermek nélkül is teljes értékű házasságot folytathat, feltéve, hogy közös erőfeszítéssel valamilyen más módon segítik elő a szebb jövő kialakítását. Ennek ellenére az önkéntes gyermektelenség értéke nagyon is kérdéses, ha csupán azzal indokolják, hogy nem akarják a földteke túlnépesedését fokozni. Ez legtöbbször csak látszat érv, amely mögött a kényelemszeretet búvik meg. Az önámításnak ez a módja, amelynek segítségével lustaságból alapvető életfeladatukat kerülik meg az illetők, tartósan nem lehet helytálló. Súlyos válságok következhetnek be, mert életük üressé és értelmetlenné válik. Már a regékben és mesékben elmondták nekünk az öregek a régi bölcsességet: Erőfeszítés nélkül hiába keressük a boldogságot. Csak az juthat célhoz, aki kockázatot vállal, aki szembenéz az élet kihívásaival, vagyis megfogja a dolog nehezebbik végét, és nem bánja, hogy ott marad tenyerén a munka nyoma.

Még abban az esetben is, ha valóban azért döntenek az önkéntes gyermektelenség mellett, mert az illetőket felelősségtudat hatja át, és aggódnak a túlnépesedés miatt, akkor is föl kell tennünk a kérdést: Vajon jogos és helyes-e ez a szemlélet? Azok az emberek, akik ilyen módon fogalmazzák meg a problémát, tudatosság tekintetében már bizonyos fokra eljutottak. Olyan emberek, akik nem gondolkoznak, sokszor meggondolatlanul a gyermekek egész falkáját hozzák a világra anélkül, hogy számukra az elindulás legelemibb föltételeit biztosíthatnák. Az elhanyagolt kisgyermekből rendszerint gondozatlan felnőtt válik. Egyik gyermek tehát nem olyan, mint a másik. Ha ilyen szemszögből tekintjük a problémát, akkor az embereket, akik kellő anyagi fedezettel és szellemi fölkészültséggel rendelkeznek ahhoz, hogy néhány gyermeket gondosan fölnevelhessenek, roppant nagy felelősség terheli. A társadalomnak nem züllött emberekre van szüksége, hanem kultúrált és tehetséges egyénekre, ha azt akarjuk, hogy kultúránk fönmaradjon.

Annak a házaspárnak, amelyik ilyenformán ráébredt a jövőért érzett felelősségének tudatára, mindentől függetlenül mégis föl kellene tennie azt a kérdést: Melyik az az alkalmas időpont, amely a gyermek születésének a leginkább megfelel? A természetben nem találunk olyan madarat, amelyik tojást kezdene tojni, ha kicsinyei számára nincsen készen a fészek. Előbb mindegyik gondosan megrakja fészket. A gyermek számára is számtalan feltételt kell biztosítanunk, hogy kellően növekedhessek. Az az asszony, aki választott hivatásának megfelelő tanulmányait még nem fejezte be, a tanulás ideje alatt lehetőleg ne szüljön. Hiszen idegen emberekre kellene rábíznia gyermekét. A ráruházott felelősség tekintetében, valamint a gyermek jellemének fejlődése szempontjából kockázatot jelentő tényezőnek számít még a legaranyosabb nagymama is. Ehhez járul még az is, hogy az idősebb hölgyek az unokákat többnyire elkényeztetik. Az elkényeztetett gyermekek szörnyen boldogtalan, igényes, önző,

passzívan rendetlen felnőttekké válhatnak. Túlon túl lefokozott, alacsony szintű életterv az, hogy mindenáron gyermekünk legyen, ha nem gondolunk arra: fönnáll-e a lehetősége, hogy mindazt megtegyük érte, ami alapvetően fontos lenne. Aki csak azért hoz gyermeket a világra, mert meg akarja mutatni környezetének, hogy nála ez is megy, és ugyanakkor nem vállalja a személyes törődést, kötöttségeket és áldozatokat, a gyermek gondozását és nevelését, az súlyosan vétkezik. Ez a bűn rendszerint félelmetes bumerángxként üt vissza, lázadás és gonosz engedetlenség formájában legkésőbb a kamaszkorban. A gyermek emberré nevelésénél az áldozatos szeretetet nem pótolja sem az óvoda, sem a bölcsődé, sem az általános iskolai napközi. A gyermek csak egyedi gondozás révén válhat szociális lényvé, olyanná, aki később többlet lelki erejének arányában közre tud működni abban, hogy világunk lassacskán emberszeretőbbé váljék. A lelkiileg gondozatlan gyermek gyöngé és éppen ennek következtében élete végéig szélsőségesen önző marad.

A hitvestársak között néha heves vitát vált ki mind a gyermekek száma, mint az egymást követő születek időpontja. Rendelőmben egyszer tanúja voltam annak, hogy egy férj, miután felesége már három gyermeket szült, arra kényszerítette hitvesét, hogy életveszélyes műtétnek vesse alá magát, mivel örökítő anyagát olyan értékesnek tartotta, hogy szerinte abból feltétlenül még több gyermeknek kell származnia. Ez az asszony azonban a sokgyermekes családjára szerepére alkalmatlan volt. Joggal töltötte el az az érzés, hogy ez az erőszakos bánásmód megalázza. Később még néhány leánygyermek születése után gyógyíthatatlan depresszióba esett, sőt gyermekei is súlyos neurózist kaptak.

Ma is vannak olyan asszonyok, akik csak úgy boldogok, ha bölcsőjük évről-évre foglalt. A bő gyermekáldás a szülőktől rendkívüli lelki kérést kíván, ha nem akarják, hogy családjuk a fészek rendkívül szűk volta miatt kárt szenvedjen. A családtervezés éppen ezért ismételt és körültekintő megfontolást követel. Van bizonyos anyai ösztön, amely bennünk nőkben a férj és a gyermek rovására mindenáron meg akar valósulni. Az ilyen döntéseknél személyes szempontokon túlmenően felelősségteljes körültekintéssel mindig figyelembe kellene venni a kérdést: Van-e erőnk, helyünk, pénzünk arra, hogy esetleg segítség beállításával két vagy három gyermek optimális fejlődésének lehetőségét saját felügyeletünk mellett biztosítsuk? A pedagógiai lélektan alapján még hozzátehetjük: A gyermekek közötti korkülönbség mind a szülők mind a gyermekek szempontjából akkor előnyös, ha két és fél, három év van születésük között. Ezt mutatja a gyakorlat. Ha a korkülönbség túl kicsi, akkor többféle rivalizálási probléma merül föl, ez pedig a gyermek számára oly fontos korai életszakaszban hátrányos megrövidüléshez vezethet. Ha viszont túl nagy a korkülönbség, akkor nincs lehetőségük a testvéreknek, hogy beletanuljanak az alkalmazkodásba.

Az utóbbi évek közvéleménykutatása és a statisztika azt mutatja, hogy mindinkább terjed az az irányzat, amely csak egyetlen gyermeket akar a világra hozni. Ez által válik valóban kétséges megoldássá, ha figyelembe vesszük, hogy az illetők ilyen módon csak tulajdonképpen vágyuknak tesznek szűkreszabott engedményt, mert valójában gyermektelenek szeretnének maradni. A gyermeket nem azért fogadják el és szeretik, mert várva várják, ez csak látszat. Inkább csak a nemzőképességüket akarják a szülők ezen a módon tanúsítani. Pusztán azért hozzák a gyermeket a világra, hogy önmagukat kiemeljék. Az ilyen hibás szemlélet a gyermek egészséges lelki fejlődését károsan befolyásolhatja. Ezen túlmenően az egyik helyzete sokkal nehezebb, mert már kisgyermek korban ébredő versengés vágyukat a felnőtteken és nem a gyermekeken kell levezetniük, hogy megtanulják az érvényesülést és az alkalmazkodást. A barátokkal folytatott játék, a korán megkezdett óvodabajlás valamelyest segíthet ugyan, de ez nem teljes értékű pótlék. Egy, kettő vagy három testvér biztosíthatja a kis ember számára a legjobb lehetőséget arra, hogy az élet valóságába belenőjön.

A legtöbb házassági összetűzést azok a döntések okozzák, amelyeket a gyermekkel kapcsolatban kell meghozniuk a szülőknek. Alapjában véve minden egyes házaspárnak,

mielőtt ilyen vitába bonyolódik, tisztában kell lennie azzal, hogy a gyermek nem képezi egyik fél tulajdonát sem, de még csak kettőjüket sem. Ilyen probléma esetén még csak arról sem lehet szó, melyiküknek van rendelkezési joga a gyermek fölött. Az olyan fajta atyai szólások, mint: „A gyermek hivatásáról vagy hogy mikor kezdjen iskolába járni, arról én döntök!” – hibás és basáskodó fölfogás, mert itt közös feladatról van szó. A szülőknek önmagukat a gyermek gyámjának és szószólójának kell tekinteniük, akik annak érdekét a lehető legjobban képviselik. Így válhatnak valóban jó kertészekké az „Úr szőlőjében”. Választást igénylő döntésnél a szülők az összes érvet közösen mérlegeljék, mielőtt heves csatározásba bocsátkoznának a vitatott pont körül és azon felőrlődnének. Ha ehhez nem érzik magukat kellően illetékesnek, például pedagógiai, orvosi vagy jogi kérdésekben, akkor szőgyenkezés nélkül kell szakértőtől tanácsot kérniük.

A hétköznapi döntéseiben helyes, ha a szülők valamilyen munkamegosztást alakítanak ki egymás között. Az öltözködés, az iskolai feladat, a szabadidő felhasználásának kérdése többnyire az édesanya hatásköre, mivel többet van a gyerekekkel együtt. Nagyobb összegű pénzkérdésekben feltétlen meg kell kérdezni az édesapát is, és a dolgot vele megbeszélni.

A jó házasság fenntartása érdekében nagyon lényeges, hogy az édesapa szabadidejében, de legalább a hétvégeken részt vegyen a nevelésben. Nemcsak a gyermek egészséges szellemi kibontakozása igényli feltétlenül az atyai példát és irányítást, hanem a családanya is erőteljesebben és nagyobb biztonságérzettel nevelheti gyermekeit, ha azt tapasztalja, hogy férje is teljes erővel és egész szívvel beleveti magát a közös feladat teljesítésébe. Rendelőmben azt tapasztaltam, hogy az a feleség, akit férje a gyermeknevelés terén magára hagy, fiaihoz túl szorosan fog kapcsolódni, ami az ilyen trónörökösöknél drámaian helytelen fejlődéshez vezethet. Az édesanyával szemben létrejött fokozott érzelmi kapcsolat a felnőtt korban súlyos bonyodalmakat okozhat a másik nemhez fűződő viszonyban. Az ilyenek sokszor képtelenek arra, hogy egy nőnek elkötelezzék magukat, hanem esetleg csak futó kapcsolatokat kötnek. Ismét másokban a hűtlenség jellemvonása fejlődik ki, egyesek még homoszexualitásba is keveredhetnek.

A kicsikkel kapcsolatos problémák annál kevésbé fogják veszélyeztetni a házasságot, minél inkább él a házaspárban a jóakarát, hogy vitás helyzetekben közösen tájékozódjanak a vallás nyújtotta útmutatás alapján. Ez majd visszatartja őket attól, hogy a gyermeket kölcsönös hatalmi fegyverként használják és visszaéljenek a helyzettel.



## Létünk értékei

Szándékosan akarok beszélni a 70-es évek elején divatos szólamról: az ún. „életértékről”. E fogalom köré rendkívül sok mindent sűrítettek össze. A házaspár életének értékét nem az mutatja, hogy kényelmes lakásuk, autójuk van és évente két alkalommal külföldre mennek szabadságra. Életük értékmutatója a házasságban az, hogy szívük, benső világuk kiművelésén és alakításán fáradoznak. A szív kultúrája pedig egyáltalán nem jelenti azt, hogy szexuális téren mindent tudunk, és megvan a legszorosabb összhang közöttünk. Ha pusztán e területre korlátozzák érdeklődésüket, a szív kiművelését nem is valósíthatják meg. A házaspárnál az életérték, mint minden kultúra, a hálás lelkiülettel kezdődik. Végzetes veszedelmet rejt magában, ha egyszerűen hozzászokunk partnerünk szerelméhez, törődéséhez és gondoskodásához. Természetesnek vesszük azt, sőt olyan elgondolásunk támad, hogy egyre újabb, féktelenebb, gazdagabb szerelmi megnyilvánulásokra vágyódjunk. Aki a házasságot valamiféle árucserén alapuló vállalkozásnak tekinti, arról tesz tanúságot, hogy szatócscsellel tölti el cselekedeteit, és ennek következtében nincs meg nála a kultúráltság. Nyilván könnyen előadódó törekvés, hogy a saját hibáinkat, amelyeket szeretnénk legyőzni, kivetítjük a partnerünkre, és a gyermekek mindenféle engedetlenségét terhes örökséggel vagy ostoba családba történt beházasodással indokoljuk. Az éretlen embernek ugyanis mindig szüksége van a másokra való kivetítés mechanizmusára, mert ezzel védi magát. Az ilyen gáncsoskodásnak viszont semmi köze sincs a szeretetből fakadó szerelmi kultúrához. Ez afféle bérkocsis magatartás. A szeretet kultúrája abban mutatkozik meg pl., ha kritizáló szavak tódulnának ajkunkra, azokat visszatartjuk, nem mondjuk ki, és titokban csak úgy magunknak föl tesszük a kérdést: Vajon előmozdítják ezek a szavak közösségünk elmélyülését? Vajon nem történik-e velünk éppen az ellenkezője, és a nyers szavak éle sebeket okoz? – A szerelem kultúrája értéknek tartja partnerének boldogulását, és óvakodik attól, hogy ezt a boldogságot ostobán kockára tegye. A gonosz szavak szétrombolhatják annak a képét, aki azokat kimondja: az ilyen szavak pisztolylövésként vagy tördőfészként öltni tudnak. A házasságban nem jöhet létre életérték anélkül, hogy mindkét fél ne fékezne a nyelvét. Még egy szempont: minden kultúra megszűnik és automatikusan el is pusztul ott, ahol fölüti fejét az erőszak. Ahol folytonosan ütik-vágják egymást, és tányérokat vagdosnak egymás fejéhez, ott szétzúzza a házasságot, aki ilyesmire adta magát. Éppen ezért az ilyen életközösséget a bíróság teljes joggal bontja föl. Kétségteljesen a kultúrált házasságban is előfordulhat, hogy amolyan vulkán kitörés formájában kevésbé művelt megnyilvánulások jutnak felszínre. Az ilyen durva zavaroknak azonban alapvetően oda kellene vezetniök, hogy utána hosszantartó, gondos építómunka kezdődjék ismételt bocsánatkéréssel, a kitörést előidéző helyzet alapos elemzésével és közös megegyezéssel, hogy kölcsönösen segíteni akarnak egymásnak, ha netán még egyszer hasonló veszedelmes helyzet előadódna. A házasság értékéhez tartozik: ismerjük meg, és tartsuk kölcsönösen gondosan tiszteletben érzékeny pontjainkat. Mindegyikünkben van ilyen. Van, aki a melegre, és van, aki a hidegre érzékeny. Egyeseket a zaj zavar, másokat a szagok ingerelnek. Akad, akit megvadít, ha partnere percre nem pontos. A másikat esetleg bosszantja a nyitott ajtó. S ezt a felsorolást bármelyikünk kiegészíthetné számtalan példával. A szeretetet aligha bizonyíthatja valami más jobban, mint ha a partner indulataival szemben igyekszünk kíméletesen viselkedni, és értelmetlen szóáradattal nem idegesítjük. Persze akadnak valamennyiünk részéről elfogadhatatlan dolgok, amelyeken nem tudunk, vagy meggyőződésünk alapján nem is akarunk változtatni. Ezekből csak abban az esetben válik veszedéssé, ha olyan helyzet adódik, amelyben a két ellentétes fölfogás szükségszerűen összecsaphat. Például: valaki reggel fölkeléskor, képtelen beszélgetni, és partnerének fecsegése ingerültté teszi. Viszont

társának, ahhoz, hogy lendületbe jöjjön, feltétlenül szüksége van a fecsegésre. Az ilyen egymást ingerlő pontokat valamiképpen közös nevezőre kell hozni. Elképzelhető talán egy ilyen megoldás: a reggel hallgató férj végezze egymagában reggeli teendőit és reggelizzék egyedül. A beszédes hitves viszont fecseghet a gyermekekkel, azokat eligazíthatja, esetleg ismerősökkel vagy a szomszédasszonnyal pletyizhet a Közértben.

Ha házasságunkban a létérték gyarapítását nagyon fontos és értékes feladatnak tartjuk, akkor nem fog gondot okozni, hogy mindenféle jót és kedveskedést találjunk ki a szerelem ápolására. Akkor úton-útfélen számtalan kedves, örömet rejtő dolog integet felénk a kirakatokból, amiket haza lehetne vinni. Akkor mindig szerencsésen eszünkbe jut, hogy mit kellene az asztalra tennünk, mert életünk párja azt szívesen fogadja. Szívesen ügyelünk arra, hogy szentséges délutáni alvását a légy zümmögése se zavarja. Örömmel viseljük el azt a képtelenséget, hogy a teát zománcos bögréből is meg lehet inni, vagy hogy lámpafénynél aludjunk el. Minden különbségre lehet megoldást találni, ha azokat a másik fél eltűri, és ellentmondásaival együtt elfogadja. A házasságban a kultúra alapját csak így teremthetjük meg. Túlzottan leegyszerűsíténék azonban a dolgot, ha azt hinnénk, hogy kölcsönösen tapintatot, tiszteletet és apró figyelmességeket ajándékozva egymásnak, minden probléma eltűnik. A legtöbb embert gyakran fenyegeti az a végzetes veszedelem, hogy a jó bánásmódot egyáltalán nem tudja megfelelő módon elviselni. Például, aki testi szenvedései miatt a szokottnál több figyelmességet és udvariasságot kap, teljesen akaratlanul abba a végzetes kísértésbe eshet, hogy még több fájdalmat fejlesszen ki magában. Az együttérzés és a figyelmesség, történnék az bármilyen területen is, éles karmokat rejteget. Arra készíti az illetőt, hogy panaszait ezen a területen fokozottan hangsúlyozza, és nyomatékot adjon nekik. Előfordulhat az is, hogy ez önző igényeinek szenvedélyes fölnagyításához vezet. Énünk valóban zsarnok. Ha tudatosan nem tartjuk kordában, akkor kannibál kényúrrá válhat. Tehát a törődés sem mindig hasznos. Csak az a partner tarthat rá igényt, aki eléggé érett arra, hogy ne éljen vele vissza.

Ma általában keveset beszélnek arról, hogy a házasság kulturáltsága attól is függ, ápolják-e a partnerek közös élményeiket. A finom érzékű embert élete során sokféle behatás éri, és sok élmény fogja meg. Ezek tartalma különböző lehet. Van, aki megéli a komolyzene elragadó erejét, a másikat a hegyek csúcsán fölkelő nap szépsége kápráztatja el. Egyeseket mélyen meghat Rembrandt festészete, a másikat a kikötőbe befutó hajó óriás látványa ragadja meg. Egyiket a szentmise cselekménye, a másikat valami szép virág megpillantása készítet elmélkedésre. Minden jóérezésű ember már eleve hoz magával a házasságába ilyen élményeket, és ég benne a vágy, hogy ezeket a felejthetetlen órákat a szeretett féllal belső közösségben újra átélje.

Tudnunk kell azonban, hogy az így megélt órák azért rendkívül fontosak, mert magukkal ragadtak minket, és így énünkön kívül eső, azt meghaladó egyéni tapasztalatot – alapjában isteni kinyilatkoztatást, vallási élményt – közvetítettek nekünk. Ennek tudatában tehát a házastársak nem azon lesznek, hogy hasonló fajta élményeket próbáljanak egymásnak nyújtani, hanem nagy tisztelettel partnerük értékes énje iránt igyekezzenek megértően mellette állni ezen a téren is. A dolgot természetesen nem lehet kikényszeríteni. A természetfölötti valóság érzékelésére nyilván nagyon sokféle antennánk van, és különböző hullámhosszokon tudjuk venni azt. Nagyon helyes, ha a házastársak e téren főnálló különbözőségüket közlik egymással és azt türelmesen tudomásul is veszik. Viszont kísérik el partnerünket oda, ahol ilyesmit megélt. Gyakran megesik, hogy az ilyen áldozatvállalásból ajándék válik. A nyílt tenger megpillantása és a tengerár megélése vagy az istentisztelet fennköltségének közös élménye meglepetésszerűen mindkettőjüket kétszeres erejű érzéssel tölti el. Élményük lényeges pillanataiban házastársi partnerek legyenek, akik együtt vannak, és semmiképpen ne riadjanak vissza attól, hogy közösen járják meg ezt az utat. Az ilyen óráknak a hatása igen nagy lehet, de ugyanakkor messze el is távolíthatja őket egymástól, ha

nem keresik közösen. Nekünk, mai embereknek sokkal több érzésünk, időnk és módunk van arra, mintsem valaha is másoknak, hogy élénk élményképességet fejlesszünk ki magunkban. Folytonos és súlyos külső veszedelem és szorongás közepette nem alakul ki fejlett élményképesség. Ilyenkor gondolatainkat és terveinket a pusztán lét szükségleteinek gondja tölti ki. Ez pedig tartósan nem elégít ki minket. Arra fogunk törekedni, hogy a bajokat csökkentsük, és több szabadidőre tegyünk szert. Nos, ezt az állapotot ma elértük. Az orvostudomány ajándékai elképesztenek: az életkor meghosszabbodott, a fájdalmak részben enyhíthetők, részben teljesen meg is szüntethetők. A technika, a szociális törvényhozás sok vonatkozásban gondtalanná és egyúttal szabaddá is tesz. Persze fönáll annak a veszélye, hogy csupán szórakozással töltjük ki a kapott időt. Ennek legegyszerűbb eszköze a tévékészülék. Persze sok másféle módon is agyonüthetjük az így nyert időt: hétvégén hosszabb autókirándulásra mehetünk, ezen kívül az újságok és képeslapok tömege, a lármázó zene is rendelkezésünkre áll, elmehetünk egyszerűen valami kis vendéglőbe és ott annyi sört ihatunk, amennyi csak belénk fér. Ha viszont ezeket az időtöltéseket megszokjuk, az komoly veszéllyel fenyegethet, mert ezek félrevezetnek! Nem mentenek meg az unalomtól, sőt tovább hajszolnak, hogy próbáljuk valamiképpen elűzni az unalom óráit. Végül is oda jutunk, hogy elsiklik mellettünk saját életünk. Mindinkább úgy találjuk, hogy mindez eltompít, mint valami szörnyű szerencsétlenség. Rosszabb, ha a jólét tesz eltompulttá, mert ez még veszélyesebb, mint az, ha nyomorúság nehezedik nyomasztólag létünkre.

Minden házaspárnak tudnia kell: minél idősebbek leszünk, annál követelődőbb jelentkezik bennünk az a lelki igény, hogy érzékvilágunkat finomabbá tegyük. Aki a durvaságot, a lármát, a fogyasztói élvezeteket, a szenzációhajhászást ápolja magában, az durvává és eltompulttá válik, vagyis lelkileg elpusztul. Éppen ezért nagyon igaz a modern éneknek szövege: „Nem halállal halunk meg”, mert lelkünk esetleg már régen halott, amikor öregeen elér bennünket a fizikai halál. Persze élhetünk úgy is, hogy a testi halál számunkra az örökkévalóság kapuja lesz, hiszen erre készülünk egész életünkön át. A házaseletben az életérték ápolása alapján véve annyit jelent, hogy az eszmélés óráit közösen keressük, megharcolunk értük, és ezeket ünnepként meg is szenteljük.

Manapság könnyelműen túltesszük magunkat a hagyományokon és bevett szertartásokon. Közben ezek egyáltalán nem fölöslegesek, legfőljebb még vagy már nem fogjuk föl értelmüket. Egyáltalán nem értelmetlen dolog a vásárnapot földízített asztallal, jobb ruhában, közös rendezvényekkel ünnepelni. Az ilyen formaságok előkészületet jelentenek közös élmények szerzésére, amelyek már ifjúkorban gyakorlatul szolgálnak ahhoz, hogy megéljünk olyasmit, ami túlmutat önmagunkon. Tanulságos föltárni és fölkutatni azokat az utakat, amelyeket a népek a történelem folyamán eredményesen jártak végig a kultúra megteremtésében. Az egyiptomiak, a görögök, a rómaiak, a középkor emberei, a kínaiak mérhetetlen sok kincset hagyományoztak ránk. Ha ezek tartalmával közös érdeklődésből tudatosan foglalkozunk, akkor ez nyitottá tehet, és úgy alakíthatja lelkivilágunkat, hogy életünk delének elérésével fölfokozódnak és elmélyülnek lelki erőink. A nyugati keresztény kultúra jövője attól függ: akadnak-e szép számmal házaspárok, akik föl ismerik ezt a feladatot, amelynek vállalása egyébként az igazán boldog öregséget is biztosítja. Elhivatottságunk van, de elmegyünk rendeltetésünk mellett, ha nem követünk el mindent, hogy belső hallásunkat nyitva tartsuk, és egyre finomítsuk ezt az érzéket magunkban. A legfontosabb emberi szükséglet a vallás. Ha letagadjuk, és lim-lommal helyettesítjük ezt az igényt, akkor idővel, de legkésőbb az öregkorban hajlamossá válunk a tompult közönyre és a teljes reményvesztettségre.

## Mutassunk ajtót a hatalmaskodás ördögének!

Sokat beszélnek manapság arról, hogy sokhelyütt az uralmon lévők gonoszul gyakorolják hatalmukat. Egyenesen azt az érzést váltják ki belőlünk, hogy állandóan elnyomottnak érezzük magunkat, lázadó ökölrel harcolunk és hadakozunk a kizsákmányolók ellen. Ugyanakkor kevés az esélyünk arra, hogy tartalmas emberséget fejlesszünk ki magunkban, mivel a valóságtól idegen gondolkodási mintát alkalmazva az alábbi sémát követjük: „Minden, ami rossz és ami akadályoz, rajtam kívül található, a társadalomban és a környezetemben, én ellenben, kis ártatlan angyal, ebben a szorongatásban tehetetlenül és megkínzottan verdesek szárnyaimmal.” Hát nem, a dolog éppen nem így áll! Ahol két ember tartósan együtt él, ott lappangva és „arc nélkül”, vagyis tudat alatt máris mozgolódik a hatalom ördöge. Megjelenik az a titkolt vágy, hogy közös birodalmunkat a hatalom megragadásával egyeduralmunk alatt álló királysággá tegyünk. Magától végbemenő folyamat ez bennünk: biológiai szükséglet okozza, amely az önfenntartást szolgálja. Ha nem örökös éber biológiai ösztöneink fölött, akkor váratlanul romboló ördög lesz belőlünk: értelmünket, fufangunkat, tervező és érvelő képességünket gátlástalan önzéssel hatalmi eszközzé alakítjuk, és gyakorlásával visszaélünk. Elképesztően sokféle, fondorlatos módon lehet hatalmat gyakorolni. A nők például szívesen hajlanak arra, hogy a „gyöngébb nem” szerepét fogják be szekerük elé. Szenvedésünk mutogatásával is hatalmat gyakorolhatunk. A partner bizonyos szokásokhoz való ragaszkodását (szexuális téren, étkezés és alvás körüli szokásait) szintén át lehet alakítani a megengedés és tiltás önkényes hatalmi rendszerévé. A büntudatot is föl lehet használni zsarolásra. Éva a paradicsomban elkövetett bűnbeesés óta még mindig kimeríthetetlenül találékony e téren. De Ádám sem marad el mögötte. Nála egyébként a hódítás szenvedélye és a fellegvár bevételének igénye, mint biológiai ösztön, elemibb erővel jelentkezik, és felettebb primitív élvezetforrásként él. Ez bizony könnyen elferdült kínzó indulattá is torzulhat, amely a partner teljes leigázására tör, hogy végül az elejtett vad fölött diadalmaskodó kopóként kihívóan élvezze hatalmát. A hatalomvágy olyan, mint Saint-Exupéry Kis Hercegének egyik csillagán a majomkenyérfa. Szélsébesen növekvő, pusztító szörny lesz belőle, ha naponta szorgalmasan nem gyomlálunk a szenvedélyek kertjében. A jó házasságban a bennünk lévő rosszat tényként kell elfogadnunk. Nem szabad tagadnunk, vagy gyerekes viselkedéssel a partnerre hárítanunk. Szeretettel biztosítanunk kell a jogot, hogy egymás majomkenyérfa kertjét kölcsönösen figyeljessük. A gyomlálásban például szeretetteljesen úgy segíthetünk, hogy partnerünket egy szemrebbelésünkkel figyelmeztetjük, mert kérdés és megbeszélés nélkül, már megint közös kocsink volánjához ült, holott jól tudja, hogy éppen úgy szeretünk vezetni, mint ő. Ajánlatos volna barátságosan fölhívni a figyelmet a hatalom kisördögének jelenlétére, ha pl. a partnerek egyike valami roppant izgalmas hír közlésébe kezd, hogy a feszültség tetőfokán élvezettel kijelentse: „A többit majd később mesélem el!” A hatalom kisördögét olyankor is le kellene leplezni, amikor az étkezést minden különösebb ok nélkül és a partner farkas éhsége ellenére késleltetjük, mert az illető „egyszerűen” lekéste a megbeszélte időpontot, stb... Ezen a téren is kimeríthetetlenül sok variáció rejlik. Számtalanszor cselekszünk ostoba tudatlanságból anélkül, hogy világosan fölismernénk: megint a zavartkeltő szellem jelentkezett, és kerített újra hatalmába bennünket.

Ha a hétköznapi újra leigáz, és könyörtelensége nyomán újból elhagyjuk a magasabb életérték szintet, amit a partnerünkhöz fűző szeretet nemrég még szárnyakat adva nekünk ajándékozott, akkor váratlanul az a veszély fenyeget, hogy elemi erejű önzésünk ismét előtérbe lép. Már a tévé bekapcsolása vagy a műsor megválasztása is, ha a házaspár nem tud benne megegyezni, ilyen helyzetben heves és a házasságot veszélyeztető veszekedés

fajulhat. Meg kell jegyeznünk, hogy ezekben az esetekben sem helyes, ha mindig csak az egyik fél enged, ahogyan ezt már más helyen említettük. Ha nem tudunk megegyezni, a legjobb ilyenkor sorsot húzni, pl. földobunk egy pénzérmét: „fej vagy írás” – döntsön a sors. Persze ennél sokkalta érdekesebb, ha a felek közös megfontolás útján jutnak egységre, és eldöntik, hogy tárgyilagosan nézve melyik műsor az érdekesebb. Minden bizonnyal okosabb dolog egy görög tragédiát megnézni, mint egy sztár parádét, hiszen az előbbi ahhoz szól, ami „magasabb rendű” nálunk: lelki, szellemi erőt ad és tájékoztathat, vagyis hozzáad valamit életértékeinkhez. Más kérdésnél is, például mindkét fél számára terhes és éppen elvégzendő kötelesség vállalásának eldöntésénél is segíthet egy mókás sorshúzás, mielőtt még heves hatalmi harcra kerülne sor, vagy elburjánozhatna a néma lustaság.

A túltengő önzés állandó veszedelem a házasságban. Ha lazul a szerelmi feszültség és valamelyik partnernél visszaesés mutatkozik, vagyis újra belezuhan a féktelen önzésbe, akkor ez föltartóztathatatlanul ördögi körökbe torkollik. Ha csak az egyik fél esik vissza a kizárólag önző érdekek fokára – akár csak tunyaságának következtében is –, úgy ez a másik partnerben feltétlenül megindítja a védekező önzés gépezetét. Az egység fölbomlik, két fél áll ellenséges indulattal szembe egymással. Mindketten sündisznó állást vesznek föl: rákényszerülnek, hogy védekezzenek egymással szemben. A zsaroló önzéssel tudatosan, mint veszélyforrással kell számolnunk a házasságban, és életcélunk, vagyis a mind komolyabb emberség megvalósítása érdekében meg kell kísérelnünk, hogy önzésünket rövid gyeplőre fogjuk. Ezzel a zsarolással csak akkor tudunk végképpen dűlőre jutni, ha mindketten szembenézünk a valósággal: vagyis, hogy ez a veszedelmes kór bármikor bármelyikünket kikezdheti, és éppen ezért kölcsönösen szükségünk van egymás segítségére. Természetesen ez a segítség nem abból áll, hogy valamelyik fél síppal-dobbal hivatalos ördögűzőnek kiáltja ki önmagát. Mert hátha tévedett, és nem a hatalmaskodás kisördöge jelent meg, hanem csak apró meggondolatlanság volt az egész. Derűs óvatossággal, kellő tapintattal kérdezzük meg egymást: „No, talán itt a kisördög?” Ezzel lehetővé tesszük, hogy az érdekelt fél fölfigyeljen, és végiggondolja viselkedését. Csak a szeretettel vállalt közös, tudatos napi munka segíthet bennünket, hogy a valódi emberség világába emelkedhessünk. Hogy ez milyen nehéz, az kitűnik abból, hogy a mai házasságokban csak egészen kivételes esetben tudnak valami ehhez hasonló megvalósítani. Általában a hosszabb vagy rövidebb ideig tartó, elkeseredett pozícióharc végeredménye az, hogy az egyik vagy másik partner kezében összpontosul a hatalom, anélkül, hogy ezt az illető akár saját maga is tisztán látná. Megezik, hogy a munkakörök megosztásával sikerül egyirányú forgalmat kialakítanunk: ennek megsértése egy ideig még határvillongásokat okozhat, míg végül merev szabályokban csontosodik meg az egész szerkezet. Ezt így levezetve meg lehet érteni, de nem lehet helyeselni. Annál mindenesetre jobb, mintha az első hatalomért vívott harc azonnal szétrombolná a házas köteléket. Lássuk azonban tisztán, hogy ez nem jelent a legintimebb közösségen belül haladást. Nem jutottunk magasabbra, mint mondjuk egy baromfiudvar szintje. Befészkel magát az a veszedelem, hogy a házasság merev burokká válik, ahelyett hogy élő és változásra képes maradna. Számptalan asszonynak fogalma sincs arról, mennyire visszaél családjá körében hatalmával. Nos, erre példaként szolgálhat az alábbi tréfa: Az egyszeri feleséget megkérdezték, hogy náluk a családban ki dönt. A megkérdezett így válaszolt: „Hát kis ügyekben általában én döntök, a nagyokban meg a férjem.” Arra a kérdésre, mit kell ezen érteni, úgy vélte: „Nos, ha új autót kell venni, vagy hogy hol töltsük a szabadságunkat, meg mennyi pénzt költhetünk el, ebben én döntök. A férjem pedig abban dönt, elismerjük-e az új államokat, vagy jó-e nekünk a hottentottákkal kötött újabb gazdasági egyezmény. Különbözik nem is emlékszem, előfordultak-e eddigi házasságunk folyamán nagy ügyek...?!”

## Nappal és éjszaka

### *Az ébrenlét és az alvás életüteme*

Két embernek a legritkább esetben azonos az ébrenlét- és alvásritmusa. Többnyire különböző ritmusú emberek házasodnak össze. A legsúlyosabb helyzet, ha egy megrögzött korán kelő pacsirta és egy éjjeli bagoly kerül össze. Depressziós rosszkedvet idézhet elő, ha a korán kelő, aki este rendszerint holtfáradt, rendszeresen hiába nógatja párját, hogy térjen vele nyugovóra, mert az éppen este élénkül föl, és virul benne a tennivágyás. A tovább alvónak viszont az a legszörnyűbb jogsérelem, ha valaki öt hajnali ötkor megpróbálja fölébreszteni, vagy éppen arra rábeszélni, hogy föl is keljen. Viszont a hétköznapiak rendje miatt, miután az mindkettőjüket arra kényszeríti, hogy reggel hatkor otthagyják az ágyat, rendszerint mégis létrejön valamilyen célszerű és praktikus egység. Az éjszakai ember a krónikus alváshiány miatt – hiszen kénytelen reggel korán fölkelni – végül maga is korábban lesz este fáradt. Igaz, az alvásszükséglet is többnyire különböző. A házasságban ez a különbözőség megköveteli a partnerektől, hogy egymás igényeire tekintettel legyenek. Nagyobb ritmus különbség esetén, ha zaj- és zavar érzékenység forog fönn, a legjobb megoldás a külön hálószoba. Ha ezt csak azért mellőznék, mert Mariska néni az új lakás megtekintésekor ebből azt a következtetést vonja le, hogy itt bizony nem lehet valami nagy a szerelem, és esetleg még sötét jóslatokba is bocsátkozik, ez bizony a környezetnek tett megengedhetetlenül nagy engedmény volna. Nem számít, hogy Mariska néni mit gondol, gondolatai amúgy sem valami hízelgők rólatok. Megvan a „véleménye”, ha családi körben, persze a ti távolléteketben, kávéja mellett locsog. (Neki ugyanis ez a szerep jutott a családon kívüli versengésben, ebben a nagyon tarka együttesben.) Sokkal inkább azon múlik minden, hogy ti milyen értelmesen viselkedtek egymással szemben, és hogy szerelmeteket hétköznapi, nevetséges dolgok ne törjék össze.

Persze van aztán olyan alvás-szenvedély, amelynek semmi köze sincs a fiziológiai szükségletekhez. Megjegyzem, hogy ilyen szenvedélynek, az öregeken és betegeken kívül, társadalmunkban csak a szabad foglalkozásúak, a munka nélküli háziasszonyok és a szupergazdagok hódolhatnak. Aki azonban minden szabad percét alvásra használja anélkül, hogy túl lenne terhelve, vagy pótalvásra lenne szüksége, abból hiányzik az életre irányuló építő jellegű beállítottság. Az még nem ébredt tudatára annak, hogy rövid létünket a teremtés ügyének előmozdítására kell használnunk. Aki napi munkájának értelmet tud adni, olyan értelmet, amelyért érdeklődéssel és ereje teljes bevetésével dolgozik, az nem fogja napjait átaludni. Az ilyesfajta ösztöngyöngeségeket csak alapbeállítottságunk megváltoztatásával győzhetjük le, de semmiképpen sem úgy, hogy a házastárs az ágy mellett álló és fölkelésre ösztökélő édesanya szerepét veszi át. Másrészt a teremtés vétkes gátlását jelenti, ha valaki még partnerét is egy életre álomszuszékká teszi, és ezt a téves elképzeléssel próbálja indokolni, hogy az ő házasságuk ideális, mert idejük javarészét az ágyban töltik.

## Óvatos őszinteség, megfontolt szókimondás

A hazugságnak már a gyermekeknél is a félelem az oka. Attól félnek, hogy szüleik megbüntetik őket. Akinek félnie kell, hogy őszinteségének káros következménye lesz, az ostoba volna, ha nem tenne meg mindent tettének eltitkolására. Ha a lehető legnyíltabb viszonyban akarunk élni egymással, akkor tartózkodnunk kell a partner elhamarkodott megítélésétől, amikor olyasvalamit közöl velünk, ami saját gyöngeségéről rántja le a leplet. Persze ezen a téren is nagyok a különbségek. Az egyik készségesen tárja föl érzéseit, problémáit és hibás cselekedeteit. Ilyenek az erősek. (De a mazochisták között is találunk olyat, aki az önvád és azt önmagát elítélés élvezetének kínzó kultuszát üzi.) A másik csak nagyon nehezen képes beszélni. Saját problémáit csak fáradtságosan tudja tudatosítani, mivel gyermekora óta retteg a külvilág okozta sebektől, mert énje gyöngé, mert túlaradó hatalmi igény él benne. Nyíltságot követelni, utána kémkedni és a dolgokat föltárni ilyen esetben minden bizonnyal zavart okozó módszer. Az a partner, akinek az őszinteség nem okoz nehézséget, gyakorolja csak továbbra is fáradhatatlanul ezt a tulajdonságát és a ritkán adódó viszonzást fogadja ajándékként, amit megköszön szavakkal és gesztusokkal.

Az önvádoló őszinteség élveteg túlhajszolása a partnernek teher. Nem szolgálja a házassági közösséget, hanem az önkínzás elferdült megnyilvánulása. A partner iránt tanúsított figyelmesség lehetővé teszi az ilyen excentrikus szenvedély leépítését.

Az őszinteségnek ott van a határa, ahol az a partnert értelmetlenül megbántja és bizonytalanná teszi. A házaspárnak például az álomfejtő tudomány és a mélypszichológia körébe tartozó ismereteknek egész tárházára van szüksége, hogy reggelizés közben az asztalnál kíméletlen őszinteséggel elmesélt álmok, mindkét felet súlyosan meg ne zavarják. Vajon melyik feleség ne sértődne meg és ne válna nyugtalanra, ha férje két falat közben, újságjából föl sem pillantva nevetgélve mesélné: „Azt álmodtam, hogy egy lélegzetet elállító gyönyörű nő elbűvölt. Közben pedig az járt az eszemben, mit is kellene csinálnom, hogy te ne vedd észre?” – Nos, már ez az egyszerű példa is rávilágít arra a tényre, hogy a szókimondással csínján kell bánni. Vannak határok. A meztelen, rideg őszinteség semmiképpen sem tartozik hozzá a kultúrált házassághoz, hanem brutális tapintatlanság lehet. Egy negyven évig tartó házasság sok-sok alkalmat nyújt arra, hogy az őszinteséget lépésről-lépésre érettebbé tegyünk. Követelményként előírni, partneri jogként igényelni a teljes őszinteséget nem lehet. Csak úgy valósítható meg, ha egyrészt önkritikával végiggondoljuk, mi az, amit a partner elvárhat tőlünk; másrészt a partnernek ismételten tudomására kell hoznunk, hogy méltók vagyunk bizalmára, amellyel őszinte nyíltságában megajándékoz minket.

## Pártokra szakad a család

Ritkán adódik, hogy egy pár tartósan teljesen egymagában éljen, mint valami magányos szigeten. Még saját lakóterében is csak ritkán lehet hosszabb ideig egyedül. Hiszen a párból család lesz. Más esetben meg figyelmességből, gyakorlati okokból vagy bizonyos kötődések folytán a rokonságból más személyek is együtt lanknak velük. Ehhez jöhet még egy alkalmazott vagy valamilyen barát is, akivel egy fedél alatt élünk. Minél több a személyek száma, annál nehezebb hosszabb ideig sűrűdásmentesen közös életet folytatni. Az anyósnak a figyelmesség és a tapintatosság angyalának kell lennie, hogy az állandó együttlét folyamán ne zavarja, sőt olykor ne veszélyeztesse a fiatal pár közösségét. Viszont közmondásos, hogy a felnőtt gyermekükkel élő anyák ilyen tulajdonságokkal bizony nemigen rendelkeznek. Többnyire már eleve fölkinálják szolgálataikat és a fiatalok nyakára ülnek, akik aztán az anyóssal való együttélés során magas, sőt túl magas árat fizetnek azért a lehetőségért, hogy lesz valaki, aki a háztartásukat vezeti. Az ilyen édesanyák sokszor még mindig majomszeretettel csüggnék gyermekükön, és tudat alatt, titkon hatalomra törnek. Céljuk a „betolakodott fél” kiszorítása, hogy egészen a helyébe léphessenek. Az anya és fia pártot alakít a feleséggel szemben; ez pokoli lehet, és nem ritkán az egész család szétrombolásával végződik. Pedig ez nem is mindig a „gonosz anyós” mesterkedésének az eredménye. A szülők közreműködése nélkül is rájöhet a házaspár, hogy egyiküknek vagy másikuknak még nem sikerült teljesen elszakadni a szülői háztól. Ez a fölfedezés zavarólag hathat még akkor is, ha a szülői ház a fiatal pár lakhelyétől távol esik. Van olyan feleség, akinek jelszava: „Bezzeg az én papám...”, – és továbbra is bálványozó tisztelettel kötődik apjához. Férje szeretetét az „istenített” apa viselkedéséhez hasonlítja, ahhoz méri. A férj azután hamarosan észreveszi, hogy ezt az igényt soha nem tudja kielégíteni. Van viszont olyan férj is, aki röviddel az esküvő után feleségének máris naponta többször tesz sértő megjegyzést, hogy szolgálatai mennyire nem közelítik meg a bálványozott mamáét. A partner ilyen megnyilatkozása azt bizonyítja, hogy az illető lelki fejlődésében megrekedt, amit sürgősen pótolni kell. Pszichoterápiikus kezelés nélkül ez gyakran meg sem oldható.

Különben nagyon is megfontolandó jelzés, ha a partner szükségét érzi annak, hogy társat keressen magának a családi körhöz tartozó többi személy között, és az így kialakított szövetséget azután hitvestársa ellen használja föl. A szülők ilyen módon olykor még gyermekeikkel is összeszövetkeznek, aminek következtében a gyermekek is súlyos kárt szenvednek, mivel a gyűlölet olyan személy ellen irányul, akitől származnak, ez pedig önmegvetést és öngyűlöletet eredményez. Különösen tragikus, ha olyan fejlemények következnek be, amikor a szükségét szenvedő szülőt a gyermek kénytelen pártfogásába venni, vagyis meg kell védenie megsértett édesanyját vagy édesapját. Aki már hetedik életévétől kezdve kénytelen védeni anyját a brutális apával szemben, az mint kisfiú kevés kilátással rendelkezik arra, hogy egykor a férfi szerepével azonosulni tudjon. Inkább olyan szeretne lenni, mint az édesanyja, és éppen ennek következtében a párkeresés során jelentős nehézségei lesznek.

A tapasztalat azt mutatja, a fiúknak az anyához, a lányoknak pedig az apához szorosabb a kapcsolata. A nemeknek azonban a mélyben meghúzódó vonzalmát a család keretein belül semmiképpen sem szabad szélsőséges pártoskodássá fölfújni. Nem tesz jót a gyermeknek, ha fiatal korában a hasonló nemű szülővel rivalizálni kezd. Normális körülmények között az egyoldalú, túlzott rokonszenv az általános iskolás korban elmúlik. Ha a komolyabb összetűzéseket el akarja kerülni a házaspár, akkor a töretlen egységet meg kell őrizni a gyermekekkel, valamint a nagyszülőkkel. Ez természetesen csak olyan feltétel mellett valósítható meg, ha egyik fél sem kerül helytelen magatartása következtében tartós



összeütközésbe környezetével. Azok az idők, amikor az apa uralomra vágyó zsarnokként, az anya jajveszékélő Xanthippe módjára, vagy mint alattomos mérges kígyó gyakorolta hatalmát, már elmúltak. Rövidesen szembenálló pártokat alakítanak ki saját családjukon belül. Szakadatlan villongások légkörében viszont a házasság nem virulhat, sem egészséges család ki nem bontakozhat. A tanulékony felnőtt ember mindent el fog követni, hogy a gátlástalan családi zsarnokság csábításának ellenálljon. Káros fejlődés útjára pedig csak házasságra teljességgel képtelen, súlyosan beteg ember kész gátlástalanul rálépni.

A legembertelenebb állapot, amibe egy házaspár kerülhet az, ha kettőjük között idegen hírhordót tűrnek meg. A helyzet valahogyan így fest: a kissé érzélgős férj elsóhajtja anyósának, hogy felesége nem úgy főz, ahogyan az neki ízlenék. Persze közben elferdíti a tényeket, túloz, hogy a „pártalakítás” mezején biztosabb sikere legyen. Az anyósnak sem kell több, nem is lehet sürgősebb dolga, mint hogy a panaszcímű – azokat még nagyobbra fölfújva – leányának beszámoljon. Ez a legalkalmasabb módszer arra, hogy a házastársak közötti légkört villámgyorsan megmérgezze, és pedig annál jobban, minél inkább elhallgatják a vitás pontokat. De még a megbeszélés sem vezet azonnali kibéküléshez, mert rendszerint a férjet rágni kezdi a bűntudat az árulkodás miatt, a feleséget meg hanyagsága miatt. Az elkeseredés kölcsönös, és törekvésük, hogy önmaguk igazolására kimagyarazzák hibájukat, többnyire a legvisszataszítóbb ördögi kört hozhatja létre.

Ilyen esetekben a pár lássa be világosan, hogy a legnagyobb vétek éppen a hírhordót terhelni, aki olykor titkolt élvezettel és vigyorgó kárörömmel, de módszeresen hintette el a vizsály magvait. Az ilyen fecsegő ellen közösen kellene fölvenniük a harcot, és annak útját mielőbb ki kellene adniok.

Tisztában kell lennünk azonban azzal is, hogy nem kerülhetjük el a szenvedést partnerünk olyan tökéletlensége miatt, amelyet nem lehet megszüntetni. Ezeknek a fájó sebeknek néma és odaadó elviselése, a méreg szüntelen „lenyelése” a lelki és testi higiénia szempontjából jelentős mérvű egészségi ártalmakat idézhet elő. Az ilyen természetű terhek, ha túlságosan súlyossá válnak, könnyen vezethetnek oda, hogy végül kínzó testi fájdalomként törnek felszínre. Egymást szerető házaspárok kereshetnének olyan megoldást, hogy bajukat és bánatukat elmondják egy „becsületes”, megbízható, szeretettel és figyelemmel odafigyelő jóbarátnak. Az ilyenféle megoldásnak azonban előfeltétele, hogy ez a bizonyos kívülálló a házaspár „mindegyikének” barátja legyen, továbbá komolyan megfontolt és – ami nélkülözhetetlen tulajdonság – titoktartó ember legyen! A pártoskodást ezzel az eljárással el lehet kerülni, főleg, ha nemcsak egyoldalúan, részvétet kolduló és eltúlzó módon panaszkodunk, hanem közben a partnerünk értékes jó oldalait is megemlíjük. Az a pár, aki a lelki higiénia ezen módjában megegyezésre jut, ahelyett hogy azt árulkodásként félreértené, mindkettőjük tartós egészségét fogja gyümölcsként learatni. Az ajánlkozó hírhordókat közös akcióval kerek-perec azonnal le kell állítani, megszegyenyíteni és elkergetni. A jövőt szem előtt tartó pár nem tűrhet meg mérgező becsütelenséget környezetében.

## Roszkedv és zsörtölődés

Ha a csecsemőnek valami baja van, akkor kiabál. Ha a kisgyermek fáradt, akkor nyűgös. Nekünk, felnőtteknek jogos érzésünk, hogy fejlődésünknek ezen fokát már magunk mögött tudjuk, mivel rossz közérzetünk forrását föl tudjuk ismerni, és általában kezünk ügyében tartjuk azt a lehetőséget is, hogy a bajt megszüntessük. Mégis valamennyiünkben él a kísértés, főleg olyan házastársi közösségben, amelyben partnerünk szerető és figyelmes, hogy visszaessünk az említett szintre. Igaz, többször kerülünk olyan helyzetbe, mint amilyenben életünk első szakaszában voltunk: pl. betegségünk idején, különösen, ha mozdulatlanul ágyhoz vagyunk kötve. Ilyenkor azután kiderül, hogy a kedves partner mennyire megkönnyítheti az effajta visszafejlődést. Ennek példaszerű bizonyítéka, hogy a kórházban, idegenek felügyelete alatt és szervezett ápológárda mellett, milyen kevéssé merik felnőtt emberek nyíltan kiélni panaszuk természetüket. Tudnunk kell azt is, és ez fontos, milyen erős bennünk a hajlam arra, hogy a kapott szeretettel szégyenletesen visszaéljünk, és a szerető partnert ilyen módon túlterheljük. A partnerkapcsolatot minden vonatkozásában veszélynek tesszük ki, ha a másik „felünket” a jóságos édesanya vagy édesapa szerepébe próbáljuk kényszeríteni. Ilyenkor a partner ugyanis kénytelen úgy viselkedni velünk szemben, mintha egy gyermekkel kellene foglalkoznia, ami újból csak elégedetlenné tesz minket. Így az ördögi körök egymásba fonódhatnak, ami sokkal inkább hátráltat, mintsem hogy előbbre vinne. Természetesen a házasságban is előfordulnak helyzetek, amelyekben a rossz közérzet olyan magas fokot ér el, hogy nem tudunk partnerünkhöz megfelelő módon közeledni. Számptalan asszony állapota ilyen a havivérzés megindulása előtti napon vagy a menstruáció első napjaiban is. Egyik ismerős házaspár ilyen esetben, amikor egyiküknek rossz napja volt, kis sárga szalagocskát tűzött a gomblyukába: így a partner egyetlen szó nélkül megkapta a tájékoztatást, és megkülönböztetett, kímélő magatartást tudott tanúsítani.

Ha éppen beborult az ég fölöttünk, akkor ne tetézzük és ne tartósítsuk a bajt még azzal is, hogy partnerünket kínozzuk. Húzódjunk ilyenkor vissza, amíg az ég újból kiderül. Ha rossz kedvünket nem indokolja valami mélyreható, változtatást igénylő és kényszerítő szükségesség, ami a probléma azonnali megoldását követelné, akkor remélhetjük, hogy éppen olyan gyorsan, ahogy jött, el is múlik. Persze csak akkor, ha türelmesek vagyunk saját magunkkal szemben, és megvan bennünk a szebb jövőt váró remény. Aki felnőtt módjára viseli el rosszkedvét, anélkül hogy azt súlyos hátizsákként partnerére kényszerítené, az a tapasztalat szerint boldogító megújulást fog átélni. Mindenképpen úgy vélem: nagyon megkönnyítjük így partnerünknek, hogy ilyen állapotban is szeretettel elfogadjon bennünket, és csöndesen együtt remélje velünk, hogy újra kisüt a nap. Mennyire siettethetjük ezzel, hogy túljussunk a komor sötétség idején!

## Soha egy közös hétvége?

Még mindig vannak emberek, akik azt állítják, hogy a házaspár közösen eltöltött vakációja dőre luxus. Igaz, sokszor nem is valósítható meg: ha házunk tája még nincsen egészen rendben, vagy ha kicsik a gyermekek. Ettől függetlenül azt mondom, jó volna évenként egyszer, vagy inkább kétszer-háromszor nyolc-nyolc napos közös utazást tenni. Tapasztalatom szerint a partnerkapcsolat gondos ápolása érdekében szinte elengedhetetlen a kettesben eltöltött szabadság. A hétköznapok évről-évre húzott igája a partnerek szerelmét erősen terheli. Mennyi józan észre van szükségünk, hogy az élet mindennapi követelményeit vállalni tudjuk! A mindennapok rendje betemeti a rendkívülit. A folytonos közellét pora nagyon is belepi szívünket, érzéseink legnemesebb központját. Ez egyszerűen tény. Főlegesen ezen siránkozunk, vagy azon mesterkedünk, hogy az első találkozások heteinek hangulatát újra éljük. Igájába hajt a valóság, megköveteli a közös munka veritékét és komolyságát, dolgoznunk kell. Ahogyan azonban a mindennapi munka befejeztével jogunk van aludni, és a heti munkanapok leteltével következik a pihentető, ünnepélyes vasárnap, hasonlóképpen ki kellene fognunk olykor mindennapi munkánk szekerét, hogy néhány napot és éjjelt újból csak egymásnak szentelhessünk. Elméletileg persze odahaza is megoldható lenne, utazás és szállodai plusz költségek nélkül, de gyakorlatban ez ritkán sikerül, különösen, ha már vannak gyerekek. Mindenesetre már egy kis környezetváltás is alkalom arra, hogy ünnepi hangulat kerekedjék, a szerelem ápolása szempontjából pedig döntő jelentőségű a jó hangulat. Említettem már, hogy amíg az asszony csecsemőjét gondozza, ezen időszakban az édesanya és a gyermek elszakadását el kell kerülni, ezért nem szabad utazni. De ezalatt az idő alatt is gondolni kell az utazásra, és néhanapján szőjünk együtt terveket. Nem fontos, hogy éppen a legdrágább helyekre utazzunk és luxusszállóban lakjunk. Amíg beruházásainkkal nem vagyunk készen, a „falusi turizmus” is megteszi valahol a közelben. Nem szabad azonban a „kuporgassunk, rakjuk élére a garast” elv alapján az utazási vágyunkat az öregkorra halasztani. Akkor ugyanis már elkéstünk. A házassági vakáció alapvetően különbözik a családi utazástól. Ekkor ugyanis a pár nem élvezheti jogait – vagyis felszabadult kötetlenségét, amire szüksége volna –, mégpedig annál kevésbé, minél több a gyermek a családban. A legjobb, ha a gyermekeket odahaza hagyjuk valaki ismerős felügyelete alatt, vagy valamelyik rokon gondjaira bízuk őket. Ha három rövidebb szabadságot veszünk ki, akkor az sokkal kevésbé fogja az anyát a gyermekekért való aggodás gondjával terhelni, mint az évi egyszeri, de háromhetes távollét. Ilyen szempontból is nagyobb lehetőséget biztosít arra, hogy édes kettesben élvezhesse a pár egymást.

A házassági vakációt tudatosan meg kell különböztetnünk a csupán szórakozással és lapos élvezetekkel eltöltött időtől. A legkedvesebb személlyel utazva kimeríthetetlen lehetőség adódik a közös élményekkel való feltöltődésre. E lehetőség mellett nem szabad felületesen elmenni, hanem ki kell azt használni. A közös örömeink nyomában, amelyeket az ismeretlen táj szépsége, a tenger, a hegyek, a tó, az erdő, valamelyik múzeum műkincsének látványa, egy dóm, egy hangverseny, valamilyen városkép nyújt, olyan belső és külső találkozás jöhet létre partnerünkkel, amelynek közvetlenségét, élményét magunkban egyedül nem lennénk képesek átérzeni. De mindez nem jöhet létre csak úgy véletlenül. Ennek feltételei vannak: egyetértésben és tudatosan kell a dolgok iránt érdeklődnünk, kedvező órát kell kifognunk, és mindent előre jól meg kell terveznünk. A gyalogtúra, a sítúra vagy a vitorlás kirándulás mind olyan alkalom, amely ilyen ünnepi órákkal megajándékozhat. Belőlük új erőt meríthetünk a sűrű hétköznapok elviselésére, ezek az órák segíthetnek, hogy szerelmünk hajnala ne hulljon ki emlékezetünkéből.

## Szexualitás, egyéniség

A fiatalok házasságában, akik gyermeket akarnak és fészük készen áll, a testi egyesülés a szerelem nagyszerű megvalósulása. Ebben nincs semmi kivetnivaló. Nagyszerűbb lehetőség test és lélek, a jelen és a jövő, a beteljesedés és a remény egyesítésére nincsen a földön. Boldoggá és hálássá tesz, hogy egymást így kölcsönösen megajándékozhatják, és elemi módon megélhetik, mit is jelent tulajdonképpen, hogy túllépünk önmagunkon. Átlépünk énünkön, hogy elveszítsük azt, és az Én helyébe odaléphessen az összehasonlíthatatlan Mi.

Tulajdonképpen erről a témáról, éppen ezért nincs mit beszélni. A témához méltatlan a szó. Szeretnék azonban valami keveset mégis csak elmondani erről is, mert a közkézen forgó torz minták igen sok fiatal párt megzavarnak, és bizonytalanná tesznek. Sok szó esik a nyilvánosság előtt a szexualitásról, sőt manapság a szexualitást (lásd Masters és Johnson az USA-ban) embereken végrehajtott kísérletekkel kutatják. A fiatal párok azért könnyen azt képzelhetik, hogy ezen a téren létezik valamiféle kötelező és ideális norma. Ezek a föltételezések a fiatal pár viszonyát rendkívüli módon megzavarhatják, sőt meg is mérgezhetik. A fiatal férfinak az a hamis elképzelése, hogy éjjelente neki háromszor, négyszer is „tudni kell”, különben nem minősülhet férfinak, az érzékenyebb férfiaknál, akiket gyermekkorukban kemény kötelességteljesítésre neveltek, teljes zárlatot eredményezhet, vagyis pszichikai impotenciához vezethet. A házaspárok utasítsanak vissza határozottan minden nevetséges mesterkedést, ami a házasság együttlét mélységes titka körül folyik. Tartsanak ki továbbra is amellet, amit már tudnak, hogy szerelmük, akárcsak életük, egyszeri és megismételhetetlen: ennek megfelelően egyetlen részlete sem ismételtető meg, és kísérletekkel össze nem hasonlítható. Az a férfi, aki hetenként csak egyszer „képes”, olyan nagy és gyöngéd szerelmes lehet, hogy mellette minden szexbika elbújhat. Hasonló a helyzet a szerelmi kék körül csapott fölösleges lármával kapcsolatban is. Idők folyamán valamennyien rájöttünk arra, hogy ezen mit is kell érteni: a folyamatnak meg kell állnia, és magától összehúzódnia, kinyílnia és bezárulnia. Egyesek, többnyire férfiak, gyakran regényírók is, ezzel kapcsolatban részletekbe menő leírást adnak sajátmagukról, főleg mióta a téma körül olyan iszonyatos hűhót csaptak. Kérlek benneteket, ne engedjétek befolyásolni magatokat. Ne mérjétek szerelmeteket a modernnek hitt vélemények holt tabuihoz! Ne törődjétek vele, hogy a ti esetetek megfelel-e az előírásoknak. A szerelem nem tűr szabályokat. Elégedjétek meg szívetek érzéseinek óriási erejével, és ne füleljétek aggódva zsigereitekre, hogy létrehozzák-e, amit megkövetelnek tőlük. Alapjában véve a nőknél a szerelmi kék nem más, mint a férfi szexuális élményéhez kapcsolódó teljesen mesterséges illeszkedés, ami a klitoris nevű csökevény szervből indul ki, és éppen ezért a nő oldaláról nézve tulajdonképpen egy infantilis szexualitásba való visszaesés. A nő részére, aki nem onanizált, a nagy szerelem nem a feszültség fölfokozódásában és hirtelen megszakadásában nyilvánul meg, mint ez a férfi szervben történik, hanem lány ritmusban tovább rezeg. Nála tulajdonképpen nincs is vége a dolognak, hiszen számára a férfi nemi izgalmanak vége alapjában véve reményt kelt valami hosszú ideig tartó izgalmas dolog kezdetéhez, azt a reményt, hogy gyermeket fogant. Az összeforrottságnak legmagasabb fokán bizonyos ijesztően új elszakadás jelenik meg. Ez külsőleg is megnyilvánul. A férfi gyorsan elalszik, a nő azonban gyakran sokáig fönnmarad, figyel, éber benne a felelősség, amely a jövőre vonatkozóan számára ekkor kezdődik meg. Mindez a nőben teljesen öntudatlan folyamat. Nem képes ellenőrzés alá vonni, még akkor sem, ha tudja, hogy az érintkezésből nem lesz gyermeke. A szerelem megnyilvánulása, vagyis a nő szexualitása merőben más, mint amit a tudós kísérletezők elképzelnek. Össze sem lehet hasonlítani a férfi élményével. Ez a nő számára is mélységes titok. Nos, hát ez az oka annak, hogy eddig bizony nagyon kevés olyat

mondtak erről a témáról, ami helytálló volna. Fontos ezért, hogy ne elégedjünk meg a tömegközlelési eszközök nyújtotta tájékoztatással, ne botladozzunk divatos és okoskodó tévelgondolások útvesztőiben, közben ugyanis elveszíthetjük a helyes irányt, szerelmünk elfogulatlan természetességének jó érzését.

Még valami fontosat ne feledjünk: a szexualitást nem lehet összefüggéseiből kiragadni. A kéjt nem szabad isteníteni. Az ágyban gyakorolt szerelmi művészetet ne értékeljétek túl az ágyasok modorában. Ezt a területet nem szabad soha értékelési alapnak tekinteni. A szerelem hőfokát soha nem szabad az úgynevezett „tudáson” megmérni. Ha életcélá emeljük a szexualitást, akkor az szenvedéllyé, a rafinált újdonságok sóvár igényévé válik, leigázottságot, ördögi kört von körénk, végül unalmat és undort eredményez. A szerelemnek a szexualitás csak az egyik kifejezési formája, kiolthatatlan tüzének csodálatos edénye. A szexualitást istenné magasztalni a szerelem elárulása, ami előbb vagy utóbb föltartóztathatatlanul meg is fogja ölni azt. És aki egyszer eljátszotta ezt a paradicsomot, az oda többé utat vissza már nem talál.

A testi szerelemben nincsen semmi torz visszasság, amíg a két partner teljes összhangban van. Mihelyt azonban valamilyen praktikát kezd az egyik partner követelni, vagy ilyet akar kiereszkölni csupán azért, hogy saját szexuális igényét kiélje, úgy az már nem bensőséges találkozás, az már nem áll a szerelem jegyében, hanem énközpontú kielégülési vágy. Ezzel a fél azt bizonyítja, hogy súlyos betegségben szenved. Az a férj pl., aki feleségét arra kényszeríti, hogy engedje magát megostorozni, mert ő ilyen módon akarja szexuális igényét kiélni, az súlyos beteg, és az ilyen túlzó követeléssel azt is jelzi, hogy képtelen a házasságra. Ilyen esetben az igazi szerelem azt követeli, hogy megfelelő szakember segítségét vegyék igénybe. Házasságtörésnek tekinthetjük, ha ezt a segítséget a partnertől és magunktól is megtagadjuk. A házasságban éveken át folytatott szexuális elferdülések gyakorlása ugyanis szörnyű zsákutcába vezet, ami gyakran csak úgy ér véget, hogy egyik vagy mindkét fél teljesen belepusztul. Szeretettel és józan fejjel az ilyen folyamat megelőzhető, kezeléssel gyógyítható. Szakembernek mondható e téren bármelyik képesítéssel rendelkező pszichoanalitikus.

Igénybe kell vennünk a külső segítséget akkor is, ha kitűnik, hogy a férj tartósan impotens. Ennek a gyakran föllépő bajnak, amely mind a szenvedő alanyt, mind pedig a házasságot is súlyosan érinti, több oka lehet. Lehet testi eredetű. Többnyire azonban lelki bonyodalmak okozzák, amelyeknek gyökerei a gyermekkorig nyúlnak vissza. Házasságot veszélyeztető mende-monda az a hamis beállítás, amely szerint a férfi nemi képessége fejezi ki a feleségéhez fűződő szerelmének nagyságát. Saját praxisom tapasztalatai azt mutatták, hogy számtalan asszony sértőnek találja férje impotenciáját: megalázottnak és megbántottnak érzi magát, elutasítással vagy letámadással válaszol rá. Ezzel a bajbajutott felet csak még mélyebbre taszítja nyomorúságába, kisebbségi érzésébe és büntudatába úgy, hogy a problémák nőnek, sőt krónikussá erősödnek. Közben éppen az impotens férjnek van leginkább szüksége arra, hogy partnernője kedvesen fogadja. Az impotencia a legritkább esetben származik a feleséggel szembeni idegenkedésből. Sokkal gyakoribb ezen a téren az elvárással szembeni aggodalmaskodás, gátlás, hogy megint szégyent vall, a túlzott kötődés anyjához (és ezen keresztül a fokozott tabu-képződés) vagy pedig a tudatalatti tiltakozás az ellen, hogy egy követelményt teljesítsen. Az effajta bajokra alapreceptként érvényes: a házaspár állítson le minden kísérletezést és tartózkodjék mindenféle nemi érintkezéstől, igyekezzen szabadságuk idején, ünnepeken és egyéb közös program kapcsán minél több örömteli együttléteket keresni. A kölcsönös szerelmet csak óvatos gyöngédségben szabad kifejezésre juttatni. „Váljék szokásokká, hogy csak sóhajotok érje egymást!” – Ez a mondás eredményes alapszabályul szolgálhat. A görcsös nagyot akarástól való elfordulás egyszer csak mégis új életre keltheti a betemetett természetes érzést. Mint a házasság minden területén, úgy itt is megéri, hogy különösképpen türelmesek, szolgálatkészek legyünk.

Fogadjuk el és viseljük együtt a tökéletlenséget. Ilyen szemlélet talaján a szeretet nagyszerű virágai virulhatnak ki, még abban az esetben is, ha a szexuális kielégülés soha nem valósulhat meg. Alapvetően a következő eseteket különböztetjük meg: ha a férfi kohabitációs képessége már az első nemi kapcsolatnál fölmondja a szolgálatot, akkor többnyire gyermekkorból származó nehézséggel állunk szemben. Ez azt is jelenti, hogy a dolog tisztázása és gyógyítása hozzáértő pszichiáterre tartozik. Ha néhány évi boldog házasság után lép föl a baj, akkor vagy hormonális zavart, vagy pedig a házasságon belül föllépő valamilyen problémát jelez. Az első esetben semmiképpen sem tűnik kívánatosnak, hogy a fiziológiai hiányosság állapotát mesterséges beavatkozás útján megszüntessék. Létezik ugyanis sorsszerű elrendeltség, ilyen az életkorunk is. Könnyelműség, sőt együgyűség, ha ezt bizonyos orvosok, az ember mechanikus gyógyítói, a kémia varázsszereivel egyszerűen kiküszöbölik a világból. Megéri a házaspárnak, hogy a sors rendelését okos belátással elfogadják, mert ezáltal közös együttlétükön keresztül szeretetüknek egészen új élményét fogják megtapasztalni. Az ember nem autó, ennek következtében autószerelési módszerekkel nem is gyógyítható, még kevésbé tehető érettebbé.

A lelki természetű impotencia problémáknál, amilyenek az egészségesen folyó házasságban váratlanul fölmerülnek, a dolog hátterét kell feltétlenül kideríteni. Valami zavar léphetett a színre, amit jóakarattal bizonyára meg lehet változtatni, de csak abban az esetben, ha nevéen nevezzük a gyereket. A férfit megzavarhatja valami szag, valami testi elváltozás, valami bántó esemény. Nem kerülhetjük el, hogy azonnal ne közöljük ezeket a zavarokat a partnernővel, amikor a baj oka világossá vált.

Amit a férfi impotenciájával kapcsolatban elmondtunk, érvényes a nőnél föllépő frigiditásra is. Ezen azt értjük, hogy a nő teljességgel képtelen a férjével való szexuális kapcsolatot boldogan megélni. Itt is érvényes: a már kezdetben föllépő frigidség gyermekkori szexuális nehézségre vezethető vissza. Ennek kibogozása és gyógyítása szakember dolga, mert ez a bajban szenvedő tudatát igen ritkán lépi át. Más asszonynál hosszabb-rövidebb időre van szükség, hogy teljesen, fenntartás nélkül tudjon élvezni, főleg akkor, ha első ilyen élményéhez fájdalom is kapcsolódott, – ez pedig a legtöbb esetben így van. Csak a férj érdeklődő, tapintatos, együtt érző szeretetének segítségével sikerülhet az, hogy ne fészkeljék be magukat káros visszahatások, és ne váljanak krónikus zavar tényezőjévé. Az ilyesfajta partneri gyöngédség kifizetődik, mert egyre kevesebbszer érződik meg az együttlétkor a frigidség. Persze, ha több évi házasság után lép föl, akkor ez sokkal inkább, mint a férfi impotenciája, jele annak, hogy a férj alapvetően megsebezte az asszony szerelmét. Ilyen ok lehet: a bántalmazás, az erőszakos közönség vagy az abortusz kikényszerítése. Ilyen lehet azonban a férj titkolt, de a felesége által fölfedezett félrelépése is. Az ilyen sérülések gyógyítása a pár gondos erőfeszítését igényli. Közösén kell orvosolni a sebet és megoldani a problémát úgy, ahogyan azt az előzőkben vázoltam.

## Tiszta házasság, hűség

A tiszta, a szeplő nélküli hűség nem okoz gondot a házastársaknak, ha a szerelmet törekeny kincsként napról-napra szorgalmas munkával és erőfeszítéssel ápolják. Erre mondaná Freud: A szerelmi vágy fölszívódott bennük, már nem tekintgetnek jobbra-balra, nem kalandoznak el, hanem megpihennek a biztos révben. A hűség akkor válik kérdésessé, amikor szellemi, lelki vagy akár testi természetű, életbevágón fontos igény lép föl, amelyet a partner legjobb akarata mellett sem tud kielégíteni. Számtalan asszony törekvése arra irányul, hogy a partnerkapcsolatban szabad kezet kapjon. Mégis félresikerül a dolog, mert túlzó gondoskodásával férjét kisgyermekké minősíti le, és így a férfinél kényszerítő igényként jelentkezik, hogy valahol a házasságon kívül keressen szabad levegőt és teret, ahol tovább fejlődhet. Sok férfi viszont még ma is annyira zsarnokoskodik asszonya fölött, hogy az, ha a gyermekéért érzett felelőssége tudatában lehetetlennek tartja is a válást, abba a veszélybe sodródik, hogy tünetként testi-lelki panaszok jelentkeznek nála, és ebben mutatkozik meg fejlődésének gátolt volta. De az is lehet, hogy a házasságban viselt rabszolgaság fejében valahol másutt keres vigaszt. Ezeket az utakat semmiképpen nem ajánlom, mert számtalan, súlyos problémát idéznek elő, amelyeken már eddig is sok házasság szenvedett hajótörést és továbbra is sok család fog még tönkremenni. A félrelépésnek rendkívül magas az ára: titkolódzás, büntudat, leleplezés, beismerés, a megcsalt fél depressziója. Nem tanácsolható út az úgynevezett nyitott házasság sem, amelynél kölcsönösen megegyeznek a házaset szabadságában, vagyis csupán a társas együttlét dolgában fogadnak egymásnak hűséget, de szexuális téren nem. Ez a házastársi közösség is rövid időn belül fölbomlik. Egyszerűen tönkremegy azon, hogy a kiegészítő partnerről folytatott beszélgetés lelki sebesüléseket okoz.

Az ilyenfajta megfontolások azonban világosan mutatják, hogy minden törvényes rendelkezés ellenére a hűség – épp olyan kevésbé, mint maga a szerelem – nem valami tárgy, amit az egyik fél a másiktól megkövetelhet. Ha a házasságot elhanyagolják, vagy úgy adódik, hogy az nem elégíti ki valamelyik partner létszükségletét, akkor ennek hűtlenség lehet a következménye. Igaz, szeretetből és az egész családért érzett felelősség bátor vállalásával, bár ez keserves szükségmegoldás, túrni és hordozni lehet ezt az állapotot. Ennek viszont elengedhetetlen feltétele, hogy a félrelépő partner kinyilvánítja, és be is bizonyítja, hogy kész a családját eltartani. Tudok egy asszonyról, aki áldozatkészségből és férje iránti szeretetből éveken keresztül piszkálódás nélkül eltúrte férjének a munkatársnőkkel folytatott másodházasságát. Ugyanakkor partnerének büntudatát nem használta ki arra, hogy családi vonalon újabb területekre terjesztette volna ki hatalmát és türelmes hűségének gyümölcsét végül is boldog öregkori házasságban aratta le.

Ez a magatartás annál is inkább csodálatra méltó, mert előfeltétele a nagylelkűség és az önző hírvágyról való lemondás, vagyis az a képesség, amely tud várni, és nem sürgeti a sorsot. Hiszen ha a feleség észreveszi, hogy férje belebolondult egy másik nőbe, könnyen előfordulhat, hogy csupán szerencsétlen, de alapjában véve veszélytelen közjátékról van szó. Az életük delén lévő férfiak, akik értelmi beállítottságot és józan tárgyilagosságot követelő munkakörben dolgoznak, és megszokták, hogy érzelmeiket állandóan háttérbe szorítsák, sokszor kerülhetnek különösen lányos megjelenésű fiatalabb nők sodrásába. Ahogyan C. G. Jung mondja: „Megigézi őket az Anima”. Ez az Anima azonban nem más, mint saját lelkük, saját érzelmviláguk, amelyet most már nem lehet tovább elfojtani. Megvalósításra nyit és éppen ezért valami új, nagy szerelem alakjában hatalmas erővel tör magának utat. A kitörés félelmetes lehet, mert hiányzik belőle minden reális elem, és szétvetheti a régi házasság kereteit. De nem hoz elfogadható megoldást. A férfi nem jut előbbre, mivel nagy szenvedélyét éretlen nőre vetítette ki, aki sokkal idősebb partnerével képtelen hosszabb ideig

kapcsolatát fönntartani. Úgy gondolom, hogy mérhetetlenül fontos ismernünk ezeket a veszélyeket és már fiatal párként is figyelembe kell vennünk ezeket. Csakis úgy hajózhatsz el biztonságosan mellettük, ha a házasságban érzelmeinket éberon ápoljuk, és nem sajnáljuk az erre szánt időt. Azok a férfiak, akik munkájukat, hivatásukat és pályafutásukat túlzottan fölértékelik, és akik a feleséget, a családot csak státusz szimbólumnak tekintik, egyben olyan helynek, ahol ingüket kimossák és kivasalják, legkésőbb a negyvenes és ötvenes évek között rendszerint belesodródna a túlradó érzelmek örvényébe. Ez súlyos károkat okoz nemcsak bennük, hanem környezetükben is. Az efféle bajok megelőzésére a fiatal pár arra törekedjék, hogy teremtsen minél több közösen eltöltött órát, amikor lelkük szabadon szárnyalhat. Erről beszélgetniük kell, és mindig újabb és újabb lehetőséget kitalálniuk. Az egyik legjobb megfelelő alkalom erre a kettesben eltöltött szabadság. Ez lehetővé teszi, hogy érzelmeink kitárulkozhassanak, erősödjenek és mélyüljenek. Mivel a szeretet az Isten közvetlen ajándéka, még más egyéb nagyszerű lehetőségünk is van rá, hogy közvetlenül magából a szeretet forrásából merítsünk. Ilyen a közös misehallgatás, templomlátogatás, részvétel az istentiszteleten. Ha olyan egyházközségben gyakorolhatjuk kereszténységünket, amelyet jó érzéstől áthatott pap vezet, akkor ez kiváló alkalom lehet, hogy mindig megújítsuk esküvönkön fogadott szövetségünket. Az a férj, aki lustaságból, vagy mert képtelen e nagyszerű élmény fontosságát igazán fölmérni, magányosan és egyedül küldi feleségét a templomba, gyakran válik későbbi életük során vadul zsaroló érzelmeinek áldozatává, hogy se lát, se hall. Csak igen szerencsés esetben jut el odáig, hogy minden inséget átvészelve hazataláljon Istenéhez.

Az egyes párok egybekelése esetenként, talán a körülmények összejátszása következtében, tévedésnek is bizonyulhat. Oly sok kölcsönösen elviselhetetlen tulajdonságuk lehet, jellembeli sajátosságuk merevsége és hibás magatartásuk annyira kiütöközhet, hogy az egymás megváltoztatása érdekében folytatott minden igyekezet eredménytelen marad. A leghelyesebb, ha az ilyen csalódásokat megelőzzük. Ennek módja nem más, mint a hosszú, legalább két évig tartó jegyesség. Ha a kapcsolatból ugyanis már gyermek született, akkor a szakítás melletti döntés már nemcsak a párt, de a gyermeket is érinti. A gyermek fejlődése szempontjából rendkívül rossz tapasztalataink vannak az ilyen „csiribí-csiribá, változzál át” varázsigé szerint könnyelműen elgondolt esetekkel kapcsolatban. A test szerinti apát szociális apával kicserélni egyszerűen nem lehet. A kapcsolatokat nem lehet csak úgy kirakójátékként összeállítgatni és egybeboronálni. Elvált szülők elárvult gyermekeit sokkal inkább fenyegeti az idegi gyöngeség vagy akár a bünözés is, mint az épségben megmaradó házasságból származókat. Ha súlyos és hosszantartó házassági válság következik be, a legfőbb szempont akkor is csak az lehet, hogy a gyermekek számára meg kell tartani a családi fészket. Erre kötelez a felelősségtudat, és ha ennek súlyát mindkét fél képes fölfolgni, akkor sokszor a házasságban fölmerült baj is előbb-utóbb megszüntethető lesz. Ha már nem is érti meg egymást a házaspár, mindenekelőtt soha ne adják föl a reményt, hogy mégis meg tudják majd oldani a problémát. Ha partnerünket reménytelen, javíthatatlan esetenként a láda mélyére süllyesztjük el, ez annyit jelent, hogy a házasságunk jövőjét is megöltük. Partnerünk kibontakozásával, fejlődésével kapcsolatban elsősorban türelemre van szükségünk. Ne akarjuk őt gyerekes vágytól vezérelve „saját képünkre és hasonlatosságunkra” átformálni. Gyakran elkerüli az egyik vagy másik fél figyelmét az a tény, hogy párjának milyen összekuszált úton kell egyedül botladoznia. Önámítás az olyan lelki rokonság keresése, amely legfölbjebb az egypetéjű ikreknél fordulhat elő. Megjegyzendő, hogy a partnerek abszolút hasonlósága csökkenti a kiegészülés és megváltozás lehetőségét is. (Ez az oka annak, hogy a teljesen egyforma partnerek életüket, éppen hasonlóságuk miatt, sokszor unalmasnak tartják.) Különb: élő szervezetek teljes azonosságát nem is létezik. Fölösleges tehát ezután sóvárogni. Inkább nekünk magunknak kellene a saját lehetőségeinkkel adott határokat még a partnerrel való egyetértés lehetőségeinek a határát is megállapítanunk. Nyilvánvaló, hogy



még a legjobb házasságban is meg kell hagyni az egyedüllét igényelte övezeteket, nehogy valamilyen módon a fölfelé irányultság kapuja bezáródjék. Nincsen semmi okunk, hogy ezért nehezteljünk, vagy éppen sértően panasszal támadjunk partnerünkre.

Rendíthetetlenül ki kell tartanunk ama törekvésünk mellett, hogy a világban növeljük a szeretetet. Elszántan kell munkálkodnunk azon, hogy tehetségünket kibontakoztathassuk. Ezen az úton járva készen kell lennünk arra is, hogy a bajt életünk jó tanítómestereként elfogadjuk és megértsük. Ilyen alapon állva vészeltetjük át a válságokat, viharokat és csalódásokat házasságunk folyamán. Így maradhatunk hűségesek Istenhez. Végül ezzel járulhatunk hozzá, hogy a béke és az egyetértés visszatérjen házasságunk hétköznapijaiba.

Ilyen termékeny bajok lehetnek egyúttal kegyelmi megpróbáltatások is, amelyek megteremtik annak előfeltételét, hogy egymás iránti magatartásunk hálás szerénységgel és figyelmes szolgálatkészséggel teljék meg.

## Utunkat másokkal együtt járjuk

Teljesen félreismeri a valós helyzetet az, aki azt képzeli, hogy házastársával éveken keresztül kizárólagos kettesben maradhatnak. Ebben túlzott hatalomigény fejeződik ki, amely lelki-szellemi kannibalizmussá fajulhat. Még abban az esetben is, ha komolyan gondoljuk és mondogatjuk is partnerünknek: „Mindened akarok lenni” –, valójában túlértékeljük képességeinket. Nincs olyan ember, aki tökéletes volna, vagy képes lenne adottságokat, amelyek vagy nincsenek meg benne, vagy eddig nem gyakorolt, máról holnapra kifejleszteni. Nem lehetünk egyik pillanatról a másikra egyenértékű ellenfelek a sakkjátéknál, ha soha nem gyakorlunk, ugyanakkor partnerünk már elérte a mesterfokot. Egyébként vannak olyanok, akik soha nem tanulják meg, még ha éjjel-nappal gyakorolnák is. Méltánytalan volna tehát, ha partnerünktől rossz néven vennék, hogy ehhez a hobbiához megfelelő ellenfelet keres. Egy szál magunkban nem vagyunk képesek azt pótolni, amit a társas együttlét hivatott nyújtani. Ezen kívül vannak még speciálisan férfi dolgok, melyekről, mint például pénzügyekről, politikáról, munkáról, futballról, csak férfi módra lehet vitatkozni. Vannak speciálisan női dolgok is, mint a divat, a személyes természetű ügyek megbeszélése, a traccspartik, a sütés-főzés stb. Ezeknek a témáknak párunkkal való megbeszélése nem nyújt éppen élvezetet. Jót tesz, ha van mindkét félnek egy-két barátja, akikkel külön találkozhat. Ha mindig csak párként jelenünk meg a világban és másokkal csak ilyen módon érintkezünk, ez nem biztosítja a házasságnak sem elevenségét, sem folytonosságát. Éppen ellenkezőleg! Akik sziámi ikerként egymáshoz bilincselik magukat, azok maguk idézik elő, hogy önműködően jelentkezzék náluk a lázadó szabadságvágy. Sok-sok ember vágyódik az egyneműek társaságára is: ilyen a férfiaknál a baráti együttes, a nőknél a kávé délután. Primitívnek tűnő igények nyernek ilyen módon kielégítést, mégis komolyan kell ezeket vennünk, és kölcsönösen engedélyeznünk egymásnak. Nem vagyunk angyalok, testünk is van! A szellem, a „felsőrész” elsődlegessége és művelése nagyon is fontos, de éppen úgy szükséges, hogy egyszerűbb igényeknek is utat nyissunk. Amikor örömet jelent a társas összejövetel, a muri, a tömegrendezvényeken és a hangoskodó vitákban való részvétel, ez nagyon is megfelel a társas összetartozás iránti elemi igényünknek. Mindennek az egyén szempontjából védő és éppen ezért megnyugtató szerepe van, amit nem szabad könnyelműen lebecsülnünk, amíg ez az igény fönáll. A pár semmiképpen se erőltesse azt, hogy ilyenkor mindig csak közösen, kettesben jelenjen meg. Sokkal fontosabb, hogy elismerjük az igények különbözőségét, sem mint hogy vontató kötélen magunkkal vonszoljuk a másikat, akit a dolog nem érdekel. Persze ez a nagyvonalúság azt is megkívánja, hogy a lehetőséggel ne éljünk vissza, vagyis a valóságban ne vezessen a házastárs teljes elhanyagolásához és elidegenedéséhez.

## Védekezés, fogamzásgátlás, családtervezés

Legkésőbb az első gyermek megszületése után fölmerül minden házaspárnál az a kérdés, hogyan szabályozzák felelősséggel a további születések időpontját, vagyis tervet kell készíteniük a nemkívánt fogamzás megakadályozására. A rendelkezésre álló eszközöket, úgy gondolom, nem kell felsorolnom, mert erről úgyis annyit írnak, és az információk tömege áll rendelkezésre, sajnos sokszor bántóan pornográf formában is. Minderről fölösleges részletesen beszélni. Fontos azonban, hogy a pár az effajta kérdéseket közösen beszélje meg, adott esetben próbálja is ki, és a magukon tapasztalt zavaró hatások mérvét közölje egymással.<sup>1</sup> Időközben ugyanis kitűnt, hogy a „pirula” nem lehet szabvány recept. Rövid időre megfelel, de mindinkább kérdésessé válik, hogy szabad-e évtizedekig szedni. Fölsimítotték ugyanis, hogy az éveken keresztül történő gyógyszeres beavatkozásnak a szervezetben káros mellékhatásai vannak, amiért nagyon is megkérdőjelezték. És mint minden újdonsággal, amit a hormonok területén ezidő szerint kifejlesztettek, nem is lehet ez másként. Mivel a testi, de a tartós lelki károsodás kockázata sem zárható ki, ezért még egyáltalán nem mérhető föl, hogy milyen árat kell mindezért fizetni. Amíg ez marad a helyzet, addig még mindig szóba kerülnek majd a „hagyományos” védekezés módszerei. Sok asszonynál az alap-hőmérsékletmérés és a peteérés idején való megtartóztatás az optimális megoldás. Ezek a nők szeretik a nyilvántartást, a rendszerezést, számukra a reggeli hőmérőzés nem kellemetlen, hanem ellenkezőleg, kellemes kötelezettség. Vannak azonban nők, akik a védekezésnek ezt a módját csak nehezen tudják elviselni. Főleg azok, akik házasesetük folyamán éppen a peteérés idején – és ez nagyon is természetes – érzik erősen annak szükségét, hogy közösjenek. Ha ezek magukat megtartóztatják, úgy érzik, elvesztettek valamit. Ennek a kánnak az átélése bizonyára nagyobb szenvedést jelent, mint az apácának az abszolút szexuális megtartóztatás. Az effajta lemondás azt eredményezheti, hogy az asszony a „kedvetlen” időszakban csak azért adja oda magát férjének, hogy annak szükségletét kielégítse. Ez a gesztus önmagában ugyan fokozott boldogságot is jelenthet, hiszen ajándékot adunk szerelmesünknek, de természetesen csak akkor, ha ezt a partner méltányolni tudja, vagyis ha nem képzelet, hogy „jogából” szokást csinálhat. Általában nekünk embereknek a pusztán egyoldalú adakozás, az önmegtagadás és a másik fél javára történő lemondás, ha az hosszabb időtartamra szól, mindig túlzott megterhelést jelent: ha ezt nem ismerjük föl idejében, és nem viseljük közösen, akkor könnyen lelki és fizikai bántalmakat okozhat. Tehát helyesebb, ha az egyoldalú áldozatot a szexualitás területén is lehetőleg elkerüljük. Az olyan asszony, aki pusztán azért adja oda magát, hogy férjének fölösleges szexuális energia feszültségét levezesse, ahelyett hogy a szexuális viszonyt szerelmi ajándék módjára élné meg, az hamarosan, akár akarja, akár nem, lelkében lázadni kezd és a méltatlan állapot megszüntetésére törekszik. Éppen ezért nem volna szabad a házasságon belül a szexualitást menetrendszerű szokássá tenni. Maradjon az ünnep. Ez pedig csak úgy lehetséges, ha először: nemcsak az asszony alkalmazkodik a férjéhez, hanem a férj is a feleségéhez; másodsor: ha a testi viszony a szív ügyévé válik, vagyis az egymás iránti szeretet kifejezésévé. A nő részéről a testi kapcsolat semmiképpen sem lehet gépies dolog. Minél inkább figyelembe veszi ezt a férj és elismeri az „alkalmatlanság” jogát is; minél inkább figyel arra, hogy párja olykor fáradt, máskor pedig készséges, annál inkább virul és megújul a szerelem.

Tisztában kell lennünk azzal is, hogy minden óvszernek, amely mechanikus beavatkozást jelent, ördög-karmai vannak. A „bánat nélküli élvezet”, a végrehajtás veszélytelensége ugyanis könnyelművé tesz. Ez pedig a férjnek a feleség érzéseibe való beilleszkedést, a

<sup>1</sup> Természetesen ebben a kérdésben az Egyház tanítását kell követni (PPEK megjegyzése).

tisztelet, a fegyelem és a felelősségtudat gyakorlását általában csökkenti. A házasságban a másik helyzetébe való beleélés képességének elsajátítása, mint az asszony iránti szerelem jellemző vonása, a férj számára a fejlődés egyik kiváló lehetősége lehet. Az „állattá válás”, a gondolkodás nélküli ösztönkielés szintjére történő visszaesés e téren is veszély, és a tudományokban oly okos és találékony férfiak mesterkedésének következménye. A szexualitást nem lehet kulturálttá tenni, csak a szerelem kultúráját lehet művészetté tenni. E téren van még mit tanulni.

A magzatelhajtás nem elfogadható védekezési módszer! Ezt orvosként csak azért ismétlem meg, mert számos kolléga és kolléganő saját esetében hűtlenné vált ehhez az alapelvhez, amely pedig érvényes a rendkívüli kockázatok tapasztalati ismerete alapján. Jóllehet, a magzatelhajtást államilag megengedik, mégsem küszöbölhető ki a világból az a tény, hogy érzékeny nőknél büntudatot idéz elő. Ez minden gyakorlati mérlegelés és önmegnyugtató ellenére fönáll. A tapasztalat azt mutatja, hogy később, az általános egészségi állapot romlásában vagy esetleg csak fejfájás formájában is, de színre lép. Volt olyan élményem, amikor láttam, milyen rettenetes hatása van annak, hogy a férj a feleségét akarata ellenére magzatelhajtásra kényszerítette. Frigiditást, csömört, táplálkozási zavart, depressziót, a férj iránti szerelem teljes elvesztését figyelhettem meg. Éppen ezért mindenkit csak óvni tudok az olyan könnyelmű beavatkozástól, amelynek mottója: „Elvem, hogy amit nem kedvelek, az pusztuljon!” Természet szerint az asszonyban minden fontolgatást mellőző, anyaságra törő ösztön él, hogy az élet folytonosságát testén keresztül fönntartsa. Mi, egyenjogúsított és agyonkezelt asszonyok, sajnos túl későn ébredtünk annak tudatára, hogy lázong bennünk a természet a beavatkozások ellen, és beteggé tesz a nem egykönnyen eltörölhető vétek. Karl Stern tudósít olyan páciensekről, akik látszólag a „derült égből” zuhantak depresszióba, – pontosan abban az időpontban, amikor néhány hónapja abortált gyermeküknek kellett volna megszületnie. Többször észleltem magam is, hogy az ilyen asszonyok nyugtalansága és álmatlansága csak akkor szűnt meg, amikor a bűn kiengesztelésének tudatos igényével a házaspár elhatározta, hogy utólag még egy gyermeket hív életre. Ha az édesanya életét csak olyan orvosi kezeléssel lehet megmenteni, amelynek következtében a magzat életét veszti, megengedhető az ilyen orvosi beavatkozás. Nem szabad abortuszhoz folyamodni azért, mert a terhesség keresztezi az előre megszöött terveket, az asszony karrierjét vagy valami külföldi utazást. Az ilyen szempontokat a házaspárnak eleve el kell vetnie. A tévedésből nemzett gyermek is szeretné, ha elfogadná. Éppen olyan helyzetekben, amikor valami akaratunk ellenére történik, kellene alázatosan készen állnunk, hogy meghajoljunk a sors előtt, mint ami feladatot rótt ránk és „sorsolt” ki nekünk. A nemkívánt gyermeket is feladatként kell elfogadnunk. Igen, éppen az, hogy ezt a különleges feladatot megértjük, alapja a vallásos beállítottságnak. Ez adja a probléma megnyugtató megoldását.

A szexhullám kedvelt dajka meséje, hogy a férfi a szex valamilyen formájú gyakorlása nélkül képtelen élni. Igaz, hogy a hormonális adottságok következtében esetről-esetre nagyok a különbségek a szexuális szükségletek terén, de nagy szerepet játszik itt a szokás. Mindenesetre az inger ereje a férfiaknál életük harmadik évtizedében mérséklődik, mindinkább fegyelmezhető és irányítható. Teret enged a szerelemnek, és nem tiporja azt lábbal úgy, hogy gátlástalanul folyást enged ösztöneinek. A fejlődés iránya azt mutatja, hogy idősebb házaspároknál is léteznek bizonyos szerelmi formák, amelyek szépen megvalósíthatók minden szexuális tevékenység nélkül. Ilyen szempontból is megváltozunk. Az élet első fele a vitális életívet követi. Ha helyesen éltünk, akkor az élet második fele a pneumatikus életív mentén halad. Ez utóbbi a szerelem formái tekintetében egyre szellemibbé válik, és a szexuális tényező jelentéktelenné csökken. Jól gondozott házaselet mellett ez nem a lealkonyulás, nem az életközösség törékennyé válásának jele. Nem szabad a divatos szexuális teljesítmény fölfogás hamis szemléletének csapdájába esnünk; ne kísérletezzünk

azzal, hogy a fejlődés fiatalos állapotában megmaradjunk. A megváltozott állapot ugyanis pozitívan értékelendő bizonyíték lehet arra, hogy életünk kibontakozásának hegyén immár eljutottunk odáig, ahol a levegő áttetsző és tiszta, és mindinkább áttekintést nyerünk mindazon fáradozásunk értelméről, amelynek életünk folyamán alá kellett vetnünk magunkat.

## Zavarok, viták, ütközetek

Vannak házasságok, amelyekben soha nem fordul elő civakodás, a szeretet a hamis tapintatosság bénító burka alatt mégis megfullad. A fejlődés ezekben az esetekben rendszerint úgy ment végbe, hogy a nézeteltérések kitakarításától való félelem talaján látszat békét hoztak létre. Az ilyen hamis kibontakozás kiküszöbölhető, ha a két partner jó előre megegyezik abban, hogy minden nézeteltérés megbeszélésénél őszinték akarnak lenni, még akkor is, ha egyikük a problémát nem nézeteltérésként érzi meg. A jó házasság legfőbb parancsai közé kellene sorolnunk, hogy ha valamelyik fél a házasesetben valami zavaró visszásságot észlelne, akkor készségesen hallgassák meg egymást. A rendezés persze föltételezi, hogy nem akarunk a szűnyogból elefántot csinálni. A problémát föl lehet fűjni, az érzelmeket agyon lehet beszélni. A házaspár nem várhatja el, hogy minden egyes nézeteltérés félórai megbeszéléssel megoldható legyen. Sokszor egyáltalán nem találunk megoldást, ha csak úgy kutyafuttában akarjuk elintézni. A kölcsönös kérdéseket és bánatot azonban emlékeztetünkbe kell vésnünk és továbbra is foglalkoznunk kell velük, esetleg bizonyos idő múlva vissza kell térnünk rájuk. Sokszor egészen váratlanul megoldások merülnek föl bennünk, tartsuk csak a kérdéseket éber összeszedettséggel a tudatunkban. Az ilyenfajta megbeszélések célja persze semmiképpen sem lehet az, hogy az egyik fél mindig beadja a derekát. Sokat segíthet, ha figyelmes meghallgatás után kifejezzük készségünket, hogy keresni fogjuk a megoldást. Számtalanszor elsősorban és főképpen vigaszt kell nyújtani, vagyis átkaroljuk párunkat és ezzel máris levettük a terhet szívéről.

Ha nincs bátorságunk nézeteltéréseink rendezésére, akkor éretté nem is válhatunk. Ha kényelmességből kitérünk, ez csak ronthat, ha szembenézünk a kérdéssel, az jó gyümölcsöt fog teremni. Kényelemszeretetünk az éber életrevalóságnak és a fejlődésre való készségnek legnagyobb ellensége: ősi démon, amely a megcsontosodás és a lelki elsatnyulás veszedelmét hozza ránk. Jóllehet a kimerítő napi munka után mindkét félnek joga van a pihenésre és kikapcsolódásra, – mégis könnyen előfordulhat, hogy az egyik fél a másik terhére gyakorolja ezt a jogot. Tisztában kell lennünk, hogy a kényelmeskedés minden fajtája annak árt a legjobban, aki helyt ad neki. Akkor nem fogunk olyan könnyen engedni a lustaságnak, hanem azon leszünk, hogy legyőzzük. Ilyen beállítottság mellett könnyebb lesz fölállnunk a székről, hogy elmosogassuk az edényt, vagy éppen lemenjünk a pincébe.

Az elkerülhetetlen vitától sem kellene visszariadnunk. Még akkor sem, ha a vitatott kérdés föltárása azzal a veszéllyel fenyeget, hogy azonnal rossz hangulatot kelt, vagy újabb, meggondolatlan kijelentés nyomán esetleg parázs veszekedés tör ki. Ha ugyanis mindketten csakugyan komolyan akarják, akkor mégiscsak újabb partok felé irányíthatják a válság hajóját. A következő reggel máris megtalálhatják a kellő szót a kibéküléshez. Nem lesz kisebb, ha az kezdi, aki biztos abban, hogy a vita szerencsétlen kimenetelében nem ő a ludas.

Nyilván mi, emberek vagyunk az egyedüli élőlény a földön, akinek megvan a képessége arra, hogy érzéseit kifejezze. A nyelv segítségével pedig egyedülálló lehetőségünk van arra, hogy tudatos szellemi kapcsolatra lépjünk. Igen, mint partnernek még kötelességünk is, hogy lelkiállapotunk felől különösen is tájékoztassuk egymást, mert csak ennek alapján alkalmazkodhat hozzánk párunk, és csak így tud a továbbiakban igazán megérteni bennünket. Persze gyakran előfordul, hogy saját magunkkal sem vagyunk igazán tisztában. Olykor partnerünk jobban látja helyzetünket, és könnyebben talál kulcsot lelkünk valamelyik zárjához, amelynek kinyitásával magunk hiába birkóztunk.

Minden házasságban előfordul olyan helyzet, amely az egyik felet arra kényszeríti, hogy valamilyen bűnös mulasztásáról beszámoljon párjának. Figyelmetlenségünk következtében ronccsá válhatott vadonatúj autónk. Tévedésből takarítás közben tűzbe dobtunk valamilyen

fontos iratot. Kiküldetésünk folyamán találkozhattunk egy csábító asszonnyal, akinek bűvölete levett lábunkról. Esetleg nyugtalanít, ha másvalakibe szerelmesek lettünk.

Feltétlenül fontos és döntő, hogy a partner, akinek a vallomást tesszük, még abban az esetben se utasítsa kárhóztatón vissza a vallomást tévőt, ha mérhetetlen fájdalommal töltik el a mondottak, és bosszantja is a dolog. Emelkedjék fölül bosszúságán, és boldogan vegye tudomásul, hogy ez a vallomás a bizalom kifejezése, és egyben jelzi a megváltozásra való készséget, vagyis a bánatot. Ezt a lehetőséget nem szabadna hangoskodó sértődöttséggel eljátszani. Ha valóban nagy kárt okozott a hibás magatartás, akkor szomorkodjunk együtt a delikvenssel és keressük az orvoslás útját is, amennyiben a veszteség pótolható. Ha valamilyen alapvető hiba megismétlődéséről van szó – meggondolatlan rendetlenségnek következményéről –, akkor össze kell fogniuk: keressen a házaspár közösen lehetőséget, amelynek segítségével ezt a bizonyos gyöngé pontot fől számolják. Aki ilyen helyzetben úgy lép föl partnerével szemben, mint a tekintélyét őrző atya hároméves kisgyermekével szemben, aki a családi örökségből az egyik kínai vázát eltörte: büntet, ordít, bosszút áll, megfizet, az ne csodálkozzék, ha párja visszaesik a hároméves gyerek szintjére és a zsarnokság következményeképpen ott meg is fenekük. Az ilyen embertelenség következményét mindenesetre viselni fogják mind a ketten.

## Zsarátnokként élesszük a gyöngédséget

Akit lelkileg egészséges édesanya szül a világra, és szeretettel elfogad, azt élete első napjától gyöngédség veszi körül. Az édesanya megsimogatja gyermekét, gondosan karjára veszi, ajkával illeti. A csecsemő számára ez az érintés az örömteli védettség érzését nyújtja. Ezt a vágyunkat és igényünket a gyöngédségre soha nem veszítjük el életünk folyamán. Mindig a szeretet kifejezésének tartjuk azt: ajándéknak, amely körülölel. Sok felnőtt hamis egyoldalúsággal azt képzei, hogy a gyöngédség pusztán a szexuális kapcsolat előjátéka. Pedig a gyöngédség teljesen önálló út az összetartozás, a megvédés és védettség, az ajándékozás és hála megélésére. A házasság folyamán a gyöngédség kultúrájának ápolásáról soha nem szabadna megfeledkeznünk. A csöndesen szelíd, boldoggátévó simogatás azon legszebb örömök egyike, amelyet a házaspár élete végéig ajándékként nyújthat egymásnak. A simogatás nem pusztán a bőrfelületek érintkezését jelenti. A szeretet szóval, szemmel, lélekkel, sőt a pusztá jelenléttel is tud simogatni. Meg kell próbálnunk kifejleszteni magunkban és elsajátítani az efféle gyöngédséget, mert az élet gondját-baját, amely a szeretetet elszürkíti, leginkább ezzel győzhetjük le. Ez akadályozza meg, hogy a mindent fölfaló közelség megölje a szerelmet és az együttélés begyakorolt szokásai el ne merevítsék a szeretetet. A gyöngédség az igazi szerelem legfőbb céljának és az élethosszig tartó közös útnak példaszerű kifejezése. A gyöngédség abban áll, hogy amikor a partner titokzatos valója és elrejtett belső alakja megnyilatkozik, akkor azt örömmel és tisztelettel fogadjuk, és fokozzuk tapintatunkat. Gyöngédnek lenni tehát annyit jelent, hogy ismerjük a lélek törékenységet és arra óvatos tartózkodással válaszolunk.

Minél közelebb kerülünk a cél megvalósításához, annál inkább árasztja ránk fényét a szeretet bensőnkben élő halhatatlan magja, mint az Istentől kapott és Istenért adott ajándék. Ezt értette meg Rilke:

Hogyan s hol tartsam a lelkem,  
hogya tiédhez ne érjen? Őt miként  
vigyem más dolgokra, feletted át?  
Be jó volna számára valahol,  
a sötét elvesztettben, lelki szállást;  
csendesén néma, idegen helyen, ahol  
a rezgés megállt, míg mélységed még vibrál.  
De mind, mi téged s engem érint,  
húzott vonóként össze, egybeint,  
s a két húrból, csupán egyetlen hang fakad.  
Lelkünk vajon milyen hangszeren feszül?  
S e hangszer kinek kezébe kerül?  
Ó, édes dallam.