

MEGBOCSÁTÁS, ELENGEDÉS

A házasságkötésre készülődés boldog időszakában nehezen tudjuk elképzelni, hogy az előttünk lévő években milyen sokszor kell majd a bánás, megbántódás, megbocsátás kérdésével szembesülni.

Három oldalba nehéz belesűríteni 35 éves házasságunk, és a minket körülvevő világ nehézségeinek minden meglátott tapasztalatát, mégis megkíséreljük, hogy elméletileg is megalapozva hitet tegyünk amellett, hogy a sziklára épült, Istenbe kapaszkodó, gondosan ápoltság – a statisztikák rossz mutatói ellenére is – megőrizhető.

Minden házasságnak jól tipizálható életszakaszokat kell átélnie. Már az **össze-csiszolódás**, az egymást megismerés időszaka sem könnyű, de mégsem fogható ahhoz az édesen gyönyörű, mégis nagyon nehéz időszakhoz, ami a **gyerekek** érkezésével indul egy házaspár életében. A **munkahely** nehézségei, **kísértései** is üzembiztosan bekövetkeznek, próbára téve és sokszor szétszakítva biztosnak indult házasságokat. Negyven éves kor körül az **élet közepi krízis** nehézségeivel kell megküzdeni. S ha azt gondolnánk, hogy ez is majdcsak elmúlik egyszer, akkor nagyon tévedünk, az **öregedés**, az elmúlás nehézségei halálunkig végig kísérik és megkeserítik az életünket.

Mindannyian életre szóló boldogság reményében kerestünk társat magunknak és ilyen tervekkel kötöttünk házasságot. De **a házasság boldogságáért egy életen át kell keményen küzdeni!**

Tapasztalatunk szerint **nagyon fontos, hogy házasságra készülődve legalább alap szinten tisztában legyünk a ránk váró nehézségekkel!**

A pszichológusok szerint **rejtett énünk** motiválja a legtöbb emberi cselekedetünket. Tetteink indítékai gyakran rejtve maradnak – még a legjobb barátaink, sőt a házastársunk sem mindig ismeri fel azokat. Azt a viselkedést a legkönnyebb megfigyelni és megérteni, amelyet fizikai szükségleteink váltanak ki. (pl. éhség – evés). Ám a lelki, szellemi szükségletek által motivált viselkedést sokkal nehezebb felismerni. Pedig ennek megértése - a rejtett én felfedése – rendkívül fontos, ha meg akarjuk érteni egymást (és magunkat), az emberi viselkedés mögött húzódó indítékokat.

Szükségleteink, amelyek nagymértékben befolyásolják lelkiállapotunkat a következők: szeretetvágy, szabadságvágy, a fontosság iránti vágy, a kikapcsolódás vágya, az Istennel való békesség iránti vágy.

Szeretetvágy: Első és legalapvetőbb szükségletünk az, hogy szeressünk és szeresse-nek minket. A szeretet iránti vágy ott húzódik majdnem minden - pozitív, vagy **negatív** - cselekedetünk mögött.

Szabadságvágy: A házasságban is szükségünk van rá, hogy szabadon kifejezhessük érzéseinket, gondolatainkat és vágyainkat. A szabadságvágy rendkívül erős. Szabadságvágyunk és a szeretet iránti igényünk gyakran konfliktusba kerül egymással. Csak annak a párnak lesz boldog az élete, amelyik képes megtalálni az egyensúlyt szeretet és szabadság között.

Amennyiben szeretetet és szabadságot szeretnénk kapni, ezt nekünk is biztosítanunk kell a társunk számára.

A szabadság azonban nem lehet azonos az önzéssel, ezért soha nem lehet abszolút: **aki teljesen szabad, az szeretet nélkül él.** Ha valakit csak a saját kívánságai irányítanak, és másokkal nem törődik, az hamarosan saját vágyainak rabságában találja magát.

A fontosság iránti vágy: Az emberi viselkedés egyik legfőbb hajtóereje az a vágy, hogy nyomot hagyjunk a világban, és maradandót hozzunk létre. Férfi és feleség egymást **értékelése, elismerése** alapvető szüksége a házasságnak!

A kikapcsolódás vágya: Elemi szükségletünk a kikapcsolódás és a lazítás iránti igény. Az embernek testi, lelki és érzelmi egyensúlyához olyan életritmusra van szüksége, melyben a munka és a kikapcsolódás harmonikusan váltja egymást.

Az Istennel való békeesség iránti vágy: rejtett énünk középpontjában található, alapvető igény. Az ember lényé legmélyén keresi a kapcsolatot a természetfeletti világgal, és viselkedését gyakran az Istennel való megbékélés vágya motiválja. **Lelki éhség** munkál bennünk, amely arra sarkall minket, hogy életünknek az evésen, a szexen és **a hétköznapi tevékenységen túlmutató értelmet keressünk.** Ez a vágy azonban a mai rohanó, mediatizált világban sokszor sikeresen elnyomható! A televízió és a számítógép iszonyatos erővel tör be az életünkbe, és minden életkorban óriási pusztítást képes végezni a védtelenül maradt emberek lelkében.

Konfliktusok esetén nagyon fontosnak gondoljuk, hogy mindenképpen próbáljuk meg higgadtan végiggondolni: Mi motiválja a házastársam viselkedését? Milyen igényeit próbálja tudatosan, vagy ösztönösen kielégíteni? Mi motiválja az én viselkedésemet? Milyen szükségletemet próbálok kielégíteni?

Nehéz a bűnök megbocsátásáról általánosságban beszélni. Nem mindegy ugyanis, hogy mi az a bűn, amit meg kell bocsátanunk. Más egy vita hevében tett meggondolatlan odamondás, egy elfelejtett évforduló, egy be nem váltott ígéret – ezek is súlyos megbántódásokat eredményezhetnek, melyeket meg kell tudni bocsájtani. Mégis egészen más súlyú bűn a hazudozás, a hűtlenség, vagy éppen az erőszak alkalmazása. Sajnos a felmérések szerint nagyon sok házasságot terhelnek az efféle súlyos esetek, melyek legtöbbször válással végződnek. Mi szeretnénk hitet tenni amellett, hogy a legtöbb baj orvosolható.

Gary Chapman: Maradjunk együtt! Házassági krízisek megoldása című könyve (Harmat Kiadó, 2011) nagyon sok példával érvel a válás ellen. Családunk tapasztalata is megerősíti, hogy a válás – bár néha sajnos elkerülhetetlen – a legtöbb esetben nem hoz valós megoldást a gondokra. Amerre nézünk romhalmazzá változott családok, egymást megbetegített egykori szerelmespárok küzdenek a depresszióval, az alkoholizmussal, s az ezek következtében szinte törvényszerűen jelentkező testi betegségekkel.

Chapman szerint a problémás házasságra három szélsőséges és negatív válasz létezik: az öngyilkosság, a gyilkosság és a válás. Egészséges és józan gondolkodású emberek az első kettőt egyértelműen elutasítják. A válással azonban nem ilyen elutasító a modern ember, sőt úgy gondolja, így humánus módon véget lehet vetni egy megromlott kapcsolatnak.

Manapság minden második házasság válással végződik, nem csoda, hiszen körülöttünk minden eldobható. Élelmiszerek csomagolása, a rövid ideig működő háztartási eszközök, a silány divatárak mind arra készítetnek bennünket, hogy eldobjuk és újat vegyünk. Sajnos sokan úgy gondolják, még a nem kívánt terhességek is eldobhatók. Nem meglepő tehát, hogy a társadalom elfogadta az „eldobható házasság” eszméjét is. Ha már nem vagyunk boldogok egymással, vagy a kapcsolatunk nehéz időszakon megy keresztül, hagyjuk ott az egészet, és nyissunk egy új fejezetet az életünkben. De a házastárs nem olyan, mint egy rossz befektetés, hanem élő személy, akinek érzelmei és vágyai vannak, akit egykor mindenkinél jobban szerettünk, akit egy életre szóló boldogság reményével választottunk magunknak, akinek örök hűséget fogadtunk.

Keserű, felerészben saját tapasztalatunk, hogy az elvált felek és a gyermekek soha nem heverik ki teljesen a válás okozta sebeket.

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

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

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

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

Nem lehet és nem is kell eltagadni a csalódottságot! A vétkes félnek szembesülnie kell, azzal, hogy milyen fájdalmat okozott a párjának.

Nagyon fontosnak gondoljuk, hogy bármilyen nehéz is, ez lehetőleg kettejük között történjen, mert a külvilág (család, baráti kör, munkahely) számára is kitudódott események, **áldozat – vétkes szerepben rögzíthetik a feleket!** Félreértés ne essék, nem a lelki vezető, vagy a lélekgyógyász segítsége ellen érvelünk (éppen hogy nem!), de a fölöslegesen „szétkürtölt” bánat, bár érthető, mégis komolyan megnehezíti a tiszta lappal indulást!

Megbocsájtani annak lehet, aki megbánja a vétkeit! Ezt azért fontos leszögezni, mert az ember önigazoló lény. Senki sem szeret bűnben élni, ezért **a vétkes cselekedetek mögött általában az értékrend megbillenése áll.** Az Evangélium szerint (Mt. 12,31) minden bűn megbocsátható, csak a Szentlélek elleni bűn nem. Azért, mert **akkor beszélhetünk Szentlélek elleni bűnről, ha valaki a bűnre azt mondja, hogy nem bűn.**

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

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

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

*Bajnokné Benyhe Judit (könyvtáros) – Bajnok László (állatorvos)
7 felnőtt gyermek és jelenleg 6 unoka botladozó, de boldog „ősei”
judit [kukac] bajnok [pont] hu*