

# Vincze Endre: Nem múlik el a szerelem!

## Gondolatok a házasságról

### 1. A házastársi kapcsolat mibenléte

A Biblia leírása szerint a férfi és a nő együtt lett az Isten igazi képmása: "Isten megteremtette az embert, saját képmására alkotta, férfinak és nőnek teremtette." (Gen. 1,27)

Az isten igazi képmása tehát nem külön a férfi vagy a nő, hanem a kettő együtt. A három személyű Szentháromság-közösségnek igazi képmása a kétszemélyű házasság.

Ennek az Isten-képmás férfi-nő kapcsolatnak a tényleges megvalósulása azonban az ember szabadságának a függvénye, ezért a gyakorlatban célként és megoldandó feladatként jelentkezik. A **házastársi szerelem megőrzése** épp attól válik végtelenül komoly és szép feladattá, hogy az **Isten képmás-ember megvalósulásáért** vagyunk benne felelősek. Ez a kapcsolódás minőségileg átalakít és értelmet ad a felek egyéni életének.

A férfi és nő intenzív kötődése termékeny: életet fakaszt és közösséget teremt, egy különleges tanúságtétel érlelődik és valósul meg benne.

Gondoljuk át ennek az intenzív kötődésnek a konkrét vonatkozásait, függetlenül attól, hogy kezdő házások vagyunk-e, vagy már évek, évtizedek vannak mögöttünk. Egy dolog mindannyiunk számára közös: fejlődni akarunk, hibáinkból és tévedéseinkből okulni, s eredményeinket tovább fejleszteni.

### 2. A házastársi szerelem szellemi nézőpontjai

A szakirodalom és a mindennapi gyakorlat három nagy területet különböztet meg a házastársak lelki kapcsolatrendszerén belül:

- **agape** szellemi partner kapcsolat
- **eros** lelki, érzelmi, baráti kapcsolat
- **szexus** testi kapcsolat

Ez a felosztás megfelel az ember személyisége közismert alap összetevőinek, **a testi – lelki – és szellemi** létünk vonatkozásainak. A fenti három fogalom természetesen csak didaktikailag különíthető el, a valóságban mindig együtt van jelen. Adott időpontban dominálhat valamelyik, de abban a másik kettő is benne van, igen komoly hatással. *A harmonikus házasság titka* nem csak az, hogy e három *egyensúlyban* legyen, hanem hogy mindhárom kapcsolat intenzív és kellően *kimunkált* legyen. Bármelyiket elhanyagolva, a házasság kezd megüledni és veszít belső és külső erejéből.

### 3. Agape - szellemi partner kapcsolat

Minden házastársi kapcsolat visszavezethető egy *szellemi találkozásra*. Két sajátos módon fejlődő ember egy adott szituációban felfigyel egymásra, partneri viszonyba kerülnek, s közös utat látván maguk előtt, egymásnak ajándékozzák értékeiket. Szellemi létsíkon, partneri viszonyban találkoztak, ezért közösségüket *szellemi partnerkapcsolatnak* nevezzük. Titokzatos szellemi áramkör alakul ki- közöttük, amelynek ők a két pólusa. Ez az áramkör spontán módon hat, s mindkettőjüket mozgásba hozza és felmelegíti. A kezdeti időben a tápláló feszültséget az addigi életük során felhalmozott energiák biztosítják. Minél gazdagabb egyéniséggé formálták magukat a megelőző időben, annál erőteljesebb ez a boldogító áramkör. Ez az ismerkedés és a felfedezések kora.

Kár volna azonban a múltban felhalmozott energiákra hagyatkozni és leállni a *személyiség-fejlődéssel*. Sajnos ebbe a csapdába úgyszólván mindannyian beleesünk, s kénytelenek vagyunk a magunk kárán tanulni. Ebből vannak a kezdeti s nem ritkán a későbbi krízisek, amikor már minden poénunkat ellőttünk, s másodszer, harmadszor már unalmasak leszünk vele. Sokan úgy segítenek magukon, hogy vicceiket másnak kezdik mesélgetni, aki még nem hallotta, a házasságtörés azonban méltatlan az Isten-képmásságért felelős emberhez.

Az együttélés során erényeink mellett gyengeségeink, bűneink is napfényre kerülnek. Nemigen van más mód az egymás mellet való kitartásra, minthogy komolyan vesszük a kimondott hűség-ígéretünket, az esküszavakat: *"És hogy őt el nem hagyom, semmiféle bajában. Isten engem úgy segítjen!"*

Elfogadjuk egymást valóságosan és elkezdjük újra feltölteni az akkumulátort. Ez történik a szellemi partnerkapcsolat jegyében. Ennek két jelentős fázisa van:

- a szellemi egység létrehozása,
- alkotó szellemi élet folyamatos gyakorlása.

A szellemi egység azt jelenti, hogy a házastársak közös nevezőre jutnak az őket érintő lényegi dolgokban, elvben és gyakorlatban egyaránt. Ez előfeltétele a közösen folytatott alkotó, szellemi életnek, hiszen egymás ellenére nem lehet élni. Groteszkké válik a házasság, ha csak kompromisszumok árán lehetséges akár a legnemesebb dolgokat is művelni benne. Tanúságtevő ereje van azonban a közösen vállalt feladatoknak, még akkor is, ha csak az egyik végzi, de a másik helyesli, támogatja és segíti benne. Ez a házastársi kapcsolat termékenysége: *a közösen szándékolt alkotás*.

Az egységteremtő munka kezdetben jelentős szellemi energiákat köt le. A kapcsolat akkor fejlődik jól, ha beindul egy oldódási folyamat, amelyben az addigi kettő feloldódik egy közös harmadikban, vagyis az egységteremtés egyre kevesebb energiát kíván, s helyette a szellemi erők az *alkotásban* integrálódnak, értve ezalatt a *jól funkcionáló családi közösséget, testvéri közösségek létrehozását és fenntartását, s a külvilág szolgálatát, akár abban az értelemben is, hogy a „egybeszeretjük az emberiséget”*.

A sikeres alkotó, szellemi életnek előfeltételei vannak:

- közös imaélet
- rendszeres egyéni tanulás
- közös lelkipásztor
- azonos táplálkozó közösség

### Imaélet

A házastársak találkozási előtti egyéni imaélet nem feltétlenül válik be közös imának, ezért meg kell keresni az új formát, amely mindkét fél épülését szolgálja. Ez gyakran igen fáradságos próbálkozások után sikerül, s mivel minden házasság egy sajátos univerzum, nem adható recept. Tény azonban, ***hogyan létezik az az imaforma, amely nekünk jó!*** Hiszen hogyan lehetnénk mi képmása az Istennek, ha közösen nem tudjuk megszólítani Őt? Ha pedig csak egy harmadik személlyel tudok közösen imádkozni, az egyenesen tragédia!

Szokták mondani, az igazán jó ember élete egy folyamatos imádkozás. Ebben az értelemben hasznos lehet külön is imádkozni, hiszen a házastársak nincsenek mindig egy légtérben. A családért végzett munka általában más helyszíneken történik, s vannak egyéni feladatok is bőséggel. De a fenti tétel akkor is áll: *rendszeresen legyen ideje a közösen végzett imádkozásnak is.*

Ha kis gyermekek is vannak, a *családi közös imádság* időpontját és formáját is meg kell találni. Talán az esti órák a legalkalmasabbak erre, lefekvés előtt, végig gondolva a nap eseményeit, értékelve a cselekedeteinket, megbánva a rosszat, elhatározni a jót. A házaspárnak is, a családnak is nagy feloldódás lehet Szt. Pál apostol buzdítása, amelyet az Efezusi levél 4. fejezetében olvashatunk: **„Ne nyugodjék le a nap a haragotok fölött!”** (Ef 4, 26) Indulatok lehetnek, harag is ébredhet az ember szívében, de mindannyiunkhoz szól Pál apostol szava: „Viseljétek el egymást szeretettel! Mert egy az Úr, egy a Test, egy a Lélek, egy az Isten, mindannyiunknak Atyja, aki minden fölött áll, mindent átjár és mindenben benne van.” (Ef 4,3-6)

### Tanulás

*„Nemcsak kenyérrel él az ember”,* hanem szellemi táplálékkal, az Isten ígéjének befogadásával. Az egyéni önképzés nem luxus, hanem objektív szükséglet. Isten megelőlegezett barátsága csúfolódik meg mindazon nem kevesekben, akik mások hibája, vagy a maguk lustasága miatt nem fogyasztanak szellemi táplálékot.

***A házastársi kapcsolat életető levegője a szellemiség, az állandó megújulás, a szüntelen fejlődni tudás.***

Nyújtjuk-e egymásnak megújulás lehetőségét, biztosítjuk-e egymás számára az ehhez szükséges időt és nyugalmat? Van-e bennünk ambíció a tanulásra, szellemiségünk kibontakoztatására? Van-e izgalmas közös ügyünk, ami ébren tartja szellemiségünket? Vállalunk-e nagy feladatokat, amelyek felfokozzák és inspirálják tanulási kedvünket? Ha akadályozzuk egymás kibontakozását, féltékenykedéseinkkel, közvetve magunknak is rosszat teszünk. Életének elmaradt gyümölcseitől a mi állunk is felkopik.

A házastársak szellemi megújulásának praktikus előnye is van: érdekesek, izgalmas személyiségek tudnak maradni egymás számára, s nap mint nap ezzel a tökéletesített egyéniségükkel hódítják meg a másikat, mindkettőjük öröme. Még közelebb hozhat bennünket a közösen végzett szellemi munka tényleges gyümölcse: a ***jól kialakított szülő-gyermek-család közössége***, egy közösen vezetett baráti, ***testvéri közösség***, vagy bármilyen egyéb ***szolgálat***. Az esetleges kudarcokat pedig könnyebben viselik ketten, van módjuk alaposan átbeszélgetni a problémákat, s új utakat keresni.

Ha e világi érvényesülésünk sincs meg tanulás nélkül, mennyivel inkább illik az Isten Országát, családi közösségünket, s házasságunkat is tanulóssal megalapozni! Nem hiába mondja Jézus: "A világ fiai okosabbak a maguk nemében a világosság fiainál!" (Lk 16,9) Bárcsak azzal az intenzitással építenénk Isten-képmás jövőnket, amellyel felkészülünk a felvételi vizsgákra!

***A harmonikus házasság biztosítéka, hogy férj és feleség eredeti egyéniségek, érdekes személyiségek legyenek. Ez pedig feltételezi a rendszeres szellemi munkát.***

### Közös lelki vezető

A jó lelki vezető korban, tudásban, élettapasztalatban és életteljesítményben előttünk jár, más súlycsoportba tartozik, valahol az Isten és mi szintünk között helyezkedik el. Vezető és vezetett között kölcsönös megfelelésnek kell lennie. Ez a vezetett részéről elfogadást és bizalmat, a vezető részéről pedig rugalmasságot és színvonalat jelent.

Nem jó, ha a vezető alacsonyra teszi a mércét, "meghatódik" a vezetett életteljesítményétől: "Miért problémázol? Hisz te olyan jó vagy, máris túlteljesítetted a normát! Elég neked a magad családja és az állapotbeli kötelességeid teljesítése, jobb egy erős számár, mint egy beteg oroslán" stb. Persze lehet, hogy tudat alatt épp ilyen vezetőre vágyunk, s arra "tartjuk", hogy megnyugtassa lelkiismeretünket és áldását adja középszerűségünkre.

Nem szerencsés a merev vezetés sem, amikor a vezető nincs tekintettel a vezetett szellemi szintjére, aktuális lehetőségeire és fejlődési irányultságaira.

A megfelelő lelki vezetőt tehát *keresni kell!* Akit egyéniségével és koncepciójával együtt el tudunk fogadni, s aki optimális mércét tud elénk állítani.

Újabban szokás pszichológushoz vagy pszichoterapeutához fordulni egyéni lelki bajok, szorongások, megrázkódtatások, az emberekben és az életben való nagy csalódások „szakszerű kezeltetése” céljából. Eltekintve az illetén segítség kérés tekintélyes költségvonzatától, az Isten képmására törekvő embernek nem ez az út adja a megoldást. Egyszerű szavakkal fogalmazva a pszichológus páciense „kapni akar” valamit az élettől, a lelkivezető páciense pedig „adni akarja az életet”. Az egyik a „lelki összkomfortjára” törekszik, a másik az élet „szolgáltatának nagyobb hatékonyságát” keresi. A lelkivezető nem egyszerűen „gyóntat és feloldoz”, hanem a „lélek gyakorlását” segíti elő a „másokért élni akaró és tanúságtevő életformára törekvő”, Istent kereső és Isten országát építeni akaró személy vagy házaspár számára, szinte nagyobb „szakértelemmel” és odaadással, mint egy fizetett pszichológus. Ebben az értelemben a „közösségi lelkivezetésnek” is van létjogosultsága és gyakorlati hasznossága. A témánál maradva megjegyezhetjük azt is, hogy a jó házasságban a férj és a feleség egymásnak valahogyan a *kölcsönös lelkivezetői* is.

A házastársak szellemi egysége és közös célokra irányuló tevékenysége mindazonáltal feltételezi a közös lelki vezetőt. Ha egyirányban akarunk fejlődni, egyirányú húzóerőt kell kapnunk. Igen tisztességtelen volna külön lelki vezetőkkel egymást kijátszani.

Másrészt problémáink túlnyomó többsége éppen közös élet- vezetésünkből, az egymásra hangolódás folyamatából, s a közösen végzendő munkák koordinálásából fakad. Jobb ezeket nem külön-külön, hanem hármásban megbeszélni. Ahol férj és feleség a másik jelenlétében, a maga szemszögéből választhatja a problémát, s a lelki vezető kérdez, elmondja idevonatkozó élettapasztalatát, tippet ad a megoldásra, vagy "felkéri a feleket", javasoljanak ők egy olyan megoldást, ami mindkettőjüknek jó, s ezután vagy áldását adja rá, vagy kimondja, hogy ebbe nem hajlandó belemenni.

Magától értetődik, hogy a lelki vezetés időigényes munka, legalább másfél- két órát igényel alkalmanként, s a hármásban való találkozásoknak rendszereseknek, havi, vagy maximum kéthavonkénti gyakoriságúaknak kell lennie.

A lelki vezető valójában közöttem és az Isten között közvetít. A házastársamnak is az Istent kell képviselnie számomra. Elképzelhetetlen, hogy az Isten mást üzenjen a házastársamon, mint a lelki vezetőmön keresztül. Ha az információk tartalma eltér, a vonalban van a hiba, vagyis lelki vezetőm és házastársam emberi esendőségében, s az én hozzájuk való viszonyulásomban. Ezért nemcsak ajánlatos a közös lelki vezető választás, de szükségszerű is. Részint a hibaforrások kiszűrése, részint az Isten szavának kitisztázása, helyesebb megértése érdekében. Akinek szavai a lelki vezetésben fokozottan is érvényesülnek: "Ahol ketten-hárman összejönnek az én nevemben, ott vagyok közöttük." (Mt 18,20).

### **Azonos táplálkozó közösség**

Akik egy irányban akarnak fejlődni, egy közös értékrend szellemében kívánnak alkotó életformát élni, s az egy szükségesben akarnak termékennyé válni, azoknak *ugyanabban a táplálkozó közösségben* célszerű tanulni. A házastársi egység kritériuma ez: közös részvétel és közös munka ugyanabban a közösségben. Jobb dolog inkább kevesebbre jutni, de közösen, mint kifutni magunkat a másik lemaradása árán.

Fontosabb szellemi egységben maradni a házastársunkkal, mint egy másik közösségben lekörözni őt. Lehetséges volna, hogy az országépítésben különb partnereket találjak házastársamnál, aki "csak" e világi életünkben partner a számomra? Lehet egyáltalán nagyobb célja az életemnek, mint *vele együtt keresni az Istent*? Amint feleségemért elhagytam szüleimet, úgy kell elhagynom őt egy méltóbb közösségért? Így kellene érteni a Lk 18,28-30-at, miszerint "senki sem hagyja el otthonát, feleségét, testvéreit, szüleit, gyermekeit Isten Országáért, anélkül, hogy sokkal többet ne kapna ezen a világon, a másvilágon pedig az örök életet"?

A jó táplálkozó közösséget is keresni kell. A kritérium az, hogy mindkettőjüknek megfelelő legyen. Az egymással szellemi egységbe került házastársaknak azonban már nem olyan nehéz közös felvevő csoportot találni. Ha egy csoportban vannak, az termékenyen hat vissza szellemi egységekre is. A közös feladat mélyíti kapcsolatukat, s egy idő után éppen kettejük egysége hozhat létre új táplálékot a csoport többi tagja számára is.

A szellemi egység kialakulásának technikai feltétele a *rendszeres eszmecsere, a naponkénti beszélgetések a házastársak között*. Ezek részben kötetlen, részben *tematikus beszélgetések*, amelyek megfelelő időt és körülményeket igényelnek, szinte szertartás-szerűen kell beiktatnunk a napi rendünkbe azokat. Ajánlatos napi átlagban 30-40 percet beszélgetni. Ez teszt is lehet egyúttal: van-e mondanivalóm a házastársamnak? A "mi szavak nélkül is értjük egymást!" - egy hamis ideológia, amely a megülepdedtséget leplezi el.

A szellemi egységnek az ellentétje a **szál-szakadás**. Igen jellemző, hogy megfelelő közhasználatú szavunk sincs ezekre a *kapcsolat megszűnésekre*, mert a veszekedés már durvább formája az egység megtörésének. Vannak azonban észrevétlen, sokszor alig tudatos *szál-szakadások*, amikor a másik közömbös, érdektelen lesz számomra. Ilyenkor kikapcsolom a másik felé irányuló szeretetemet. Érdekes módon a másik érzékeny műszerként azonnal megérzi az űrt: "Mi bajod?" - "Semmi!" Ismerős párbeszéd minden házasságban.

Rombolóak ezek a szál-szakadások, amelyeket csak a rendszeres imák és beszélgetések gyógyíthatnak. Van-e módszerünk: a hibák, *szál-szakadások* és veszekedések feldolgozására, korrigálására? Ha úgy tetszik, van-e **kibékülési technikánk**? Meg tudunk-e szólalni elsőnek? Kéretjük-e magunkat, ha a másik erőt vesz magán és kimondja a bűvös "ne haragudj" szót? Vagy még ráteszünk: egy lapáttal: Persze; érzed, hogy nincs igazad, azért akarsz békülni! Elsőnek szólni, sőt elfogadni a békülékeny hangot, talán a legnagyobb dolog a házasságban! "Ne múljon el a nap haragotok fölött" - írja Szt. Pál (Ef 4,27). Boldogok, akik ehhez tudják igazítani az életüket.

### Szellemi termékenység

**A házastársi szeretetkapcsolatnak közösségteremtő ereje van:** önmagához hasonló szeretetközösségek létrehozására és fenntartására törekszik. Szellemi impotenciája pedig önkritika: nincs mit szaporítani, nincs mit tovább adni, kétségei vannak önmaga szeretetének értékei felől.

A jól működő házasság termékenysége négy szinten valósul meg:

- önmaguk szeretetközössége - Isten-képmáság
- családi közösség - a gyermekek elfogadása által - gyermeknevelés
- testvéri leadó közösség - emberhalászás
- szolgálat a rászorulóknak felé - karitás

## Szellemi dinamizmus

Az egységteremtő munka és a termékenység dinamikus kölcsönhatásban vannak egymással. Csak egységben lehet termékennyé válni, a vállalkozások sikere viszont tovább mélyíti az egységet. Ha a házasság tápfeszültsége az Isten, akkor ez a két elem önmagát felfelé erősítő folyamatot hoz létre. Ilyen a fejlődő, mindig megújulni tudó, hatékony munkavégzésre képes házasság. Isten hiánya viszont romboló folyamatot eredményez: az egység megbomlása terméketlenné tesz, ez tovább gyengíti az egységet, mindez végül a kapcsolat széthullásához, vagy ami még rosszabb, a gyáván együtt-maradáshoz, hideg-háborúskodáshoz vezet. Az előbbi szóösszetétel félreérthető: nem az „inkább váljunk el” felszólítást kívánja sugallani, hanem hogy „legyünk bátrak visszatérni Istenhez” az együtt-maradás érdekében.

*Az Istenbe kapaszkodó házastársak számára viszont élő remény az egység és az alkotó életvitel harmóniája.*

### 4. Eros – lelki, érzelmi, baráti kapcsolat

Theodor Bovet szerint az **eros** törődik a partner **lelkével**. Nem a nőiesség vagy a férfiasság, mint olyan vonzza a másikat erotikusan, hanem egy meghatározott típusú nő ill. férfi. Mivel az **erost** lélek **hatja át**, ezért feltétlenül **két ember közötti kapcsolatot** jelent. Az **eros** mindkét partnernek örömet jelent, mindegyik odaadja magát a másiknak, feloldódnak egymásban, az „Én” megszűnik a „Te” kedvéért. Az erosz nem is lát tovább a párnál, ezért a kettő egoizmusa nagy kísértése az erosznak. A súlypontja a „Mi”-ben van, de az **agape** szeretettel kiegészülve mégis egy belülről ható **megtartó erőt** jelent, amely képes **túlmutatni a páron**, felelősséget vállalni nemcsak egymásért, de a szűkebb és tágabb környezetükért is.

Bovet az **eroszban** megnyilvánuló szerelmet **művészetnek és játéknak** nevezi, amely alapvetően saját magáért van. Nincs külső, racionális célja, mint pl. a technikai munkának. Mégis ettől emberi, ettől különbözünk az állatoktól, amelyeknek nincs se nyelve, se művészete se játékaik.

Bovet itt Salamon Énekek Énekét idézi:

„Bevitt engem a király az ő ágyas házába. Örvendezünk és vígadunk tebenned, előszámláljuk a te szerelmeidet, melyek jobbak a bornál. – Térj meg, Salumit! Térj meg, hogy nézzünk téged! Ó, mily szépek a te lépéseid a sarokban, ó, fejedelem leánya! – Tégy engem, mint egy pecsétet a te karodra, mert erős a szeretet, mint a halál; kemény, mint a sír a buzgó szerelem; lángjai a tűznek lángjai, az Úrnak lángjai.”

### Barátság a házasságban

Minden szellemi találkozás érzelmi szimpátiát, a másikhoz való valamilyen hőfokú kötődést von maga után. A közös ügy baráti viszonyt hozhat létre. Már nemcsak a közös cél szolgálata köt össze, hanem egymás számára is fontosak, kölcsönösen adnak és kapnak, kielégülnek és boldogítanak. Amíg a szellemi kapcsolatban az **értelem** dominált, s a tevékenység célja túlmutatott önmagunkon, addig a barátságban az **érezelemnek** van inkább szerepe, s a cél a másik személyisége. Az **agape szeretet** a közös szűkebb és tágabb környezet formálására irányul, ez a senkit ki nem záró, a „pohár víztől az élet odaadásáig” elmenő, szelídségben, adásban, szolgálatban megnyilvánuló, értelemmel és akarattal irányított szeretet tevékenység.

**A barátságban** jelenlévő **filia szeretet** spontán ébred a résztvevőkben, s célja a meghitt, örömteli légkör, amely **az elrejttség** érzését biztosítja nekik. Szeretlek, mert tetszel nekem, jó veled, társam vagy, megértesz és együttműködsz velem.

Ez a szeretet mindig a szellemi kapcsolat folyamányaként jön létre a hasonló természetű emberekben, s nem annyira a tudat, mint inkább *az érzelem síkján születő*, a másikat körül simogató, magába ölelni vágyó érzés.

**Fokozottan ébred, vagy kell ébrednie ennek a baráti szeretetnek a házastársi kapcsolatban, ahol a közös ügy és az érzelmi szimpátia tartó ereje a totális életközösségben éri el teljességét.**

Itt már nincsenek külön utak és célok, amelyek a barátságban még lehetnek. Az érzelmi közösségben oly magas hőfokon kapcsolódnak egymáshoz, amihez hasonlóval senki harmadik személyhez. Ez *az osztatlan, házastársi filia-szeretet*, amely kizárólag csak kettőjük között ébredhet és egzisztálhat. Ezt nevezzük *erotikus közösségnek*, vagy röviden **eros**-nak.

Az **EROS** állandó jelenvalóságával burkolja be a házastársakat. Kedvem telik benne, tetszik nekem, boldoggá tesz a közelsége, gyönyörködöm benne, minden kedves, ami vele kapcsolatos, ruhája, mosolya, hangszíne, pillantása, lépése, járása, dereka hajlása - ahogy a költők éneklik. Tetszik egész jelleme, egyenessége, határozottsága, lovagiassága, bátorsága, türelme, kitartása. Ezek a női és férfi erotikus tulajdonságok és magatartások. Az erotikus közösségben *érzelmi biztonságot* nyújt egymásnak a férfi és a nő.

Az erotikus közösség megteremtése energia és időutalványozáson múlik. Erre nem a maradékot, hanem *erőink legjavát* illik rászánni. Az **eros** minősége függ továbbá a házastársak fejlődési és megújulási képességétől és hajlandóságától is.

Vizsgáljuk meg lelkiismeretünket:

- kedvem telik-e házastársamban?
- tudok-e megújulni, fejlődni?
- akarok-e érdekes, vonzó egyéniséggé válni, hogy neki is kedve teljék bennem?
- szánunk-e időt érzelmi kapcsolatunk ápolására?
- igényeljük-e egyáltalán ezt a *minőségi erotikus közösséget*?

## Érzelmi kommunikáció

### Beszéd

**Szóból ért az ember.** Kitudom-e fejezni szavakkal szerelmemet? El tudom-e mondani nap mint nap, hogy mennyire szeretem Őt? Elismerem-e, dicsérem-e munkáját? Hogyan adok hangot együttérzésemnek, ha bánkódik? Vagy kritizálom inkább?

**Milyen stílusban** beszélek vele? Sztereotip szövegeim vannak: "Neked mindig igazad van. Téged ki kellene találni." stb., vagy törekszem hihetőbb, kifejezőbb elismerésre? Van-e bennünk humor?

**A hangnem** is lényeges. Tudunk-e kedvesen szólni egymáshoz? Tapintatos-e a kritikánk, s el tudjuk-e fogadni az Ő kritikáját? Sértődősek vagyunk? Indulataink határozzák meg közöttünk a hangnemet?

**Megszólítás.** Hogyan szólítjuk meg egymást? A nyárspolgári anyus, apus, fiam, vagy egy ostoba becenév helyett talán a keresztnév a legszerencsésebb. Kivéve néha tréfából, huncutságból használni a tradicionális kifejezéseket.

**Kötetlen beszélgetések.** Amíg az **agape** a tematikus beszélgetésekben tökéletesedik, az **erost** inkább a kötetlen, de nem idétlen beszélgetések szolgálják. Ezek kiegyenlítik feszültségeinket, egybe simítják életünket. Miután nem nagy horderejű dolgokról van szó, alkalmunk nyílik *egy véleményen* lenni. Már maga a beszélgetés ténye is mélyíti kapcsolatunkat.

Napi élmények, munkahely, családi események, közlekedés, időjárás, alkalmasak a beszélgetési igényünk kielégítésére. Közösen lelkesedhetünk és közösen határolhatjuk el valamitől magunkat, s véleményeltéréseink sem okoznak sérülést. Hogy esik-e vagy sem, vagy süt-e a Nap holnap, ezen nem szokás összeveszni. Mód nyílik ilyenkor komolyabb problémákra is áttevezni, megbeszélni valamely bánatunkat, tegnapi veszekedésünket, s nyugodt hangulatban kereshetünk közös megoldást. Elmondhatjuk vágyainkat, s ideérthetjük a boldog múltat, közös élményeinket, elmúlt örömeinket és bánatainkat.

- Beszélgetünk-e eleget? Keressük-e az alkalmat?
- Megteremtjük-e a feltételeket?
- Van-e mondani valónk?
- Készülök-e napközben erre az esti beszélgetésre?
- Úgy gyűjtöm-e az információkat, hogy már közben szelektálom, értékelem a közös élményanyag részére?

Egy napi rendszeres közös kávézás vagy teázás kiváló alkalom lehet ezekre az önzetlen beszélgetésekre. A gyermekeknek is illik ilyenkor tiszteletben tartani szüleik „intim szféráját”.

### Viselkedés

A szavaknál olykor szebben beszél a tett. Viselkedésemben is meg kell tudni mutatnom szeretetemet, kis és nagy dolgokban egyaránt. Udvariasság, bók, udvarlás, szolgálatkészség nemcsak a hódítás idején helyénvaló a kezdeti időkben. Egy csésze kávé, ágyba vitt reggeli, csokor virág, többit mond minden ékesszólásnál. Alkalmanként hangulatos vacsora gyertyával, borral, virággal felemelőbb, mint a kócos, slamos hagymaszagú megjelenés. Ez a „fényűzés” akkor is napi gyakorlattá teendő és üdvös, ha csak ketten vagyunk.

- Van-e bennem figyelmesség, gyöngédség, előzékenység a másik iránt?
- Megbecsülöm-e a munkáját?
- Vagy lerohanom őt a magam problémáival?
- Kritizálom, vádaskodom, mindenért őt teszem felelőssé?
- Régi hibáit emlegetem?
- Tudok-e úgy ajándékozni, hogy az valódi öröm legyen?
- Milyenek az ünnepeink? Tudunk-e ünnepelni?
- Milyen évfordulóinkat ünnepeljük meg?

Egymás iránti össz-viselkedésünk megüti-e legalább azt a mértéket, ami másoknak is kijár tőlem? Vagy magunkra maradásaink a nagy leeresztések ideje, amikor udvariatlanok vagyunk, modortalankodunk, csámcsogunk, böfögünk, vakaródzunk, trágárul beszélünk?

Előnyös tulajdonságaim legjava házastársamat illeti meg. Ha tudok jókedvű lenni, vele szemben igazán az legyek, s ha tudom leplezni fejfájásomat a munkahelyen, őt se gyötörjem tehetetlenségeimmel.

A fittségnek a pihenés a feltétele. Biztosítjuk-e egymás számára a kellő regenerálódási időt? Alszunk-e eleget?

Féltékenység van-e köztünk? Tudására, munkájára, sikereire? Megcsalom-e őt ugyan ezekkel? Lekötöm-e őt egyéniséggemmel: vagy csak megkötni akarom erőszakkal, lélektani hadviseléssel? Nincsenek-e köztünk rejtett bosszúk, egészségtelen versengések? E sokszor csak tudatalatti csatározások gyengítik-e életközösségünket?



## Környezet

Fizikai és emberi környezetünk árulkodik érzelmi kultúránkról. „Simon Péter felvette köntösét, amikor meglátta az Urat” (Jn 21,7). Öltözködésünk a másik iránti tisztelet jele. A házasságban tarthatatlan az "otthon így is jó" viselet. Tisztálkodás, jólápoltság, ruházat hozzátartozik az **eros**-hoz.

Borostás áll, szakadt papucs, fésületlen haj, megülepedetté teszi a házasságot. Az ízléses megjelenés nem lehet pénzkérdés!

Fizikai környezetünknek békét, melegséget kell sugároznia. Lakberendezés, szobanövények, képek nemcsak otthonossá, de igazi *otthonná* teszik lakásunkat.

Igen fontos a külön házastársi hálószoba (belső zár), szűkös anyagiak esetén akár térelválasztással. A konkrét megvalósítás mindig tükrözi a házastársak egymásra vonatkozó igény-szintjét. A külön szoba vagy gyerekekkel alvás az elhidegülés jele. Közös hitvesi ágy, hangulatfény, toaletasztal, további kellékek az érzelmi kommunikációhoz.

Emberi környezetünk részint öröklött, részint szabadon választott adottság. Vérszerinti család, rokonság gyakran ellene hat a házastársak érzelmi közösségének, ezért ajánlatos a kellő távolság. Barátainkat mi választjuk, szerencsés esetben pozitívan hatnak házasságunkra, életvitelünkre. Kötetlen és tematikus beszélgetéseink alakítják életlátásunkat.

A *munkahely* időnk legtermékenyebb részét sajátítja ki, így döntő hatása van házasságunkra. Ha ez negatív, érdemes változtatni.

## Élmények

Az érzelmi kommunikáció a közös élményekben éri el tetőpontját. Van-e igényünk és elég ötletesség jó programok szervezésére? Hogyan tervezzük meg édes kettesünket?

Hosszú és rövid lejáratú terveket kell készítenünk.

**Évente** 5-6 nap jár még a sokgyermekes házaspárnak is, sőt! Otthontól, gyermektől távol, amely pihenés és felüdülés: s ez nem a lelki gyakorlat ideje!

**Havonta** 2-3 kultúrprogram: színház, mozi, séta.

**Hetenként** legalább egyszer legyen egy közös esténk, ami csak a miénk, gyermek, vendég nélkül, a magunk öröme, ünnepi hangulatban.

**Naponta** félóra kávészünet, teaszünet, kötetlen beszélgetéssel.

Súlyos árat fizetünk, ha ezeken spórolni akarunk, ezért minden pénzt és minden szervezést megér!

- Fontosak-e számunkra ezek az idilli együttlétek?
- Fittnek vagyunk-e még, amikor végre kettesben lehetünk?

## 5. Szexuális kapcsolat, testi közösség

Amíg az **agape** és **filia szeretet** elvben bárkik között létrejöhet, sőt egyidejűleg több személyhez is kapcsolhatja az egyént, addig az **eros**-t és **szexust** magába foglaló szerelem **kizárólagosságot** feltételez. Éppen *az eros és a szexus vonatkozásában nem tűri az osztozkodást!* Az "**egy testté-levés**" csak két egymásnak egy életre elkötelezett ember, férfi és nő között jöhet létre. Részben, mert isteni parancs, részben, mert ilyen a természetünk, hogy egy harmadik személy megzavarja a harmóniát. A gyakorlat is ezt igazolja: a társas viszony sokrétűsége és időigénye lehetetlenné teszi több párhuzamos kapcsolat funkcionáltságát.

A partnerváltás pedig lelki töréshez vezet, mert első szerelem, annak minden örömével és áldásával csak egy van, amint éhgyomorra is csak egy lágytojás ehető meg! A másodikat ugyanis már az elsőre esszük!

A szexuális közösség kölcsönös örömszerzésre, egymás boldoggá tételére való. Az Isten által megszentelt egyesülésben válnak az *Isten igazi képmásává és teremtő erejének jelévé a világban*. A termékeny házasság biológiailag is új életet fakaszt.

*A testi közösség előfeltétele a kielégítő szellemi és érzelmi közösség*. De nem használható fel ezek hiányosságainak pótlására, veszekedés utáni békekötésre. A jó szellemi és érzelmi kapcsolat azonban nem teszi szükségszerűen tökéletessé a testi közösséget.

A gyakorlatban *mennyiségi és minőségi* problémák vetődnek fel.

A *mennyiségi* vonatkozás optimális gyakoriságot és optimális időtartamot jelent.

Miután a szexuális közösség nemcsak szaporodásra való, hanem kölcsönös örömszerzésre és kielégülésre is, mint ilyenek, rendszeresen ismétlődőnek és megfelelő időtartamúnak kell lennie. Megjegyzendő itt, hogy nemcsak a fiatal pár életében, s nemcsak a nemzőképesség és termékenység időszakában, hanem a későbbi időkben, a házaspár idősebb életszakaszában is. Kérdés tehát, hogy milyen gyakorisággal és mennyi ideig tartson az együttlét? Helytelen volna álszeméremből fel nem vetni minden házasságban ezeket a kérdéseket. A válságok ugyanis az eltérő igényszintekből adódnak. "Mert a férjem mindig csak azt akarja", "Még el sem kezdtük, ő már túl van rajta" - tipikus női közhelyek. Általában a nő éri be kevesebb testi találkozással, míg a férfi becsapva érzi magát.

A szerelmi egyesülés *gyakoriságára* nincs szabály. A "hetente kétszer, évente 104-szer" lehet valami átlag (Luther), de az egyéni sajátosságok s az adott körülmények függvényében ez igen tág határok között változhat, a naponkénti egyesülestől, a havonkénti egyesülésig. Az ennél ritkább találkozás elhidegüléshez, az ennél gyakoribb pedig az átélt öröm csökkenéséhez vezethet.

Fontosabb azonban az igényszintek egymás közötti összehangolása. Mindig a szenvedélyesebb alkatú partnernek illik alkalmazkodnia, ami általában a férfi alkalmazkodását jelenti. Az erőltetett egyesülés a nőt elhidegíti, mert "étvágy nélkül" kell ennie (Bovet). Igen jelentős az erotikus ingerlés, amely alatt nem a szexuális felizgatás értendő elsősorban. Az erotikus játék nem spórolható meg büntetlenül: az érzelmi élet elsivárosodásához és a testiség megülepdedtségéhez vezet. Másrészt a szenvedélyesebb partnert sem szabad rövid úton visszautasítani, hanem tapintattal kell javasolni egy későbbi időpontot, s ezzel párhuzamosan keresni kell a mindkét félnek megfelelő gyakoriság feltételeit. Két kérdő mondat lehet a segítségünkre:

- Miért nem kívánom gyakrabban őt?
- Hogyan hódíthatnám meg sikeresebben őt?

Az *egyesülés időtartama* a kapcsolat minőségére utal. Az a jó, ha nem sűrget az idő, nem kell sietni. A statisztika szerint a modern nyugati ember közösülése 1-2 percig tart, amely nevetésesen rövid a keleti ember szemében, ráadásul a nő számára túl rövid is ahhoz, hogy az orgazmust elérje (Bovet). Legalább annyi idő szükséges, amennyi a közösülés három fázisára, az *előjáték, aktus és utójáték* számára elegendő. Ez legalább félóra, de inkább több. A gyönyörűcsúcspont kitolása, vagyis a közösen átélt orgazmusnak a lehető legtovább való elcsúsztatása a partnereknek még tökéletesebb feloldódását és egybeforrását eredményezi. Ez a szerelem művészete, amely a gyakorlattal fejleszthető.

Ez utóbbi átvezet a *minőségi vonatkozás* területére. A testi találkozás akkor sikeres, ha az *örömszerzés kölcsönös* és mindkét fél átéli a maximális kielégülést és az azt követő tökéletes feloldódást.

A házasság kezdetén gyakoriak és természetesekek a sikertelenségek. Állandósulásuk válsághoz vezet, s ezeknek inkább pszichológiai, mint biológiai okuk van. Jó szolgálatot tehet ilyen vonatkozású szakirodalom forgatása, a megoldást azonban csak magunk adhatunk. A szakönyvek kiválasztásában fontos szempont a szerző egyénisége és világnézete is. Ajánlható pl. Theodor Bovet: *Felette nagy titok*, Lux Elvira: *Szexuálpaszichológia*, továbbá néhány morálteológiai és lelkipásztori tanulmányok, mint G.M. Abiven: *Élet kettesben*, Gyökössi Endre: *Ketten hármásban*, Nem jó az embernek egyedül, Walter Trobisch: *Kettesben*, ill. *Szerettem egy lányt* stb.

- Első lépés a megoldás keresésére.
- A második: életvezetésünk felülvizsgálata.
- Őszinteség és egymásra figyelés, fontos kellékei a harmóniateremtésnek.

Az átélt örömnél nincs mértékegysége. A maximális kielégülés fogalma így erősen relatív. ***Titok ez, felette nagy titok***, ahogy Szt Pál nyomán Bovet mondja: Minden élményt átélhetek úgy, hogy ez a csúcspont, vagy ennél már volt jobb. De az eddigi csúcspont is kiderülhet, hogy van még nagyobb. Ez adja a szerelem fejlődési lehetőségét, amely szinte végtelen perspektívát kínál a tökéletesedésre. Minden alkalommal teljes kielégülésként élhetjük át a találkozást, s néha egy-egy gyengébb élmény nem jelent tragédiát. Bár a siker nem a technikán múlik, ajánlatos figyelembe venni és felhasználni. Ilyenek a külső feltételek, mint az ízléses, belül zárható hálószoba, hangszigetelés, tompított világítás, testi tisztálkodás, illaszerek stb. A kivitelezésről is találunk ötleteket szakkönyvekben, de ezeket érdemes nagyon szűrve átvenni. Sok probléma adódott már olvasott, vagy filmen látott technikák sikertelen utánzásából.

***A házasságnak tanúságtevő ereje van.*** Ha nem a harmóniáról, akkor zavarairól tesz tanúságot. A sórtalan házasság sok szociológiai probléma forrása, így szerelmünk ápolása nemcsak a mi magánügyünk, hanem közügy is. Aki nem tesz a tűzre, annak lankad a tüze, aki nem ápolja a szerelmét, annak elmúlik a szerelme. A legnagyobb eredményre jutott el az a házaspár, aki 4-5 évtized után is el tudja mondani: Mi más is lehetne a szerelem? Hiszen mindig is az volt, s ma is benne élünk: ***Romantikus kaland egy életen át!***

## 6. Összefoglalás

A házastársi szerelem minősége a három alkotó elem, a szellemi, érzelmi és testi közösség egyenként való fejlettségi szintjén és harmóniáján fordul. Az igazi szerelem megsokszorozza az erőket, a boldog szerelmesek múzsái egymásnak, s nem homokszájkjai. Bár divat manapság tudományos alapokon kikezdeni a házasság intézményét, s a nyitott házasság és a szabadszerelem irányában keresni a kiutat, én azt gondolom, **az igazi szerelem nem múlik el soha, nem változik át szeretetté, mert nem is kell átalakulnia.**

A házastársi szerelem **kizárólagosságot** jelent: **totális életközösség** ez! Nem csupán a férfi és a nő közössége, hanem az **Isten előtti létünk közössége is**. Paul Claudel mondja valahol: **„Én nem a sokfélelben keresem a változatost, hanem az EGY-ben a kimeríthetlent!” Nem a sok partnerben, hanem az Egyetlenben!**

Tegyünk fel végül még egy kérdést: amikor a házasságomra, családomra gondolok, érzem-e, hogy a helyemen vagyok, éppen ott, ahová az Isten állított, hogy tulajdonképpen erre születtem és csak erre volt érdemes megszületnem?