



I. A család, ahonnan jövök

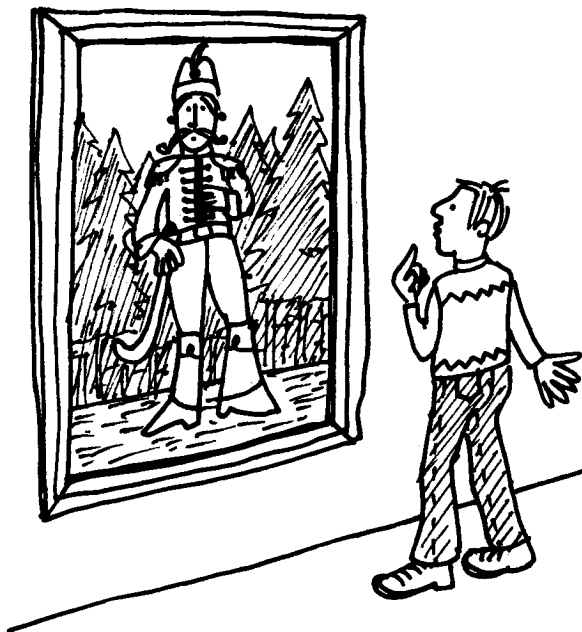
Azt mondják, Ádámnak és Évának azért sikerült olyan jól a házassága, mert nem voltak felmenőik, rokonaik. Mindenesre egy biztos: annak, hogy egy házasság boldog legyen, elsősorban három feltétele van:

- I. Elszakadás a múlttól,
- II. Az intimitás elmélyítése és a
- III. Krízis helyzetek megoldása

Erről a három dologról részletesen fogunk majd beszélni. Ebben a fejezetben a múlttal és a családdal való kapcsolatról szeretnénk beszélni. A házasság első feladatai közé tartozik a szülőktől és a családtól való pszichés elszakadás, és ezt a nagyon nehéz feladatot érdemes már a jegyesség alatt megalapozni. A bevezető mondatként leírt szellemesség annyira igaz, hogy már Mózes felhívja rá a figyelmet: (Ter 2,24) Itt az, hogy „elhagyja”, nem azt jelenti, hogy „cserben hagyja”! Lehet, hogy valaki földrajzilag távol él a szüleitől, pszichésen mégis függ tőlük. A Teremtés könyvében

Mózes nem véletlenül beszél arról, hogy a „férfi elhagyja”, mert általában a férfinak nehezebb elszakadnia otthonról. Felmérések szerint minden harmadik feleségnek problémája van vagy volt az anyósával. Az apákkal kevesebb a probléma, hiszen a nevelésben még mindig az anyák játszanak döntőbb szerepet.

Elhagyni tehát azt jelenti: bármilyen nehéz és fájdalmas is, szakítani kell a múlttal, mert ez a feltétele egy egészséges, önálló családi fészék építésének. Az alábbi kérdések csak gondolatébresztők arra, hogy megismerjétek egymás múltját, beszéljétek arról, hogy és mit szeretnétek másképp csinálni, és szeretettel segítsétek és figyelmeztessétek egymást, ha ez nem sikerül egyből.



Beszélgessetek tehát, és hallgassátok meg egymás véleményét is.

1. **Az apakép:** A fiú az apjától tanulja meg, mit jelent férfinak lenni. Milyen tapasztalataid vannak? Pozitív: szervezőképesség, rugalmasság, jó családvezetés. Komolyan venni a másikat, harcolni akár nagyobb ellenállással szemben is. De lehet negatív is: Túlzott keménység, saját magaddal szemben is. Az érzelmek elnyomása, és lekicsinylése, a családnak való átadottság hiánya.
Ha esetleg apa nélkül nőttél fel, ki volt az életedben az, aki férfi példakép volt a számodra? Milyen tapasztalataid vannak vele? Ha esetleg szüleid újraraházasodtak, akkor szülő és nevelő apád milyen hatással volt rád? Kihez kötődöttél jobban?
2. **Az anya:** „Nézd meg az anyát, vedd el a lányát.” Főleg a korábbi generációkban szükséges volt, hogy az anya tartsa össze a családot. Ez könnyen vezetett oda, hogy ő „hordta a nadrágot”. Vajon nem gondold-e te is, hogy mindent neked kell összetartani, és emiatt kevésbé fejlődtek



ki benned fontos női tulajdonságok, mint megértés, mély érzelmek átélése és megértése, biztatás és vigasztalás...

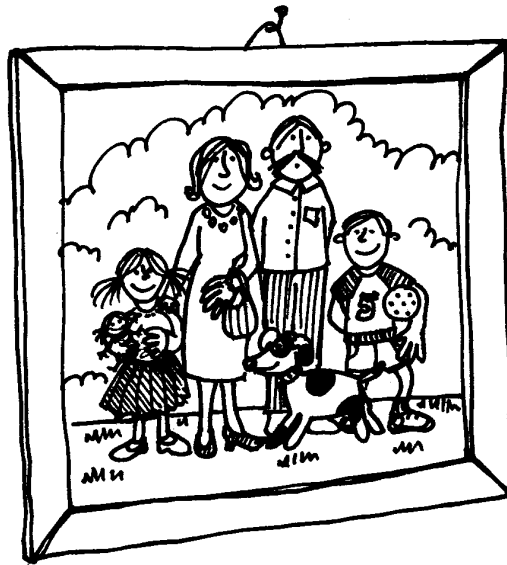
Ha esetleg anya nélkül nőttél fel, ki volt az életedben az, aki női (anya) példakép volt a számodra? Ha esetleg szüleid újraházasodtak, akkor szülő és nevelő anyád milyen hatással volt rád? Kihéz kötődéstől jobban?

3. **A „biblikus” szerep:** Sok minden hat ránk úgy a világban, hogy feladjuk azt a szerepünket, amit Isten a családban ránk akar bízni. Nem túl fontos-e a munkád, és az előrejutásod, ami nemcsak idődet, hanem az érzelmi erőidet is lekötí? Talán az apád is arra kényszerült, hogy csak kifelé éljen, hogy a család anyagi javait előteremtse? És anyádnak maradt minden, ami „belső”: gyerek, konyha, templom. A biblia családképe közös felelősségvállalásra indít, sőt jelentős szerepet bíz a férfire mind a családi élet, mind a gyermeknevelés területén! Lehet, hogy „patchwork” családban nőttél fel, és saját testvéreid mellett féltestvéreid is voltak. A bibliában is van ilyen család, olvasd el Jákob családjának történetét a Teremtés könyvében (37-50 fejezet).
4. **Az ellenkező neműekkel való kapcsolat:** Szüleid házassága modellje lesz a tiednek. Mit tanultál a másik nemmel kapcsolatban? Azt láttad, hogy az apád nagy megbecsüléssel és tisztelettel viselkedik az édesanyáddal? Segít neki, és gyakran hoz neki virágot? Lesegíti a kabátját és kinyitja neki az ajtót? Hogyan beszélt vele? Egyáltalán mennyire voltak a szüleid gyöngvédek egymással? Vagy inkább csak kritizálták egymást, sokszor mások előtt is? Beszéljetek egymással is: hogyan képzelitek ezt? Ha szüleid elváltak, külön éltek, kiket láttál úgy élni, hogy példaképnek tekinted őket?
5. **Konfliktus-megoldási készség:** Minden konfliktushelyzet stressz helyzet. Stressz alatt pedig még a szokottnál is gyorsabban nyúlunk a gyermekkorban tanult mintához. Te hogy viselkedsz ilyen helyzetekben? Hangos és durva vagy, és sértő szavak csúsznak ki a szádon? Talán meg kell tanulnod, hogy a másikat is engedd szóhoz jutni, és az érzéseidet halkabban kifejezni. Vagy éppen azt kell megtanulnod, hogy ne hallgass, és ne fojtsd el azt, amit érzel és gondolsz.
6. **Kivetítés:** Sokszor az ellenkező nemű szülőtől kapunk mély sebeket. A lány sebzett lehet, mert mindig távolságtartást tapasztalt az apjától (érzelmileg vagy testileg), vagy csak egyszerűen sosem állt a rendelkezésére. És a mélyben azt gondolja: „a férfiak mind ilyenek”. Ezért tudattalanul is várja, a férjem is így fog velem viselkedni. És ilyenkor ez mindig be is jön.
Vagy a fiú lehet sebzett attól, ahogy az anyja „ráült”, ahogy mindig mindent tudni akart. Ő majd így gondolkodik: „sose engedd túl közel a nőket a szívedhez, mert ha sokat tudnak rólad, azt felhasználhatják ellened”. És egy ilyen távolságtartás nem éppen gyümölcsöző a házastársi kapcsolatban. Bocsáss meg a szüleidnek, és kérd Istent, hogy ajándékozzon neked új látásmódot! Különben a kivetítés mérgezni fogja a házasságodat is!
Sebzett lehetsz szüleid válása miatt is, azért mert úgy érzed cserbenhagytak, vagy esetleg azt élted meg, hogy miattad váltak el. Meg tudsz nekik bocsájtani?
7. **Kóros érzelmi kötődések:** Az a családkép (vagy éppen annak a hiánya) is sok kárt okozhat a saját család kiépítésében, ahol a gyermeket valamelyik szülő túlzottan magához kötötte.
Lehet, hogy a fiú az anya érzelmi támasza volt, és olyan dolgokat beszélt meg vele, amelyeket a férjével kellett volna. Ugyanígy válhat a lány is bizalmasává valamelyik szülőnek. Amikor a szülők egymásra tartozó dolgokat a gyerekekkel osztanak meg, a szíved mélyén felmerülhet a kérdés: mennyire szoros egyáltalán egy házastársi kapcsolat? A gyermek érzelmi életében súlyos károsodások keletkezhetnek.
8. **Családi szabályok:** Vannak kimondott és kimondatlan családi szabályok. Ezek közül sok már generációk óta él. Pl.: „nem akarunk túl sok gyengédséget, az csak elgyengít”, vagy: „ami a családban történik, ahhoz senkinek semmi köze”, vagy „a konfliktusokról nem kell beszélni!”, esetleg: „jobb hallgatni, mint veszekedni”. Az ilyen és ehhez hasonló szabályokat legtöbbször



nem mondjuk ki, mégis mélyen meghatározzák az egész család életét esetleg már generációk óta. Hogy van ez nálatok? Beszéljétek meg egymás családi szokásait! A ki nem mondott és felismert szabályokat fogalmazzátok meg, mondjátok ki hangosan, és vigyétek imában Isten elé! Végül pedig fogalmazzatok meg pozitív szabályokat és ezeket is vigyétek hangos imában az Úr elé. Pl.: „Mi kimutatjuk a pozitív érzelmeinket is, szóval és érintéssel egyaránt” vagy „Ha negatív érzelmeket fogalmazzunk meg, nem akarjuk egymást megbántani.”

- 9. Az érzelmek kimutatása:** Ezt is gyakran befolyásolják ki nem mondott szabályok: „az érzelem nőknek való dolog, alapjában csak gyengeség!”; „Az indián nem ismeri a fájdalmat”. Így megtanultad az érzelmeidet – különösen a fájdalmat és a gyengeséget – elnyomni magadban. A legtöbb felnőtt, különösen a férfiak, nem tudnak mit kezdeni az érzelmeikkel és csak „ésszel élnek.” De a lányok is, akik megtanulják, hogy az érzelmek nem fontosak, bizalmatlanná válnak a saját érzéseikkel szemben.
- 10. Bátorítás vagy elbátortalanítás:** Természetesen azt adjuk tovább a gyermekeinknek, amit mi is tanultunk. Akit keveset bátorítottak, annak nehezebbre fog esni, hogy másokat bátorítson. Az ilyen ember legtöbbször magával szemben is kemény és nehezen látja meg a jót magában. És ahogy magunkkal bánunk, úgy viszonyulunk másokhoz is. (ld. Kol 3,21!)
- 11. Végezetül néhány kiegészítő kérdés, amit szintén beszéljétek meg egymással is:**
- Milyen más minták befolyásolták a családról alkotott képedet? (Idősebb testvér családja, rokonok, nagybácsik, nagynénik, komák, szomszédok, stb.)
 - Milyen baráti kapcsolataid vannak? Esetleg olyanok, amelyekkel majd a család miatt szakítanod kell, vagy legalábbis ritkítani a találkozásokat?
 - Milyen a kapcsolatod a szüleiddel, jegyesed szüleivel?
 - Milyen egyéb kötődéseid vannak?
 - Milyen vallásúak voltak a felmenőid, mennyire gyakorolták a vallásukat?
 - Volt-e a felmenőid, rokonaid között öröklött testi vagy lelki betegség?
 - Volt-e vagy van-e a felmenőid, rokonaid között szenvedély betegség (alkoholizmus, drogfüggőség stb.)?
 - Ha „patchwork” családban nőttél fel, kik azok akikhez jobban kötődsz?
 - A születek közül ki mit szól a kapcsolatotokhoz? Mennyire fogadják el a párodat? Örülnek-e hogy összeházasodtok?



* * *

Ha szeretnétek még többet megtudni egymás családjáról, rajzoljatok családfát a következő oldalakon találhatóak szerint.

Ennek a beszélgetésnek a végén célszerű elgondolkodnotok azon, hogy a házasságkötés után milyen kapcsolatot szeretnétek kialakítani volt családokkal. Az egészen biztos, hogy ezt nem lehet most még eldönteni, hisz ez nem csak rajtatok múlik. De mindenképpen érdemes erről elgondolkoznodok és beszélgetnetek. Azért is fontos ez, mert tapasztalatunk szerint a szülőkkel való viszony szinte a házasság pillanatában radikálisan meg tud változni. Olyan esetekben, ahol látszólag elutasító volt a kapcsolat, egyszeriben minden felhőtlen lesz, máshol ahol semmi probléma nem volt, hirtelen válnak ellenségessé, elutasítóvá a szülők. Ahhoz, hogy ezekben a helyzetekben jól tudjatok reagálni, két dolog szükséges:

1. Nektek legyen elképzelésetek arról, hogy mit és hogyan szeretnétek csinálni. (Ünnepek, közös ebédek, látogatások, unokákkal való kapcsolat – itt a szüleitek unokáira gondolunk nem a sajátotokra, segítség, stb.)
2. Már most készüljétek föl arra, hogy a szüleivel való konfliktushelyzetben az ember nem tud objektíven dönteni, és ezért szükség van a házastárs szerető és megértő támogatására, sőt egy külső segítség bevonására is sor kerülhet. Beszéljétek ezekről is nyíltan és őszintén.

Végül jegyezzétek meg, és minden helyzetben jusson eszetekbe:

Jézus Krisztus országában nem vagy determinálva!