

T I M Ó T E U S T Á R S A S Á G

2

BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK

Úton egymás felé

felek

FIATALOK
AZ ÉLET KÜSZÖBÉN

TANÁRI KÉZIKÖNYV

MÁSODIK KÖTET



Önismeret- és kapcsolatfejlesztő,
tartalmas felnőtt életre felkészítő program.

BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK

Úton egymás felé

Tanári kézikönyv
Második kötet

Írta és szerkesztette:
Grész Gábor és David M. Robinson
valamint a FÉK szerkesztőbizottság tagjai

Timóteus Társaság Alapítvány
1116 Budapest, Zsurló utca 6.
www.fek.hu

Nyolcadik, átdolgozott kiadás
Budapest, 2016

Minden jog fenntartva!

A FÉK tanári kézikönyv elkészítésében a következő személyek vettek részt.

A FÉK szerkesztőbizottság tagjai: Grész Gábor, David M. Robinson, Kenessey Béla, Zs. Nagy Izabella, Mergl Éva, valamint a FÉK nemzetközi részlegének, a Crossroads-nak a munkacsoportja.

A Crossroads óravázlatainak kidolgozói:

Dr. Marcia Ball, a James Madison Egyetem Egészségtudományi Tanszékének tanára
Beverly Byers, tanácsadó

Dr. Jennie Cerullo, az Azusa Pacific Egyetem Pedagógiai Tanszékének professzora
Rex E. Johnson, a Talbot School of Theology tanára

Dr. Alan Scholes, International School of Theology, a Teológia Tanszék munkatársa

Dr. Gary Stanley, International School of Theology, a Kommunikáció Tanszék munkatársa

Írók és szerkesztők, akik a munkánkat segítették:

Erin Balance, szerkesztő, International School Project

Rebecca S. Cotton, főszerkesztő, Women Today International, CCC

Christina Creutz, író, Worldwide Challenge magazin

Steven Grezlak, író és szerkesztő, Worldwide Challenge magazin

William Horlacher, főszerkesztő, író, a Bridges International igazgatója

Richard Morris, író, Cross-Cultural Leadership Training

Kirsten Wilson, író

Véleményezők:

Dr. Bánhegyi Dénes, volt nemzeti AIDS-koordinátor

David M. Robinson, a FÉK program társ-alapítója

Grész Gábor, a FÉK társ-alapítója és vezetője

Dick Day, a Malawi Egyetem Emberi Fejlődés és Családi Tudományok Tanszékének professzora

Dr. Delanyo Adadevoh, kandidátus

William Beauvis, a FÉK területi koordinátora

Moira Chimombo, a Malawi Egyetem Tananyag és Tanulási Tanszékének professzora

Charlotte Day, a Malawi Egyetem Emberi Fejlődés és Családi Tudományok Tanszékének tagja

John Harris, a Summer Night Communications elnöke

Daniel LaGue, a FÉK volt területi koordinátora

Diana Langerock, a FÉK dél- és kelet-afrikai koordinátora

Az angol részeket magyarra fordította: Grész Edina, Torma Szilvia

Lektorálta: Kenessey Béla

Borítóterv és tördelés: Grész Gábor

Borító kép: Guy Gerrard, Worldwide Challenge magazin, 1994. Engedéllyel használva.

Felelős szerkesztő: Grész Gábor

Felelős kiadó: Timóteus Társaság Alapítvány, 1116 Budapest, Zsurló u. 6.

Nyomdai munkálatok: Corvinus Kiadó, Mester Nyomda Kft.

ISBN: 978-963-89577-9-2

*„Az emberek nem érnek rá, hogy bármit is megismerjenek.
Csupa kész holmit vásárolnak a kereskedőnél.
De mivel barátkereskedők nem léteznek,
az embereknek nincsenek barátaik.”*

Róka, A Kis Hercegből

t a r t a l o m

Előszó	9.
Miért létezik a FÉK?	11.
Bensőséges kapcsolatok: Bevezetés	17.
„Nem jó az embernek egyedül lenni.”	21.

1. rész: A barátság ereje

Határok és kötődés	I. olvasmány	27.
Aranyszabály	01. óravázlat	33.
Hatékony kommunikáció	02. óravázlat	39.
Életre szóló barátságok	II. olvasmány	45.
Nem vagyok sziget!	03. óravázlat	55.
Értékeljük egymást!	04. óravázlat	63.
Igaz barát vagy álbarát?	05. óravázlat	71.
Játék- és feladattár		77.

2. rész: A szerelem szépsége

Az igazi társra várva	III. olvasmány	81.
Életre szóló elkötelezettség	06. óravázlat	91.
Randira készülve	07. óravázlat	99.
Valódi bensőséges kapcsolat	IV. olvasmány	103.
Szerelem vagy valami más?	08. óravázlat	113.
Milyen örökséget hagysz?	09. óravázlat	121.
Szex: öröm, cél, felelősség	V. olvasmány	127.
Szex a maga helyén	10. óravázlat	135.
Szex a maga idején	11. óravázlat	141.
Játék- és feladattár		149.

3. rész: A kapcsolat nehézségei

Konfliktusok kezelése	12. óravázlat	155.
Nehéz beszélgetések	13. óravázlat	167.
Előítéleteink: más népek	14. óravázlat	171.

Előítéleteink: a kisebbségek _ _ _ _ _	15. óravázlat	_ _	179.
Előítéleteink: játék _ _ _ _ _			183.
Válnak a szüleim! _ _ _ _ _	16. óravázlat	_ _	187.

Függelék

Felkészülés a szülői szerepre _ _ _ _ _	VI. olvasmány	_ _	193.
Családi légkör felmérése _ _ _ _ _	teszt	_ _	205.
Összesített tartalomjegyzék _ _ _ _ _			207.

Előszó

„A pedagógusnak manapság nem az a dolga, hogy ritkítsa a dzsungelt, hanem sokkal inkább, hogy vizet fakasszon a sivatagban” — írja C.S. Lewis, *Az emberiség felszámolása* című figyelemfelkeltő művében. A **Fiatalok az Élet Küszöbén** (FÉK) program 1994-es elindulása óta ezt a küldetést igyekszik betölteni: vizet fakasztani a gyermekeinket körülvevő önismereti, kapcsolati, érzelmi, lelki pusztaságban. Ez a pusztaság szomjhalálra ítéli lelküket, érzelmi világukat, kapcsolataikat, apró „vízcseppek” hajsolására kényszerítve őket, miközben a lelki, érzelmi, kapcsolati „vízbőség” elérhető lenne számukra. E pusztaságban kíván vizet fakasztani a FÉK tanári kézikönyvek eddigi legjelentősebben átdolgozott, és az elmúlt több mint két évtized tapasztalatát sűrítő kézikönyveinek e három kötete.

A *Fiatalok az Élet Küszöbén* (FÉK) program több mint két évtizede alatt legalább 5 középiskolás generáció került ki az iskolapadból. Sok tízezer diák vett részt „FÉK” órákon az ország minden táján (és százezrek a világ számos országában, ahol ezt a programot elkezdtek használni).

Az összegyűlt tapasztalatokból egyértelműen és világosan azt a következtetést kellett levonnunk, hogy azok a szükségletek, amelyek a program létrejöttét motiválták, mind a mai napig, sőt egyre növekvő mértékben jelen vannak a fiatalok életében. A családok nem kerültek jobb helyzetbe, a párkapcsolatok nem lettek stabilabbak, a kiegyensúlyozott együttélést meghatározó értékek (szeretet, önzetlenség, önfeláldozás, tisztelet, becsület, őszinteség, stb.) egyre kevésbé vannak jelen. Elmondhatjuk, hogy a rendszerváltás utáni értékvákuumot, értékrendszer-keresést hamar felváltotta egy nagyon erőteljes és hangos értékrendszer. Ez az értékrendszer egyre világosabban kimutatja jellemvonásait: a fogyasztás, a karrier és a pénz oltárán minden, még a kapcsolataink, sőt, sokak számára már a családjuk is feláldozható lett. Most már nem egy értékvákuumban találjuk magunkat, hanem a fő irányt meghatározó, a személyest (kapcsolatok, család, szerelem, barátság, gyerekvállalás) személytelenre (siker, pénz, karrier, szerelem nélküli szex, stb.) cserélő értékdőmpingben.

A feladatunk még nehezebb és fontosabb, mint a FÉK program indulásakor. Ha kell, útjelző táblaként, ha kell, fáradhatatlan segítőként, ha kell, akár „pusztába kiáltott szóként”, de még határozottabban kell képviselnünk azokat az értékeket, amelyek nélkül mind az egyén, mind a társadalom pusztulásra van ítélve. Az értékerózió pusztító erejének jeleit a családok és a gyermekek életében már kézzelfogható módon látjuk. A bizonyítékok nyomasztóak: a házasság és a család intézményének megkérdőjelezése, a válások növekvő száma, az erőszak növekedése, stb. De az értékek eróziója kikezdi lassan a társadalmakat is.

Ugyanakkor meg kell állapítanunk azt is, hogy nemcsak a szükségletek és veszélyek növekedésére vannak kétségtelen bizonyítékaink. Noha néha reménytelennek tűnhet a helyzet, igenis lehetséges mélyreható és tartós változásokat elérni a fiatalok élet- és gondolkodásmódjában. Íme, néhány biztató példa:

- Az Egyesült Államokban 1991 óta folyamatosan, és ha nem is drámai, de szignifikáns mértékben csökken a középiskolás korúak szexuális aktivitása. Ugyanebben a korcsoportban a különféle kábítószeres használat 2001-03-ig növekedett, azóta

viszont jelentősen csökken. Hasonlóak a tendenciák az alkoholfogyasztást és dohányzást illetően is.

- Ugandában, amely a 80-as évek végén az AIDS által leginkább sújtott országok közé tartozott, az ezredfordulóra harmadára csökkent a HIV vírus elterjedtsége. A radikális fordulat egyértelműen a házastársi hűséget, az önmegettartóztatást és a szexuális partnerek számának csökkentését célzó kampánynak tulajdonítható. Hasonlóak a tapasztalatok Szenegálban, Jamaicában és a Dominikai Köztársaságban is.
- Hazai vizekre evezve, nagyon nehéz számszerűsíteni, mekkora a FÉK program tényleges hatása a fiatalok életére. Mindeddig — a források szűkös volta miatt — nem állt módunkban tudományos szintű felmérést végezni, de nagyon örülnénk, ha ezt egy erre fölkészült szervezet megtenné. A saját, korántsem tudományos igényű fölméréseink mindenestre a program pozitív fogadtatását és hatását mutatják a diákok között. Egy-egy előadásorozatunk előtt átlagosan a diákok 5 százaléka gondolja úgy, hogy érdemes a szexuális élet megkezdését késleltetni. A sorozat végére ez az arány 60 százalékra nő, és 25 százalék jelzi, hogy ténylegesen várni is akar addig. Hasonlóan, 60 százalék jelzi drogprevenációs előadásaink után, hogy tartózkodni fog a kábítószeres kipróbálásától.

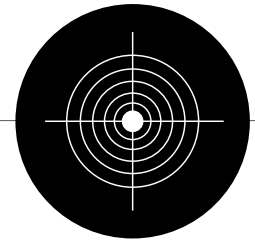
Munkánk tehát nem reménytelen és nem eredménytelen, de az eredményekhez a kitartás és lelkesedés mellett korszerű és hatékony eszközök is kellenek. A FÉK program a régi eszközök korszerűsítése mellett új eszközökkel kíván a pedagógusok, szülők, ifjúságnevelők segítségére sietni. Ahogy a problémák és a kihívások terebélyesednek az ifjúságvédelem, családi életre nevelés területén, mi úgy kívánjuk az általunk hasznosnak tartott eszközeinket átadható formába öntve közkinccsé tenni.

Óriási feladat áll mindnyájunk előtt. Az akadályok szinte leküzdhetetlenek. A rendelkezésre álló segítség pedig kevés. Mégis, mindez biztasson bennünket arra, hogy az emberiség jövője szempontjából a legfontosabb és legértékesebb feladatot végezzük: magát a jövőt formáljuk a ránk bízott gyermekeken keresztül.

Önökkel együtt küzdve,

a FÉK csapat munkatársai

Budapest, 2016



Miért létezik a FÉK?

A Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) oktatási program és mozgalom küldetése az, hogy elősegítse a fiatalok „egészséges felnőtté” válását, s így hozzájáruljon a jövő generációk tartalmasabb, teljesebb életéhez, és egy élhetőbb társadalom létrejöttéhez.

Az „egészséges felnőtt” kifejezés alatt azt értjük, hogy – a nyilvánvaló fizikai, biológiai egészségen túl – egy felnőtt ember teljes, tartalmas, „egész” életéhez legalább a következő három dolog elengedhetetlenül szükséges:

1. **REÁLIS ÖNISMERET** – Önmagáról reális képet tud alkotni, e kép stabil alapokon áll; önmagát értékes-

nek, de se nem alul-, se nem túlértékeltnek látja, és szilárd jellemmel rendelkezik. Az egészséges felnőtt tisztában van önmagával.

2. **BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK** – Más emberekkel egyenrangú, kölcsönös, bensőséges és tartós kapcsolatokat tud kialakítani, amelyekben elfogadást ad és kap. Az egészséges felnőtt tisztában van a másokhoz való viszonyával.
3. **MOTIVÁLÓ CÉLOK** – Feladata, dolga, célja van a világban, amelyben él. Célokat tűz ki, amelyek motiválják, jövőképpel, reménnyel és a jelentőségteljeség érzésével ruházzák fel, valamint elhelyezik őt a tágabb társadalomban azon a feladaton, munkán, hivatáson keresztül, amit elvégez. Az egészséges felnőtt tisztában van a szerepével a világban.

Az „egészséges felnőtt” fenti három jellemzője a mindannyiunkban fellelhető alapvető érzelmi, lelki szükségletekben gyökerezik. A három alapszükségletünk a következő:

1. **ÉRTÉSEK VAGYOK! AZ ÉRTÉKESSÉG-TUDAT.** Minden ember alapvető vágya az, hogy értékesnek érezze magát. Az értékesség tudata azt az alapvető kérdést feszegeti bennünk, hogy kik is vagyunk valójában? Az ember alapvető kérdése önmaga definiálására vonatkozik. Amíg nem képes meghatározni önmagát, felfedezni az értékeit, addig nem tudja magát elhelyezni a kapcsolataiban és a társadalomban. Az ember alapvető szükséglete, hogy tisztában legyen önmagával, erősségeivel, gyengeségeivel és képességeivel, és ezek összegzéseként értékesnek érezze magát. Az önértékeléshez tisztában kell lennie a jó és a rossz közötti különbséggel is, hiszen e nélkül az önmagában lévő jót és rosszat, erősséget és gyengeséget, hibákat és erényeket sem lesz képes reálisan látni. Aki nem képes önmagát helyes módon látni és szeretni – ami egyaránt távol áll az önimádattól és az önutálatától – az nem lesz képes másokat sem helyes módon szeretni.
2. **TARTOZOM VALAHOVÁ! A FONTOSSÁG-TUDAT.** A tartozom valahová érzése azt kérdezi tőlünk: fontos vagyok valakinek? Szerethető és elfogadható vagyok? Tartozom valahová, valakikhez? A világegyetemben minden kapcsolatban létezik. Ahhoz, hogy bármilyen élet létezni tudjon, az elemeknek kapcsolódniuk kell egymáshoz. Kapcsolat nélkül nincs élet sem a fizikai, biológiai, kémiai valóságban, sem az érzelmi, lelki, emberi dimenzióban. Kapcsolatra lettünk alkotva. Kapcsolatokban tudjuk átélni az elfogadást, a szeretetet. Kapcsolatok nélkül vákuumban élünk. A vákuumban pedig előbb-utóbb megszűnik az élet. Aki nem képes tartós, kiegyensúlyozott és bensőséges kapcsolatok kialakítására, az megfosztja magát attól a tértől, amely életben tudná tartani.
3. **KÉPES VAGYOK! AZ ALKALMASSÁG-TUDAT.** Az alkalmasság-tudat iránti igény ezekkel a kérdésekkel jön felénk: van értelme annak, hogy itt vagyok? Miért vagyok itt egyáltalán? Mit keresek itt a világban, mi a dolgom, miért létezem? Képes és alkalmas vagyok valamire? Az ember alapvető igénye az, hogy azonosítsa létezésének értelmét, megtalálja azt a célt, amiért itt tölti azt a néhány évtizedet, amely keretbe foglalja az egyszerű, egyedi és megismételhetetlen életét. Ezeknek a céloknak a felismerése motivációt ad, felruház azzal a tudattal, hogy dolgunk van a világban, van egy szerepünk, amit be kell töltenünk, amely szerep fontos, és amelyre alkalmasak vagyunk. Ennek a szerepnek a megtalálása – legyen az bármiféle munka vagy hivatás – fejlődésre, alkotásra és a képességeink maximalizálására fog ösztönözni, és hozzájárul annak a közös társadalomnak az előre haladásához, amelynek jóléte, fejlődése biztosítja a mi egyéni létezésünk kereteit is.

Mindhárom, a fentiekben megfogalmazott területen segítséget kell nyújtanunk a ránk bízott generáció tagjai számára ahhoz, hogy egészséges felnőttként léphessék át az önálló életük küszöbét. Ezért a FÉK program a következők célokat tűzte ki, és ezek megvalósításában nyújt forrásokat, segítséget ebben a kézikönyvben.

CÉLKITŰZÉSEINK

01

REÁLIS ÖNISMERET

Diákjaink önismerete fejlődjön azáltal, hogy erősítjük értékesség-tudatukat, önismeretüket stabil alapokra helyezzük, megtanítjuk őket érzelmeik intelligens irányítására, és jellemüket megalapozzuk.

Önmagunk reális értékeléséhez rendelkezniünk kell **helyes önismerettel**, a bennünk zajló **érzelmi folyamatok értelmes irányításának** képességével, és **szilárd jellemmel**.

- a. **Önismeret:** Helyes önismerethez akkor jutunk, ha egyrészt értékesnek látjuk magunkat (egyedinek, megismételhetetlenek); másrészt képesek vagyunk valóságosan látni erősségeinket és gyengeségeinket; harmadrészt elfogadjuk, hogy bennünk egyaránt jelen van a jó és a rossz. A reális önértékeléshez vezető úton az önismeret ezen aspektusait kell erősítenünk diákjaink életében: értékesség-tudatukat, képesség-tudatukat és önellfogadásukat. Aki önmagát rosszul ismeri és/vagy nem képes elfogadni korlátait, az nem lesz képes sem bensőséges kapcsolatokat kialakítani, sem a céljait felismerni.
- b. **Érzelmi intelligencia:** Érzelmek intelligens módon történő kezelésének képességét kell elsajátítaniuk. Rendelkezniük kell azzal a képességgel, amellyel meg tudják érteni a bennük zajló érzelmi folyamatokat, és képesek azokat saját javukra fordítani.
- c. **Jellem:** Szilárd jellem kiépítésén kell fáradoznunk diákjaink életében. A jó és a rossz, a helyes és a helytelen, a hasznos és a haszontalan közötti különbségtétel megtanítása mellett fel kell vértetniük diákjainkat azzal a képességgel, hogy a jót, a helyeset és a hasznosat válasszák. A képességek mellett a jellem alapvetően határozza meg azt, hogy kik vagyunk és mások kinek tartanak minket, ezért a jellemünk elválaszthatatlan része annak, akik vagyunk. A jellem az a képesség, amellyel megkülönböztetjük a jót a rossztól, és a jót választjuk a rossz ellenében.

A FÉK tanári kézikönyv **ELSŐ KÖTETE** bontja ki ezt a témakört.

02

BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK

Diákjaink kapcsolatépítési képességei fejlődjenek, hogy egyenrangú, kölcsönös viszonyokat, valamint bensőséges és tartós baráti- illetve párkapcsolatokat tudjanak kialakítani és fenntartani.

Ennek a célnak az eléréséhez a következőkre van szükség:

- a. Egymás elfogadásának és értékelésének a jelentőségén keresztül be kell mutatnunk az életre szóló **barátságok** kialakításának fontosságát, buktatóit és kialakításának eszközeit.
- b. Meg kell ismertetnünk a kiegyensúlyozott, elkötelezett, boldog és tartós **párvkapcsolatok** szépségét, a szerelem és a szexualitás szerepét és helyét, valamint a partnerválogatás romboló veszélyeit.
- c. A hatékony **kommunikáció** és konfliktuskezelés eszközeivel kell felruháznunk diákjainkat.

A FÉK tanári kézikönyv **MÁSODIK KÖTETE** lesz segítségére ebben.

03

MOTIVÁLÓ CÉLOK

Diákjaink felfedezzék céljaikat, és megtalálják feladataikat a társadalomban; képesek legyenek e célok megvalósításához szükséges lépéseket azonosítani, a helyes döntéseket meghozni, és az előttük álló csapdákat kikerülni.

Ennek a célnak az eléréséhez a következőkre van szükség:

- a. Felismerjék, hogy **feladatuk**, dolguk van a világban. Képesek legyenek ezt a felismerést célokká fogalmazni, a célokat tervekre bontani.

- b. Tudjanak helyes **döntéseket** hozni, azokat fegyelmezetten végrehajtani. Ehhez rendelkezniük kell a helyes és helytelen, a hasznos és haszontalan, a jó és a rossz közötti különbségtétel képességével.
- c. Felismerjék és kikerüljék a **csapdákat**, amelyek a céljaik megvalósításában akadályozzák őket.

A FÉK tanári kézikönyv **HARMADIK KÖTETE** lesz segítségére a téma feldolgozásában.

ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZAT:

ALAPVETŐ SZÜKSÉGLETEK, amelyek meghatározzák az egészséges felnőtté válást:	A FÉK CÉLKITŰZÉSEI
1. ÉRTÉKES VAGYOK!	1. REÁLIS ÖNISMERET [1. KÖTET]
2. TARTOZOM VALAHOVÁ!	2. BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK [2. KÖTET]
3. KÉPES VAGYOK!	3. MOTIVÁLÓ CÉLOK [3. KÖTET]

Egészséges egyén egészséges kapcsolatokat és egészséges társadalmat épít.

JELMAGYARÁZAT

A tanári kézikönyvben található jelek, ikonok jelentése, magyarázata.



ALAPVETÉS: A FÉK program alapvető filozófiai meggyőződését, koncepcióját kifejtő olvasmány, írás.



KÜLDETÉS: A FÉK program célját, küldetését megfogalmazó olvasmány, írás.



OLVASMÁNY: Az adott témát feldolgozó, a tanár számára írott olvasmány, amely háttér-információt tartalmaz az óravázlatok feldolgozásához, mélyebb megértéséhez.



ÓRAVÁZLAT: Az adott témát szemléletes, érhető és lépésről lépésre feldolgozó, diákok számára leadható óravázlat.



DIÁKVÁZLAT: Bizonyos óravázlatok végén másolható diákvázlat található, amely fénymásolva kiosztható a diákok számára, hogy ezzel segítse a téma feldolgozását.



JÁTÉKTÁR: Adott részek végén található játék- és feladattár, amelyben olyan játékos feladatokat talál, amelyek szemléletesebbé tehetik egy adott téma feldolgozását.



FILMVETÍTÉS: Olyan óravázlat, amely során egy filmet néznek meg és dolgoznak fel.



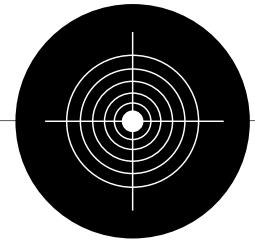
FÜGGELÉK: A FÉK könyv végén található kiegészítő olvasmányok vagy egyéb források gyűjteménye.



IDŐJELZŐ: Az óravázlatokban az egyes szakaszok feldolgozásához szükséges időt jelző ábra.



KIEMELENDŐ TANULSÁG: Az óravázlatokban jelzi azokat a fontos igazságokat, amelyeket feltétlenül hangsúlyozni kell a téma feldolgozásakor.



Bensőséges kapcsolatok

A témakör célja

Diákjaink felismerjék, hogy szükségünk van egymásra. Az ember kapcsolatban létezik, ahogy a világegyetemben minden élet „kapcsolatban” tud létezni és fejlődni. Kapcsolatban sérülünk és kapcsolatban gyógyulunk. A kapcsolatból erőt meríthetünk arra, hogy a bennünk lévő legjobb jöjjön ki, de egy rossz kapcsolat a bennünk lévő legrosszabbat tudja előhozni. Ezért szükségünk van arra, hogy megtanuljunk kölcsönös, egyenrangú, bensőséges, valódi kapcsolatokat kialakítani. Ilyen kapcsolatokra szükségünk van mind a barátságok tekintetében, mind pedig a szerelemben. Bensőséges kapcsolatok kialakításához — önmagunk elfogadásán túl — szükség van arra, hogy felismerjük és megtanuljuk elfogadni, értékelni egymás különbözőségeit, megismerjük és tiszt-

teletben tartsuk saját határainkat és egymásét, az Aranyszabály alapvetését alkalmazzuk, ismerjük a hatékony kommunikáció eszközeit, és kivédjük azokat a „kapcsolatgyilkosokat”, amelyek veszélyeztetik másokhoz fűződő viszonyainkat.

A témakör tartalma

1. A BARÁTSÁG EREJE — A bensőséges kapcsolat kialakításához szükség van arra, hogy önmagunkat merjük adni, valódiak legyünk, ismerjük határainkat, képesek legyünk kötődést kialakítani, alkalmazzuk az Aranyszabályt, és hatékonyan tudjunk kommunikálni. Éltre szóló barátságokat kell tudnunk kialakítani, amelyben elfogadást és örömet élünk át. A kapcsolatban lévő erő életet ad, és kihozza belőlünk a legjobbat.
2. A SZERELEM SZÉPSÉGE — A tizenéves kor fontos, meghatározó élménye a szerelem. A párkapcsolatok alapjait ekkor fektetjük le. Első élményeink minősége, az ekkor kialakított kapcsolati szokások mind beidegződnek, és meghatározzák életünket. A valódi, tartalmas és boldog párkapcsolatban rejlő erő felfedezése elkötelezettséget és türelmet igényel. Az igazi társra, mint ahogy a legértékesebb dolgokra az életben, várni kell.
3. A KAPCSOLAT FÁJDALMA — Kapcsolataink magukban hordozzák a sérülés lehetőségét is. Csalódunk, konfliktusokat élünk át, sebeket is kapunk, miközben kapcsolatban létezünk másokkal. Mi magunk és mások is sebeket adunk és kapunk. Kapcsolatainkat meghatározzák hozott, illetve kialakított előítéleteink, előfeltevéseink, valamint konfliktuskezelési képességeink. Az előítéletek és a konfliktusok minden kapcsolatban jelen vannak, de amilyen módon képesek vagyunk ezeket megoldani, feloldani, olyan mélységűek lesznek kapcsolataink. A megbocsátás képessége nélkül nem tudunk egészséges kapcsolatokat kialakítani.

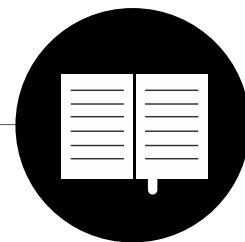
A témakör mögötti szükséglet

Az élet nem létezik elszigeteltségben. Minden élő csak úgy létezik a világegyetemben, hogy egy másik élőhöz (sejt a sejthez) csatlakozik. Egymásra vagyunk utalva. Az élet azt követeli meg tőlünk, hogy kapcsolódjunk egymáshoz. Minden, ami önmagában próbál létezni, elpusztul. Minden zárt rendszer előbb-utóbb a maximális entrópia állapotába kerül. Ez csakis kívülről változtatható meg. A kapcsolataink azok a külső energiahordozók, amelyek új erővel, energiával töltenek fel bennünket. Ezek nélkül a külső kapcsolatok nélkül szép lassan szétesünk, elfogyunk, elhalunk, elpusztulunk.

Közhely, ezért igaz (a közhelyek közismert igazságokat fogalmazzák meg), hogy elképesztően atomizált társadalomban élünk. Soha ennyi ember ilyen közel nem élt egymáshoz, soha ennyi eszközünk nem volt arra, hogy kapcsolatot tartsunk fenn (a FaceBooktól a telefonon át, az emailig) és minden tudjunk egymásról, mégis soha ennyire nem szenvedett még társadalom a magánytól és az elidegenedéstől. Ironikusnak tűnhet, hogy tele vagyunk a kapcsolatot építő technikai vívmányokkal, s az egész világot a kezünkben tarthatjuk, mégis tragikus, hogy közben ennyire elszigetelten élünk egymástól. Úgy tűnik, hogy a lelkünknek többre van szüksége annál, amit a technológia által nyújtott mennyiség és bőség kínálni tud. Rettenetesen kiterjesztettük, szétfeszítettük kapcsolati határainkat, lefedjük vele az egész világot, mégis ez a kiterjedtség nem hozta meg a kívánt mélységet. Úgy tűnik, minél közelebb

élünk egymáshoz és minél jobb eszközeink vannak arra, hogy minden tudjunk egymásról, annál sekélyesebbé váltak a kapcsolataink.

Ebben az atomizált társadalomban, sekélyesedő, üresedő kapcsolatok között a valódi, bensőséges, tartalmas kapcsolatok hiányából fakadó fájdalom utat tör magának és enyhülésért kiált. Mindenki arra törekszik, hogy a fájdalmat csökkentse. A megoldás azonban a fájdalmat kiváltó ok megszüntetésében van. A fájdalmat igyekszünk csökkenteni azokkal a tanult rutinokkal, amelyek a környezetünkből, társadalmunkból átvettünk: felszínes kapcsolatok, üres beszélgetések, sekélyes barátságok, gyors partnerváltogatás, stb. Szállunk egyik kapcsolatról a másikra, keresve a meglegedettséget, elfogadást, biztosságot, biztatást, megerősítést. Eközben a valóságos meglegedést egy tartalmas, kölcsönös, kiegyensúlyozott kapcsolat tudná nyújtani. Az ilyen kapcsolatok kialakításáért és fenntartásáért viszont keményen kell dolgozni, küzdeni. Az értékes dolgoknak ára van. Ezért bír jelentőséggel a bensőséges kapcsolatok kialakítására való készségek fejlesztése. Mivel diákjaink zömében sérült vagy hiányos családi háttérből érkeznek, ezért nem pusztán a tanult kapcsolati mintáknak lesznek szűkében, de eleve már sebekkel, fájdalmakkal és óriási szükségletekkel lépnek be a felnőttkorukba. Lehetőségeink szerint fel kell mutatni számukra a tartalmas, bensőséges kapcsolatok alappilléreit, meg kell tanítani nekik azt, hogyan tehetnek aktívan azért, hogy a kapcsolataik valóban azt nyújtsák számukra, amire szükségük van.



Bensőséges kapcsolatok Bevezető gondolatok

„Nem jó az
embernek
egyedül lenni...”

Kapcsolatra alkotva

A fenti idézet a világ egyik legősibb könyvének, a Bibliának a második lapján található. Különös, hogy a teremtett világ születésének már az elején szerepel a felismerés: „nem jó az embernek egyedül lenni...”¹

Az emberről négy fontos tény tudunk meg már rögtön annak az írásnak az első lapjain, amely mű minden más műnél alapvetőbben határozza meg társadalmunkat és emberképünket. A Teremtés könyve ősi bölcsességének négy megállapítása az emberről a következő:

1. Az ember Isten képét hordozza, ezért értékes, és nagyszerű dolgokra képes.
2. Az ember, mint Isten alkotása, jó. A bennünk lévő jó eredetére ez ad magyarázatot, mint ahogy a bennünk lévő rossz eredetére is van magyarázat:

¹ Teremtés könyve 2. rész 18. vers.

a szabadságunkkal való visszaélésünk, amikor tudatosan elválasztottuk magunkat az Alkotónktól.

3. Az embernek feladata van: ismerje meg és viselje gondját a teremtett világnak.
4. Az ember kapcsolatra lett alkotva. Minden, amit a teremtés folyamán leír Mózes első könyve, azt a jelzőt kapja, hogy „jó”. Egyetlen dolog van a teremtésben, ami nem jó: az ember egyedül, magányosan.

Fantasztikus felismerése ez az emberiségnek már az emberiség születésének hajnalán: nem jó az embernek egyedül. Egyedül is értékes, önmagában értékes. Egyedül is megvannak a képességei, tulajdonságai. Egyedül is van feladata, dolga a világban, amit valamilyen szinten el is tud látni. Tehát létezni tud, dolgozni tud, értéket alkotni tud egyedül. De nem jó neki egyedül, magányosan, elszigetelten.

Egy belső, velünk született igény, szükség, vágy van arra, hogy kapcsolatban létezzünk. A kapcsolat jó. A magány nem jó. Itt nem pusztán arról van szó, hogy az ember hasznosabb, hatékonyabb, könnyebben eléri a célját, végrehajtja a feladatát, ha nincs egyedül. Amikor a Teremtő ezt a megállapítást teszi, hogy „nem jó az embernek egyedül”, akkor nem arra gondol, hogy egyedül nem elég hatékony a kapott küldetésének végrehajtásában (ami szintén igaz), hanem arra, hogy az ember boldogsága, jóléte, öröme, boldogulása, jókedve, érzelmi, lelki egészsége fontos, és csak úgy teljesezhet ki, csak úgy lehet egész, egészséges és jó, ha nincs egyedül.

De mint oly sok mindent a ránk bízott világban, a kapcsolatokat is el tudjuk rontani. A kapcsolat arra szolgálna, hogy jó legyen az embernek, áldás legyen, kapjon belőle, nyerjen általa, mégis a kapcsolatok jelentős részében fájdalmat élünk át, sérülünk bennük, kárt okoznak nekünk. Sokan bezárkóznak, mert már annyi fájdalmat éltek át, ahelyett, hogy átérték volna a jót a kapcsolatokból, hogy kevésbé fájdalmas számukra a magány, mint a kapcsolat.

Megállapíthatjuk, hogy azért érzünk olthatatlan vágyat arra, hogy kapcsolatban legyünk másokkal, mert ez jó nekünk, ettől valamit kapunk, többek leszünk, épülünk általa, bátorítást, erőt nyerünk az előttünk álló küzdelemre, elfogadást, szeretetet élünk át a kudarcaink közepette. A másik ember a mi külső energiaforrásunk, amely a mi belső rendszerünkben újra „felhúzza a rugót”, amikor az már majdnem leállna.

A valódi kapcsolat

Láthatjuk, hogy teremtettségünk lényegéből fakadóan normális az, hogy kapcsolatokra vágyunk. Normális az, hogy fáj a magány. Helyes az, ha igyekszünk kitörni az elszigeteltségből. De milyen az a kapcsolat, amelyre törekednünk kell?

Énünk arra vágyik, hogy valódiságában megmutathassa önmagát úgy, hogy azt egy másik ember teljes egészében elfogadja, magához öleli, és nem utasítja el. Arra vágyunk, hogy ne kelljen bizonyos részeinket eltakarni, befedni, s ezzel lehasítani önmagunkról, mert ez képmutatáshoz, s végül meghasonláshoz vezet. Intimitásra vágyunk. Nem csak testileg, hanem érzelmileg, lelkileg. Az intimitás azt jelenti, hogy valódiak lehetünk, megmutathatjuk azt a valóságot, akik vagyunk úgy, hogy közben biztonságban vagyunk. Sérülékenyek, sebezhetőek merünk lenni, készek vagyunk kiszolgáltatni magunkat egy másik embernek, mert tudjuk, hogy ezzel a gyengeségünkkel együtt elfogad, és biztonságban vagyunk. Az intimitás, a bensőségesség nem más, mint valódinak lenni, azt mutatni, akik valójában vagyunk, anél-

kül, hogy attól kellene félni, hogy elutasítanak. Dr. Henry Cloud így ír erről: „*A valódi kapcsolat az, amelyben az egész valóddal hitelesen az lehetsz, aki vagy. Egy olyan kapcsolat, amelybe szívedet, értelmeket, lelkedet és szenvedélyedet behozhatod. Mindkét fél teljesen jelen van egy ilyen kapcsolatban, mindkettőt ismerik, megértik és egyformán belefektetnek a kapcsolatba. Biztonságosan megoszthatod gondolataidat, érzéseidet, meggyőződéseidet, félelmeidet és szükségleteidet.*”²

Az ilyen kapcsolat iránti igényünk nem párolog el azzal, hogy figyelmen kívül hagyjuk. Csak egyre nő bennünk, ha nem töltjük be. Minél inkább tagadjuk ezt a szükségletünket és eltoljuk magunktól, annál inkább nőni fog bennünk a félelem is attól, hogy sebezhetővé váljunk. Előbb-utóbb pedig úgy érezzük magunkat, mint akik levegőért kapkodnak egy kapcsolati vákuumban.

Az emberi kapcsolatnak valódi, mérhető hatása van. Számtalan történet tanúskodik arról, hogyan éltek túl emberek lehetetlennek tűnő helyzeteket, gyógyultak meg halálos betegségekből, mert volt valaki, aki miatt ezt meg akarták tenni. Az emberi kapcsolatok elképesztő teljesítményre ösztökélhetnek bennünket, jóval túllökve a saját általunk elképzelt határokon. *“A tagadhatatlan valóság az, hogy szakmai teljesítményed és magánéleted jólléte nem pusztán attól függ, hogy mit és hogyan teszel, milyen képességeid vannak, hanem attól is, hogy kivel teszed”* — írja Dr. Cloud³.

Az emberi kapcsolatok értelmet és célt is adnak az életünknek, teljessé téve azt. Haldoklókkal foglalkozó szakemberek leírják, hogy az egyik leggyakoribb utolsó vágya, kérése, kívánsága egy haldoklónak, hogy legyenek ott vele azok, akik fontosak voltak az életében. Nem a sikerei, nem a pénze, nem az elért pozíciója, megszerzett papírjai, elismerései jelentik számára a vigasztalást, bátorítást, hanem azok az emberek, akik fontosak voltak számára. Az egyik leggyakoribb kérdés, amit haldoklók feltesznek: *“vajon emlékezni fognak rám?”*

Az emberi kapcsolatok gyógyulást és változást hoznak bennünk, jobbá formálnak bennünket, és energiával ruháznak fel. Kapcsolatokban sérülünk, de azokban tudunk csak gyógyulni is. A pszichológusok egyik fontos eszköze a terápiában az a kapcsolat, amit kialakítanak a páciensükkel, s nem pusztán az a tanács és eszköztár, amivel felruházzák. Daniel Siegel, a UCLA egyetem neurobiológus professzora az agyműködést tanulmányozva megállapította⁴, hogy három tényező szükséges ahhoz, hogy kiteljesedjünk és boldogok legyünk: az agyunk és testünk jó működése, az emberi kapcsolatok és az egészséges értelem, amellyel rendszerezhetjük a beérkező információkat. Majd kifejti, hogy amikor kapcsolataink megfelelő módon működnek, akkor, és csakis akkor vagyunk képesek változásra és arra, hogy jobban legyünk. Amikor ezek a kapcsolatok nem működnek, akkor nem tudunk változni sem, változatlanok maradunk, esetleg visszasüllyedünk.

A következő néhány terület példa arra (Dr. Henry Cloud által összegyűjtött kutatás eredménye alapján), hogy a kapcsolataink minősége az életünk mely területeire gyakorol hatást.

- Befolyásolja, hogy milyen hosszan élünk.
- Meghatározza, hogy elérjük-e a céljainkat vagy sem.
- Hatással van arra, hogy sikerül-e az üzleti tervünk vagy sem.
- Befolyásolja, hogy mennyit fogunk keresni.

2 Dr. Henry Cloud: The Power of the other. Ch 4. 2016, HarperCollins e-book, ISBN: 978-0-06-177714-1

3 Dr. Henry Cloud: The Power of the other. Ch 1. 2016, HarperCollins e-book, ISBN: 978-0-06-177714-1

4 Prof. Daniel Siegel: Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind, New York: Norton, 2012.

- Hatással lesz arra, hogy a gyerekeink hogyan teljesítenek az iskolában.
- Az emberekbe vetett bizalmunkat befolyásolja.
- A stressz és a kudarc kezelésére is hatással lesz.
- Befolyásolja hangulatunkat.

A bensőséges kapcsolatok mindig jobb teljesítményre ösztökélnek, erősítik az önismeretünket, felelősségteljesebbé tesznek, segítenek legyőzni a felgyülemlett stresszt.

Nyilvánvaló, hogy a kapcsolatoknak hatalmas ereje van. Ezt az erőt nemcsak a párkapcsolatokban, hanem az életre szóló barátságokban is megtapasztalhatjuk. Individualista társadalmunk boldogtalan, magányos szigetekre igyekszik száműzni bennünket. Versenyár-sakká tesz, megpróbáljuk megszerezni a másiktól, ami a mi szigetünkről hiányzik. A másik „szigetére” való átköltözés, esetleg „hídépítés” túl sok kockázatot rejt, és kiszolgáltatott helyzetbe hozhat. A gyengeség, a sebezhetőség sérti individualista, erőt sugárzó képünket. Valójában viszont elszigetelt magányunk sivársága elfonnyasztja lényünket. Gyógyulást remélve kivetettük kapcsolati hálónkat a széles világba, megpróbálva percreményeket és illanó elismeréseket behalászni olcsó facebook lájkokból. De ettől még egyedül vagyunk. Érezzük, hogy ez nem jó nekünk. De nem tudjuk, hogyan tehetnénk az ellen, hogy így legyen, vagy ha tudjuk, nem merünk tenni ellene; esetleg múltbeli fájdalmaink, csalódásaink visszatartanak.

Az elkövetkező leckékben ahhoz szeretnénk eszközöket nyújtani, hogy ha valakiben megvan az elhatározás kockázatot vállalni, kész megmutatni magát saját gyengeségében egy kapcsolatban, akkor tudja, hogy miért érdemes ezt megtennie, és hogyan teheti meg. Melyek azok az alapelvek, amelyekre építeni kell egy kapcsolatot, és milyen veszélyekre kell odafigyelni? Túl sokan járják az „ártalmas kapcsolatok” (bántalmazó, megalázó, kiszolgáltatott, visszaélő), a „képmutató kapcsolatok” (úgy teszünk, mintha..., hazudunk valamit, ami nincs, stb.) és a „nincsenek kapcsolatok” háromszögének sarkait, mert nem találnak rá a *bensőséges kapcsolatok* tágas terére.

Bensőséges kapcsolatokat csak olyan emberek képesek kialakítani, akik reális önismerettel rendelkeznek, elfogadják és szeretik magukat, jól érzik magukat a bőrükben. Ha valaki önmagát nem képes szeretni, hogyan tudna mást szeretni? Ha azt, akit legjobban ismer és akihez a legközelebb áll, saját magát, nem képes elfogadni, akkor hogyan tudna mást elfogadni? A jézusi parancs ez: „*Szeresd felebarátodat, mint önmagadat*”⁵ Nem kell jobban szeretnünk a másikat magunknál. De ez a parancs azt feltételezi, hogy szeretjük magunkat. Önmagunk szeretete önismeretet és önfogadást is jelent. Az önszeretet se nem önimádat, se nem öngyűlölet. Az egészséges önfogadással, önszeretettel rendelkező emberek képesek csak arra, hogy ismerjék és megvédjék a saját határaikat, valamint hogy félelem nélkül merjenek kötődni egy kapcsolatban, szeretet adva és elfogadva.

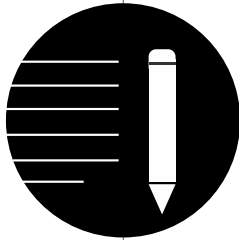
Nem jó az embernek egyedül lenni. Nem jó a motornak sem, ha olaj nélkül működtetjük. Tönkremegy, használhatatlanná válik. Mi sem juthatunk hosszútávon előre az életünkben egyedül. Bensőséges kapcsolatok nélkül kiégünk, elhasználódunk.

Az életünket mindennél jobban meghatározza majd kapcsolataink minősége.

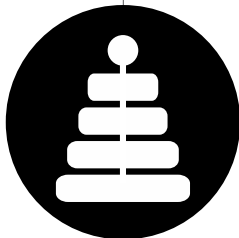
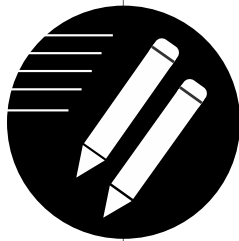
5 Máté evangéliuma 22. rész 39. vers.



BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK



1. rész



A barátság ereje

Határok és kötődés

Az Aranyszabály

Hatékony kommunikáció

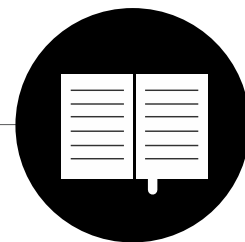
Életre szóló barátságok

Nem vagyok sziget!

Értékeljük egymást!

Igaz barát vagy álbarát?

Játék- és feladattár



Bensőséges kapcsolatok A barátság ereje

Határok és kötődés

A bensőséges kapcsolat alapja – 1.

Bensőséges kapcsolatok egyik jellemzője, hogy a kapcsolatban lévők úgy tudnak egymáshoz kötődni, hogy közben tiszteletben tartják egymás határait. Ez időnként nem is annyira egyszerű és magától értetődő. Nézzünk erre egy hétköznapi példát.

Esettanulmány.

Kriszta egy 28 éves egyedülálló, önálló keresettel rendelkező fiatal nő. Nagyon szereti az anyukáját, és jó kapcsolatban van vele. Rendszeresen látogatja a szüleit. Az anyukája minden jelentősebb ünnep alkalmával hazavárja finom enivalóval. Az édesanyja számára ez egy roppant fontos esemény, mert az egész család összegyűlik, Kriszta testvérei is hazalátogatnak. Azonban Kriszta

szeretne egyszer külön ünnepelni a barátaival, és azt tervezte, hogy külföldre utazik ezen az ünnepen. Nagyon fél megmondani ezt az anyukájának, aki már telefonált, hogy nagyon várja haza. Kriszta nem meri megmondani neki, hogy nem akar hazamenni, mert akkor ezzel boldogtalanná teszi az anyukáját. Azonban, ha hazamegy, és nem azt csinálja, amit szeretne a barátaival ezen az ünnepen, akkor ő lesz boldogtalan. Mit kellene Krisztának tennie?

Ebből is látszik, hogy a leghétköznapibb kérdés is bonyolult érzelmi helyzeteket hozhat. Ha Kriszta igazán azt tenné, amit ő akar, akkor ezzel megbántja azokat, akiket nagyon szeret. Roppant csekély problémának tűnik, de egy fontos kapcsolatát megterhelő helyzetbe került, amelyben fontos képességre és tisztánlátásra lesz szüksége ahhoz, hogy érzelmileg kiegyensúlyozottan, felnőttként tudjon dönteni. Ezt az aprónak tűnő helyzetet akkor tudjuk jól kezelni, ha rendelkezünk a kötődés képességével, és tisztában vagyunk a saját és mások határaival.

A kötődés képessége

Születésünk pillanatától — sőt már előtte — elkezdjük tanulni a kötődés képességét. Teljesen rászorulunk az anyukánkra. A gyerek állandóan az anyuka közelében van, amíg kicsi, mert ekkor érzi, hogy az anyja szeretete, biztonsága jelen van. Még nem képes arra, hogy e nélkül a szeretet-jelenlét nélkül éljen. Később otthonról vitt tárgyakat visz magával az ovi-ba, hogy ezek jelentsék számára az anyuka szeretetét. Még később fejlődik ki benne az a képesség, hogy az anya szeretetét képes legyen magában hordozni, biztos lenni benne, és viszontszeretni úgy, hogy az anya nincs jelen. A kötődés képessége az, amikor eljut oda, hogy az érzelmének a tárgyát magában hordozza anélkül, hogy annak jelen kellene lennie. Ekkor képes arra, hogy tudja, nem kell, hogy ott legyen az anyukája, mert érzi a szeretetét és tudja őt viszont szeretni akkor is, ha ő nincs ott. Ez teszi képessé arra, hogy iskolába járjon és ott barátságokat alakítson ki. Ez tesz képessé egy háromévest arra, hogy egyedül játsszon, vagy egy 40 évest, hogy munkába menjen.

Egy felnőtt képes kötődni. A kötődés az a képességünk, hogy érzelmi kapcsolatot tudunk létesíteni egy másik személlyel. Képesek vagyunk a legmélyebb szinten összekapcsolódni a másikkal. Képesek vagyunk az érzéseinket, az álmainkat, félelmeinket megosztani anélkül, hogy félnénk a másik elutasításától.

A kötődés az egyik legmélyebb és legalapvetőbb emberi gondolat az élet mögött és a világegyetemben. A lélek képtelen arra, hogy kapcsolat nélkül létezzon. Egy érdekes fizikai törvényszerűség van a világegyetemben, amit a fizikusok maximum entrópiának hívnak. Egy zárt rendszerben (mint amilyen a világegyetem is) az elérhető energia folyamatosan szétszóródik. Ahogy az elérhető energia csökken, úgy nő a rendezetlenség. Külső energia bevitele nélkül egyre kaotikusabb lesz a zárt rendszer.

Ugyanígy, ha egy ember egyedül van, kizár másokat az életéből, akkor a belső világa egyre kaotikusabb lesz, amíg el nem éri a maximális káoszt. S ez csak úgy akadályozható meg, ha ebbe a zárt rendszerbe új energiát visz be kívülről, új kapcsolatokból merítve erőt. Kutatások bizonyították, hogy amikor egy szerető kapcsolatban, másokhoz kötődve élünk, akkor kivirulunk és fejlődünk. Amikor elszigetelődünk, akkor lassan meghalunk. Az a fájdalom, amit a lelkünkben érzünk, értünk dolgozik, mint minden fájdalom. Amikor magányosnak és elszigetelnek érezzük magunkat, ez egy fájdalmas jelzése annak, hogy éheznek és szomjaznak a lelkünk.

A következő tünetek azt mutatják, hogy nehézségünk van a másokhoz való kötődésben, a mély érzelmi kapcsolatok kialakításában:

- depresszió;
- jelentéktelenség érzése;
- bűntudat érzése — nem tudjuk átérezni a megbocsátást;
- függőség;
- torzult gondolkozásmódok, mint például: rossz vagyok, nem vagyok szerethető, az én bűneim rosszabbak másokénál, a problémáim letaglózhatnak másokat, senkiben nem lehet megbízni, mindenki engem akar irányítani, az emberek csak úgy tesznek, mintha törődnének velem;
- üresség érzése: nem érezzük más emberek szeretetét, és nem érezzük, hogy másokat tudnának szeretni;
- a bensőségességtől való félelem;
- pánik;
- düh vagy cinizmus — a harag az elszigetelődés elleni természetes reakció;
- ha mindig csak adunk és soha nem fogadunk el, akkor megtagadjuk a saját gyengeségünket és rászorultságunkat;
- fantáziavilágban élés — egy mentális világot hozunk létre, ahol nincs fájdalom, mert a valóságban szükségünk lenne kapcsolatokra.

Csak akkor kezdődhet el a kötődés mások felé, ha alázattal készek vagyunk elismerni a szükségletünket, és készek vagyunk elfogadni másoktól dolgokat. Nagyon jól megtanultuk azt, hogyan védjük meg magunkat a kapcsolatokban, mivel már sokszor sérültünk. A következő védekezési mechanizmusokkal szigeteljük el magunkat másoktól, és akadályozzuk meg a kötődésünket:

- tagadás: a szükségletünk letagadása;
- leértékelés: leértékeljük az elérhető szeretetet;
- kivetítés: másokra vetítjük a szükségleteinket ahelyett, hogy magunkénak éreznénk;
- tipikus reakciók kialakítása: pl. emberek, akik nagyon magányosak, megpróbálnak nagyon függetlennek, erősnek, magabiztosnak látszani;
- mánia: túlzottan elfoglalttá tesszük magukat, hogy ne legyen időnk kapcsolatokra;
- idealizálás;
- helyettesítés: valami dologgal (pl. tárgyak, hobbik, szórakozás, szex, ital, stb.) helyettesítjük a kapcsolatokat.

A határok tisztelete

Bensőséges kapcsolatban úgy tudunk kötődni egymáshoz, hogy közben világosan látjuk, hogy hol vannak a saját határaink és mások határai, képesek vagyunk határokat felállítani, és tisztában vagyunk azzal, hogy hol végződünk mi, és hol kezdődik a másik ember. Úgy tudunk kötődni, hogy nem olvadunk egybe a másikkal. Tudjuk, hogy a felelősségeink meddig terjednek.

Néhány terület, amelyek a határainkhoz tartoznak:

1. **Hozzáállás.** A saját hozzáállásunkért vagyunk felelősek, más ember hozzáállásáért, reakciójáért nem. Más emberek hozzáállását nem tudjuk kontrollálni, és nem vállalhatunk felelősséget olyan dologért, amely a saját kontrollunkon kívül áll.
2. **Érzések és gondolatok.** Hasonló az előzőhöz: nem vagyunk felelősek mások érzéseiről, a sajátjainkért viszont igen. Sokszor hallott mítosz a következő: „azért érzem magam így, mert a másik ezt tette velem / mondta nekem”. Másképp megfogalmazva ilyenkor azt mondjuk, hogy nem tudunk mit tenni; mivel mások viselkedése okozza bennünk azt, ahogy érezzük magunkat, ezért nem vagyunk felelősek a saját érzéseinkért. A valóság ellenben az, hogy senki nem olyan erős, hogy belénk érezzen valamit, amit mi nem akarunk engedni. Az érzéseinkért mi magunk vagyunk felelősek. Mi döntünk úgy, hogy megengedjük, hogy bizonyos érzések leuraljanak bennünket, hatalmukba kerítve életünket. A határaink ismerete és tiszteletben tartása azt is jelenti, hogy tisztában vagyunk azzal, hogy miért érezzük magunkat bizonyos módon, és felelősséget vállalunk az érzéseinkért. A mi érzéseink a mi érzéseink, nem pedig másoké.
3. **Tettek.** Felelősek vagyunk a tetteinkért, mivel azok a mi határainkon belül vannak. Nem vagyunk azonban felelősek mások tetteiért. A tetteinket nem más teszi helyettünk, hanem mi magunk, így nem a másik tartozik felelősséggel érte, hanem mi magunk. Mivel azonban a másik ember tettei a másik ember határain belül helyezkednek el, nem vagyunk felelősek helyette megtenni azt, amit neki kellene megtennie. Mindenki a saját kéréseire felelős. Ha a szomszédnál csőtörés van, segíthetünk neki, ha megkér, de nem a mi felelősségünk a hibaelhárítás.
4. **Döntések.** Ha úgy döntünk, hogy valakinek valamit adunk, szívességet teszünk, igent mondunk egy felkérésre, elvállalunk egy felelősséget, akkor ezt azért adjuk, tesszük, mert mi így döntöttünk. Nagyon ritkán fordul elő, hogy valakinek pisztolyt szorítanak a fejéhez, és azért kell bizonyos döntéseket meghoznia, amiket nem akar meghozni. A döntéseinkkel együtt felvállaltuk a döntéseink következményeit is. Sok döntésünk mögött a konfliktusok felvállalásának a hiánya áll.

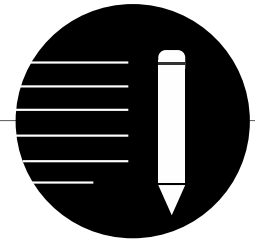
A határok ismerete és tiszteletben tartása azt jelenti, hogy világosan látjuk és otthonosan mozgunk a saját felelősségeink, érzéseink, gondolataink, döntéseink területén, és nem érezzük magunkat felelősnek más emberek döntéseiről, érzéseiről, gondolatairól. Amikor nem látjuk világosan ezeket a határokat, akkor nem az alapján fogunk döntést hozni, hogy mi a helyes, hanem az alapján, hogy mások hogyan éreznek a döntésünkkel kapcsolatban. Ilyenkor mindig valakinek a kedvében igyekszünk járni, nem azért, mert mi így döntünk, hogy ezt akarjuk tenni, hanem azért, mert félünk attól, hogy a másik hogyan reagál majd. Ha mások érzéseiről, döntéseiről, reakciójáért érezzük felelősnek magunkat, akkor mások fognak kontrollálni bennünket. A másik ember érzése a másik ember határain belül létezik. Azok az emberek, akik másokat a haragjukkal, szomorúságukkal, sértődésükkel kontrollálnak, manipulálnak, éretlen, gyerekes emberek.

Néhány figyelmeztető jele annak, hogy saját és mások határainak elfogadásával küzdünk:

- Folyamatosan mások jóváhagyását keressük. Miközben szükségünk van megerősítésre, ez nem jelenti, hogy mások jóváhagyása szükséges az életünk irányításához, döntéseinkhez.

- A megerősítés hiányától való félelem.
- Engedélyhez kötött élet.
- Nem képes elfogadni, ha valaki nemet mond neki. Az az ember, aki nem fogadja el a másik embertől azt, hogy valamire nemet mond, amire megkérte őt, az nem tartja tiszteletben a másik ember határait, gondolatait, döntéseit, érzéseit. Az ilyen ember manipulatív, veszélyes, tiszteletlen és agresszív is lehet.
- „Ezt nem csinálhatod”, vagy „ezt nem lehet megcsinálni” szindróma. Azok az emberek, akik ilyen mondatokat mondanak, azokat a hatalom köti, egyfajta szabályokból épített börtönt hoztak létre minden kreativitás köré. Nem sikerült a saját szülei kötöttségeit levetniük és a sajátjaikat kialakítaniuk.
- Kisebbségi komplexus.
- Versengés.
- Egyenlőtlen kapcsolat, amelyben az egyik mindent felad a másik kedvéért.
- Eltérő vélemények kezelésének nehézsége. Ilyenkor valaki azt gondolja, hogy a konfliktusok, az egyet nem értés rossz, és az ebből fakadó sérülés baj. A konfliktusok szükségesek lehetnek, időnként még a sérülések árán is.
- Fekete-fehér gondolkozás. Az ilyen emberek számára minden egyszerű: ha a szabály ezt mondja, akkor tedd ezt. Képtelenek az igazságot és a szeretetet egyensúlyban tartani, összeegyeztetni. Csak szabályok léteznek a számukra. Mindent feketén-fehéren látnak, mint egy kisiskolás gyermek. Egy felnőtt azonban tudja, hogy az élet színes és titokzatos, s a fekete és a fehér csak egy-egy szín a többi között.
- Ítélezés. A másik fölé helyezzük magunkat. Csak akkor érezzük jól magunkat, ha a bírói székekben ülve a másik tetteit a saját igazságunk mércéjén mérjük.
- Lobbanékonyág. A határokat nem ismerő emberekre jellemző az is, hogy tagadják vagy láznak a hatalom ellen, minden szabály ellen, minden elvárás ellen. Ezek az emberek lobbanékonyak, és csak a benyomásaik alapján élnek.

Bensőséges kapcsolatok csak úgy alakíthatók ki, ha úgy tudunk kötődni egymáshoz, hogy közben kölcsönösen tiszteletben tartjuk egymás határait.



01.

Bensőséges kapcsolatok
A barátság ereje

Aranyszabály

A bensőséges kapcsolat alapja – 2.

Óravázlat

Esettanulmány
Ideális világ
Pénztárca-teszt
Összefoglalás

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai érzékeljék az erkölcsi döntések bonyolultságát és felelősségét, értsék a bizalom szerepét az emberi közösségek életében, átlássák az Aranyszabály társadalmi jelentőségét és gyakorlati hasznosságát.

A diákok alkossanak 4 fős csoportokat. Olvassa fel az alábbi történetet.

A történet minden szakasza végén lévő kérdés megbeszélésére adjon pár percet a kiscsoportoknak. Utána néhány csoport mondja el az egész osztálynak is, mire jutottak. Csak ezután folytassa a történet következő szakaszának felolvasásával.

Folytassa ezzel:

A történet 1. szakasza:

Szombat este Laci buliba megy a barátnőjével, Ancsával, egy közös ismerősi körhöz. Jó a társaság, a zene, a hangulat, de egy idő után észreveszi, hogy Anca többet foglalkozik Zolival, mint vele, inkább Zolival táncol, Zolival beszélget.

- Szerintetek mit lépjen Laci?

A történet 2. szakasza:

Mielőtt bármit is tehetne, rájön, hogy Anca és Zoli eltűntek, és sehol nem találja őket a házban. Az előszobában észreveszi, hogy mindkettőjük dzsekije eltűnt, nyilván elmentek. Az előszoba padlóján felfedez egy elejtett mobiltelefont.

- Mit tegyen Laci?

A történet 3. szakasza:

Laci belenéz az sms-ekbe, és rögtön kiderül, hogy a telefon Zolié. Tovább olvasgat, mert kíváncsi, volt-e mostanában valami Zoli és Anca között. Ilyen sms-t nem talál, viszont rájön, hogy Zolinak furcsa ügyfelei vannak, és gyanús anyagokkal üzletelget.

- Mit tegyen Laci?

A történet 4. szakasza:

Mielőtt bármit tenne, Laci tanácsot kér Petitől, akiben megbízik, és aki jól ismeri Zolit. Peti elmondja, hogy Zolinak tényleg vannak drogügyletei, mert nagyon kell nekik a pénz: apja rég elhagyta őket, anyukája súlyos beteg, lényegében ő tartja el a két kishúgát is. Peti arra kéri Lacit, hogy ne keverje bajba Zolit a rendőrségen.

- Mit tegyen Laci?

[Valószínű, hogy mostanra már nagyon sok különböző álláspont és megoldási javaslat hangzott el.]

Ez a kis történet azt akarta bemutatni, hogy az élet bonyolult: soha nem látjuk a teljes képet, nem ismerjük pontosan a múltat, az okokat, az emberek szándékait, a jövőt meg még kevésbé. Nehéz megmondani, mikor mi a helyes lépés. Jó lenne egy olyan általános elv, ami mindig vagy majdnem mindig alkalmazható, és segít eligazodni, hogy egy-egy helyzetben mi a jó döntés. A következőkben ezt az elvet fogjuk keresni, de egy kicsit más oldalról.

2. Ideális világ

15

Tegye fel a következő kérdést:

- Milyen világban szeretnétek élni?
- Mi lenne rá jellemző? Mi nem?

A válaszokat írja két oszlopban a táblára. Végül a tábla valahogy így fog majd kinézni:

Mi legyen?	Mi ne legyen?
bizalom	bizalmatlanság
őszinteség, átlátszóság	titkolódzás, félrevezetés
kölcsönös segítség	cserbenhagyás
biztonságérzet	aggódás, védekezés
tűrelem, megértés	türelmetlenség, félreértések
elégedettség, optimizmus	elégedetlenség, pesszimizmus
együttműködés	elszigetelődés
kezdemenyezés, aktivitás	kivárási, passzivitás
a „közös vagyon” növekszik	a „közös vagyon” csökken
felelősségvállalás	kibújás a felelősség alól

[Ha nehezen alakul ki egy ehhez hasonló táblázat, tegyen fel további segítő kérdéseket, pl.: Hogyan viselkednének az emberek egymással ebben az ideális világban? Mik lennének a legfontosabb szabályok? stb.]

Tapasztalatunk szerint sajnos gyakran előfordul olyan válasz, hogy pl. *Nem lennének „más színűek”*. Az ilyenektől ne ijedjen meg, hanem kérdezzen tovább, pl. valahogy így: *Értem, mire gondolsz, de inkább azt mondd meg, milyen viselkedésmód vagy hozzáállás az, amit nem szeretnél a világodban. Így általában a hozzászóló is gyorsan szembe-sül azzal, hogy valójában nem embercsoportokkal van problémája].*

- Ha egy közösségben (faluban, városban, országban) csak néhány ember él ilyen módon, ilyen hozzáállással, mint ami a baloldali oszlopban található, mi fog történni velük? (Például: Kihaszználják őket, pórul járnak, éhen halnak vagy elmenekülnek...)
- És ha a közösség minden lakosa így él, így viselkedik? (Például: Elégedettek, boldogok, sikeresek lesznek, a közösség fejlődni fog.)
- Melyik közösségben élnétek szívesebben? Miért? (Most ne arról beszéljünk, hogy LEHETSÉGES-E ilyen közösség, hanem arról, hogy HA LENNE ilyen, akkor milyen lenne!)
- Miben lenne más, mint amiben most éltek? Sokban különbözne, vagy csak egy kicsit? Egy-két diák mondja el a véleményét.

Nyilvánvaló, hogy az előbbieken két szélsőséget írtunk le, amelyek a valóságban így nem léteznek. De az is nyilvánvaló, hogy ez az emberi együttélés két jellemző módja: vagy alapvetően bízom a másik becsületességében, együttműködésében, vagy éppen az ellenkezőjére számítok. Szociológusok megállapították, de aki sokat utazik, vagy vannak rokonai, barátai más vidékeken, országokban, maga is tapasztalhatta, hogy nagy különbségek vannak népek, társadalmak között ezen a téren. De akár egy iskola két osztálya is lehet nagyon más ebben a tekintetben.

3. Pénztárca-teszt

10

Két kérdést fogok feltenni, amelyekre IGEN-nel vagy NEM-mel kell felelni. Nem kell jelentkezni vagy bekiabálni, csak csöndben jegyezzétek meg, mi az első és a második választotok.

Tehát: tegyük fel, hogy találsz az utcán egy pénztárcát kb. 10,000 forinttal. Benne van a tulajdonos címe és mobilszáma is. Senki nem látott, senki nem tudja meg, mit csinálsz vele, senki nem fogja számon kérni. A két kérdés:

1. Visszajuttatnád a tárcát a tulajdonosának?
2. Mit gondolsz, mások valószínűleg visszajuttatnák? Vagy inkább nem?

Tehát, most két válasz van a fejedben: én – igen vagy nem, mások – igen vagy nem.

Nos, a világon sok helyen elvégezték már ezt a tesztet. Magyarországon a következő eredmény született. Százból 15 ember (azaz 15 százalék) gondolja úgy, hogy ő is visszaadná a tárcát, és mások is visszaadnák. 64 gondolja, hogy ő maga ugyan visszaadná, de mások valószínűleg nem. 20 szerint sem ő, sem más nem adná vissza, és százból egyetlen ember gondolja, hogy mások becsületesebbek, mint ő, mert ő nem adná vissza, mások viszont igen.

Nos, amikor ténylegesen elvégezték a kísérletet Budapesten, a pénztárcák kétharmada jutott vissza a „tulajdonosához”. Tehát a „bevallott” 79 százalékkal (15+64) szemben 67 százalék bizonyult tényleg becsületesnek, ami világviszonylatban elég jó arány. Az viszont szomorú, hogy nagyon magas azoknak az aránya, akik úgy gondolják, hogy a többiek nem becsületesek: 84 százalék (64+20) gondolja, hogy mások nem adnák vissza a tárcát, míg – mint láttuk – a valóságban csak 33 százalék nem adja vissza! A különbség óriási: 51 százalék! Úgy is mondhatnánk: minden második embert ok nélkül azzal gyanúsítunk, hogy nem becsületes!

Kérdezze meg:

Hallgassák meg többek véleményét.

Ha nem hangzik el a diákok részéről, feltétlenül mondja el:

- Szerintetek milyen következményei vannak, ha nem bízunk egymásban, és a rosszat feltételezzük másokról?

A bizalmatlansággal az a nagy baj, hogy a másik félnél is bizalmatlanságot okoz, és egyre többen érzik jogosnak, hogy már előre gyanakvóak legyenek. Például, ha valaki talál egy pénztárcát, azt mondhatja magának: „*Nem adom vissza, hiszen az enyémet se fogják visszaadni, ha esetleg elveszítem.*” Így a tapasztalat egyre inkább tényleg az lesz, hogy az elveszett pénztárcák nem kerülnek vissza a jogos tulajdonosukhoz.

Egy másik gyakorlati példa. Ha egy tanár gyanakszik, hogy a tanulók puskáznak, jogosnak érezheti, hogy olyan nehéz dolgot írásson, amit puskázva is nehéz jól megírni. Ha viszont a tanulók úgy érzik, hogy a tanár igazságtalanul szigorú, jogosnak érzik, hogy még többet puskázzanak. A tanár és az osztály ördögi körbe kerülnek.

- Tudtok mondani hasonló példákat a való életből?

4. Összefoglalás

5



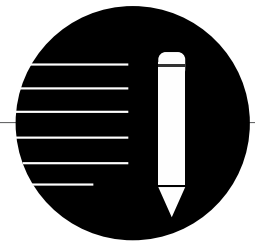
2000 éve élt egy nagy tanító, Jézus Krisztus, aki így fogalmazta meg az egészséges emberi közösség, társadalom alapelvét, amit Aranyszabályként szoktak emlegetni:

„Amint szeretnétek, hogy az emberek veletek bánjanak, ti is úgy bánjatok velük.”¹

- Szerintetek hogyan változna át a környezetetek, iskolátok, városotok, országotok, ha ezt az alapelvet komolyan vennénk és megvalósítanánk?
- Mit jelent ez a kapcsolatainkban?
- Mit jelentene ez a munkánkban?
- Mit jelentene ez a családjainkban?

Ez az emberi kapcsolatok leghasznosabb alapelve.

1 Lukács evangéliuma 6. rész 31. vers.



02.

Bensőséges kapcsolatok
A barátság ereje

Hatékony kommunikáció

A bensőséges kapcsolat alapja – 3.

Óravázlat

Jelenet: romboló vagy odaadó figyelem

A „fej” és a „szív” kommunikáció

Kényelmi zónák

A meghallgatás mechanizmusa

Alkalmazás

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjainak fejlődjön az együttérzési készsége, megértsék a kommunikáció különböző szintjeit, felismerjék, hogy a kényelmi zónájuk átlépésével milyen fejlődés vár rájuk, és fejlődjenek mások meghallgatásában.

1. Jelenet: romboló vagy odaadó figyelem

10

Kérjük meg a csoportot a jelenet után, hogy osszák meg a megfigyeléseiket.

Ezután fordítsák meg a jelenetet. Most a hallgató legyen figyelmes, empatikus és fogadókész arra, amit a beszélő mond. Az ilyen helyzeteket „kapcsolatépítőnek” nevezzük.

Jelent 1: romboló figyelem — amikor a másik nem partner.

[Válasszon ki két diákot, akik egy jelenetet fognak előadni. Az egyik diák válasszon egy ötletet, ami nagyon foglalkoztatja, és szeretné megvalósítani (pl. egy hétvégi közös program, stb.). Ő lesz a beszélő. A másik diák lesz a hallgató. Ő minden erejével azon lesz, hogy hibákat találjon az ötletben, és próbálja a társa érdeklődését lerombolni.]

Jelent 2: odaadó figyelem — amikor a másik partner.

A csoport az előbbiekhöz hasonlóan ossza meg a megfigyeléseiket.

2. A „fej” és a „szív” kommunikáció

5

Különböző szinteken kommunikálunk.

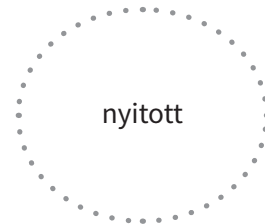
	A beszélő	A hallgató
FEJ	tények gondolatok ötletek	tanácsok megoldások ítéletek
SZÍV	érzések hozzáállás önfeltárás	empátia megértés jóindulat

Mindnyájan különböző szinteken kommunikálunk. Amikor tényeket, ötleteket, gondolatokat közlünk, akkor az értelmünk szintjén kommunikálunk. Amikor érzésekről, hozzáállásokról, a bensőnkéről beszélünk, akkor a szívünket osztjuk meg. A reakciónk a másik kommunikációjára meghatározza, hogy mennyire érzi ő szabadnak magát arra, hogy többet eláruljon magából. Ha pusztán tanácsot, véleményt, ítéletet, megoldást mondunk neki, akkor megmaradunk az értelmi szintű kommunikálásnál. Ha megértéssel, együttérzéssel reagálunk, akkor a másik szabadabbnak fogja érezni magát arra, hogy többet megmutasson magából. Egy beszélgetésben fontos megértenünk, hogy a másik milyen szinten osztja meg az információkat: értelmi vagy érzelmi, fej vagy szív szinten kommunikál. A nyitott kérdések segíthetnek abban, hogy mélyebb szintre kerüljön a beszélgetés. Amikor valaki az érzéseit osztja meg, és mi tényekkel, ötletekkel reagálunk, akkor nagy valószínűséggel a másik is visszalép erre a szintre.

3. Kényelmi zónák

5

Rajzolja fel
a táblára:



Kérdések:

Mindnyájan rendelkezünk ún. kényelmi zónákkal. Azokból a tapasztalatokból és körülményekből áll össze ez a zóna, amelyekben kényelmesen érezzük magunkat, nem vagyunk idegesek, nem érzünk fenyegetést.

A vastag vonalú kör egy szoros, gondosan őrzött kényelmi zónát ábrázol.

- Mi jellemző az ilyen emberre? Milyenek lesznek a kapcsolatai, tapasztalatai? Hogyan fog fejlődni, változni? (Az ilyen ember megpróbál mindent elkerülni, ami egy kicsit is kényelmetlen helyzetet hozna számára. Ez azonban akadályozza a növekedést.)

A második kör jóval nyitottabb kényelmi zónát ábrázol.

- Mi jellemző az ilyen emberre? Milyenek lesznek a kapcsolatai, tapasztalatai? Hogyan fog fejlődni, változni? (Az ilyen ember beengedi a kényelmetlen tapasztalatokat, és növekszik általuk.)

Csak akkor tudunk növekedni a szociális készségeinkben, ha készen állunk arra, hogy átlépjünk a saját kényelmi zónánkon, hajlandóak vagyunk kommunikálni, másokat megérteni, és empátiával mások felé fordulni.

4. A meghallgatás mechanizmusa

15

A meghallgatás
egy-egy fázisainál
ismertesse a
meghatározást,
a tennivalót
és a célt.

Minden egyes találkozáskor szembetaláljuk magunkat egy sajátos meghallgatási mechanizmussal, amelyet tudatosan kell értenünk és fejlesztenünk. Ebben a folyamatban öt állomás van:

1. zsigeri reakció,
2. aktív meghallgatás,
3. ráhangolódás,
4. alapvető cél felismerése,
5. találkozás.

Egy fontos kérdés átbeszélése:

Az aktív meghallgatás lépésénél beszéljék át, hogy miközben arra törekszünk, hogy meghallgassuk a másikat, milyen verbális és non-verbális eszközökkel rombolhatjuk illetve építhetjük a kapcsolatot. (Pl. nem nézünk a másik szemébe, más-sal foglalkozunk közben, stb.)

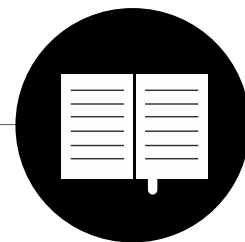
1. **Zsigeri reakció — azok az első testi, érzelmi, értelmi reakciók, amelyeket a másik kivált belőlünk.**
 - **Cél:** fedezd fel saját jellemző reakcióidat: pl. menekülés, ellenállás, „lefagyás”, közöny stb.
 - **Tennivaló:** Vedd észre, és javítsd ki őket!
2. **Aktív meghallgatás — osztatlan, tudatos figyelem, amellyel a másikat meghallgatjuk.**
 - **Cél:** új információkhoz, ötletekhez, szempontokhoz jutni az odafigyelés eredményeként.
 - **Tennivaló:** Tanuld meg tesztelni magad!
 - **Kérdés:** milyen verbális és non-verbális, kapcsolatépítő illetve kapcsolatromboló eszközöket alkalmazhatsz, miközben a másikat igyekszel meghallgatni?
3. **Ráhangolódás — engedjük, hogy átérezzük a másik helyzetét, empátiával, együttérzéssel viszonyulunk hozzá, érzelmi kötődés alakul ki.**
 - **Cél:** osztatlan figyelemmel kérdezni, végighallgatni, megérteni, és biztosítani az együttérzésünkről.
 - **Tennivaló:** Gyakorold ezt, ha legközelebb valakinek valami baja van veled!
4. **Alapvető cél felismerése — megértsük, hogy mit is akar a beszélő mondani.**
 - **Cél:** a lényeg kihámozása, mi az, amit szeretne megértetni velünk?
 - **Tennivaló:** Ha legközelebb beszélgetsz valakivel, kérdezd meg magadtól, hogy „mi számára a lényeg?”
5. **Találkozás — azt keressük, ami összeköt, és ne azt, ami elválaszt.**
 - **Cél:** rejtett kapcsolódási pontok, témák, minták keresése.
 - **Tennivalók:** Tedd fel magadnak a kérdést: „Hol találkoznak az útjaink?”

Mindenki keresen egy partnert.

Gyakorlják élesben a hallgatás készségét! A beszélő meséljen valamiről, ami fontos számára. 3 perce lesz erre, majd cseréljenek. Emlékeztesse a diákokat arra, hogy figyeljenek oda a verbális és non-verbális készségekre, amelyekről szó volt.

[A gyakorlás végén tegye fel a következő kérdést:]

- Gondold át, hogyan megy neked a hallgatás, és osztályozd magad a következők alapján (1 = ritkán, 5 = gyakran):
 1. Közbeszólás nélkül hallgatom meg a többieket.
 2. Észreveszem, hogy a másik fej vagy szív szintjén beszél-e.
 3. A másikra koncentrálok, és nem próbálok magamra terelni a beszélgetést.
 4. Az arcom és a testbeszédem érdeklődést fejez ki.
 5. Nem engedem, hogy telefon vagy mások megzavarjanak.
 6. Hallgatás közben nem ítélek vagy osztogatok tanácsot.
 7. Megfelelően kérdezek.
 8. Visszajelzést adok, hogy biztosítsam figyelméről a másikat.
 9. Tartózkodom a szarkasztikus megjegyzésektől és kritikáktól.



Bensőséges kapcsolatok A barátság ereje

Életre szóló barátságok

„Jobban boldogul kettő, mint egy: fáradozásuknak szép eredménye van. Mert ha elesnek, az egyik ember fölemeli a társát. De jaj az egyedülállónak, mert ha elesik, nem emeli föl senki.” – Prédikátor¹.

Az életet ilyenek érezzük, ahogyan azt a Prédikátor megfogalmazza. Az életünk nem arra lett szánva, hogy egyedül éljük le. Mindnyájunknak szükségünk van barátokra. A barátok a közös élethelyzetekben kerülnek össze. Megosztják egymással a dolgaikat. Miközben megosztják véleményüket, tapasztalataikat, ötleteiket, hobbijukat, idejüket, az életük gazdagodik általa.

A vietnami háborúban történt, hogy egy szakasz tűzharcba keveredett a vietkongokkal. Egy fiatal fiú életveszélyes sebet kapott. A barátja, Jim biztonságos helyen,

¹ Prédikátor könyve 4. rész 19. vers.

fedezékben volt, de el akart indulni a golyózápokban, hogy kimentse súlyosan megsebesült barátját. A szakaszparancsnok ráparancsolt Jimre, hogy ne menjen vissza, mert ő is megsebesül, túl kockázatos volt visszamenni. De Jim a parancs ellenére elindult. Néhány perc múlva megjelent Jim a karjában hozva halott barátját, s őt is halálos találat érte. A parancsnok kétségbeesetten ezt mondta: „Mondtam, hogy ne menj ki, fiam. Mondtam, hogy nem éri meg, most mindkettőtöket elvesztelek.” Jim utolsó szavaival így válaszolt: „Megérte. Mert, amikor odaértem a barátomhoz, ezt mondta nekem: Jim, tudtam, hogy visszajössz értem.”

Mi jellemez egy jó barátot?

A barátok figyelmesek, törődnek egymással, szeretik egymást, részt vesznek egymás életében, megtartják az ígéreteiket. Jelen vannak egymás életében. A jó barátok elkötelezettek és hűségesek. Megosztják egymással érzéseiket, fájdalmaikat, titkaikat és legbensőbb gondolataikat anélkül, hogy félniük kellene a visszautasítástól. Elfogadják egymást, és a teljesítményüktől, jegyeiktől, gyengeségeiktől függetlenül elkötelezettek maradnak egymás iránt. Bízhatnak egymásban. A barátok feláldozzák egymásért az idejüket, energiájukat, időbeosztásukat. Az elkötelezett barátok segítenek betölteni egymás igényét a szeretetre és az elfogadásra.

Nemrégiben nyomtatásban is megjelent, hogy a magyarok 35 százaléka azt mondja magáról, hogy nincs egyetlen barátja sem. Tételezzük fel, hogy ez igaz. Mi az oka annak, hogy az embereknek nincsenek barátaik? Mi akadályozza meg őket abban, hogy könnyen barátkozzanak?

Ha az emberek nem érzik a szeretetet és az elfogadást, hajlamosak lesznek arra, hogy két szélsőséges szociális magatartást vegyenek fel. Mindkettő hátráltatni fogja őket a barátságok kialakításában. Az extrovertált típusú emberek hajlamosak arra, hogy mindenből túl sokat csináljanak. Túl sokat beszéljenek, kérkedjenek önmagukkal, hogy jobban érezzék magukat és uralják a különböző tevékenységeket. Mindezt azért teszik, mert nyomasztó szükségét érzik annak, hogy önmaguknak bizonyítsanak. Az introvertált személyiségek hajlamosak a visszahúzódnásra: arra, hogy magányosak legyenek. Félnek az emberekkel való együttműködéstől, mivel értéktelennek érzik magukat, és ez az érzés rendkívül erős bennük.

Miért nincsenek az embereknek barátaik?

- **Összehasonlítás.** A másokkal való összehasonlítás vagy kisebbségi érzéshez és féltékenységhez vezet, vagy a másikkal való versengéshez, sőt akár ellenszenv kialakulásához is.
- **Rossz önbecsülés.** Ha egy ember nem érzi, hogy szeretik, bizonytalan lesz. Szükségünk van mások feltétel nélküli szeretetére, hogy személyes önértékelésünket megtalálhassuk. Amíg ez a szükségletünk nincs betöltve, nem leszünk készek arra, hogy mély és tartalmas barátságokat építsünk ki.
- **Visszavonulás és visszahúzódnás.** A barátság nem fog növekedni, ha az egyik fél annyira passzív, hogy nem reagál a kezdeményezésre, nem viszonzja azt. A kommunikációhoz szükség van hallgatásra és beszélgetésre. Muszáj ott lenni. Meg kell tanulni a beszélgetésben való részvételt!

- **Önzés.** Vannak, akik uralkodnak másokon, és követelik saját igazukat. Ez a magatartás is hátráltatja a kapcsolatok fejlődését.
- **Pletyka.** Ha nem bizalmas egy kapcsolat, az taszítja az embereket. Ha valaki túl sokat beszél és túl sok negatív véleményt hangoztat, az lehangol másokat. A „potenciális” barát elriad. Fontos, hogy pozitívak legyünk, és biztassuk a másikat. Az embereket épp elég sok probléma nyomasztja. Arra van inkább szükségük, hogy jó híreket halljanak.
- **Mások elfogadásának a hiánya.** Egy kapcsolaton belül óriási szükség van arra, hogy növekedjünk a tolerancia területén. Az életben mindenki, akivel csak találkozunk, különbözik tőlünk. A jövőbeli kapcsolatainkban – függetlenül attól, hogy mennyire lesznek szorosak ezek a kapcsolatok –, mindig más ötletekkel, szokásokkal, ízlésekkel, véleményekkel és érzésekkel fogunk találkozni. Feltétlenül szükséges megtanulnunk, hogy mi motiválja a többieket, és a különbözőségek ellenére találjunk valamit a másokban, amit tisztelhetünk. Nézzük el a hibáikat! Gyakoroljunk jóindulatot, türelmet és kedvességet! Ne felejtsük el, hogy mindannyian problémákkal küszködünk! Mindannyiunknak szüksége van arra, hogy megértsenek és elfogadjanak. Jézus a barátság „arany szabályát” adta nekünk, amikor azt mondta, hogy úgy bánjunk az emberekkel, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.

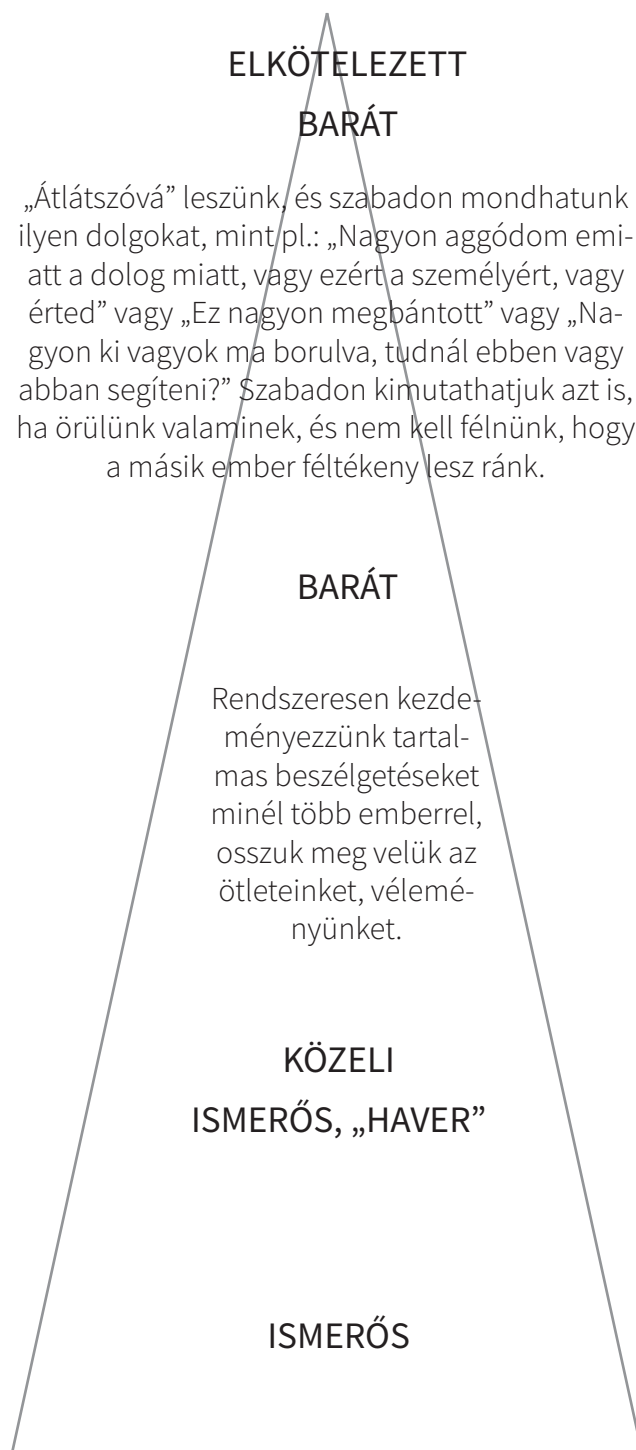
A barátkozás

A kommunikáció különböző szintjei

A barátkozásnál fontos tudnunk, hogy nem mindenkinek, akivel életünk folyamán találkozunk, kell a barátunkká válnia. Csak nagyon kevés ember az, akivel annyira elmélyül a kapcsolatunk, hogy összebarátkozunk vele. A barátság azon az elkötelezettségen alapszik, hogy barátok akarunk lenni, nem pedig azon a vágyon, hogy szeretnénk egy barátot. Az elkötelezettség pedig azt jelenti, hogy készek vagyunk kezdeményezni, nyitni a másik felé, és adni a másoknak: időt, figyelmet, erőfeszítést, érzelmeket, türelmet, elfogadást, stb. Ez a fajta „adás” az élet legmagasabb szintje és a barátság alapja.

Mielőtt a kommunikáció különböző szintjeiről szót ejtenénk, fontos, hogy tisztázzuk a barátság különböző szintjeit. Az első szint az alkalmi barátok szintje, ami tulajdonképpen az ismerősöket jelenti. A következő szint a közeli barátokat jelenti, akik már nem csupán ismerősök, hanem olyan emberek, akikkel rendszeresen érintkezünk és tartalmas beszélgetéseket folytatunk. Nem csak ötleteket és általánosságokat mondunk nekik, hanem a véleményünket, és egy bizonyos szinten az érzéseinket is kinyilvánítjuk. A barátság harmadik és sokkal mélyebb szintjét az elkötelezett barátok jelentik, akiknek azt is meg merjük mutatni, hogy mi van bennünk valójában. Ők azok, akikben megbízunk, és akiknek teljesen őszintén kifejezzük a gondolatainkat és az érzéseinket. Az elkötelezett barát az, aki mindent tud rólunk, mégis teljesen elfogad, meghallgatja legelképezhetőbb ötleteinket is anélkül, hogy visszautasítana, és tudja, hogyan mondjon úgy kritikát, hogy meg is hallgassuk azt.

Most pedig nézzük meg a kommunikáció különböző szintjeit. Az, hogy hogyan folytatunk le egy beszélgetést, hat a barátságaink mennyiségére és minőségére is. Ha valaki nem tud jól kommunikálni, és nem is mutat semmilyen fejlődést ezen a téren, akkor nagyon nehéz barátkozni vele. A kommunikációnak négy különböző szintjét lehet megkülönböztetni. Minél mélyebb szinten kommunikálunk, annál inkább mélyül a barátságunk szintje is.



Érzések

Ahogy mélyül egy barátság, úgy merjük bizonyos emberekre egyre inkább rábízni az érzéseinket. Itt már kimutathatjuk az érzelmeinket, és őszintén megnyithatjuk magunkat anélkül, hogy félnünk kellene a visszautasítástól.

Gondolatok

Ezen a szinten kezdjük el megmutatni, hogy kik is vagyunk valójában. Kifejtjük egymás előtt a véleményünket, a nézeteinket és azt, hogy ki mit szeret és mit nem szeret.

Tények

Ezen a szinten sem jönnek elő igazán személyes dolgok, bár itt már hosszabb a beszélgetés időtartama. Minden felmerülő téma nyilvános információ, bárki tudhat róluk. Itt sem magunkról nem árulunk el nagyon személyes dolgokat, sem másokról nem tudunk meg ilyesmit. Csak információt, tényeket közlünk.

Közhelyek

Ezen a szinten semmi személyeset nem közlünk, nem beszélünk sem a gondolatainkról, sem az érzéseinkről. Egyszerű témákról van szó, és a beszélgetések rövidek.

A hozzáállás

Az egyre mélyülő beszélgetési szinttel együtt kell járnia egyfajta „barátságos, kedves hozzáállásnak”. Elősegíthetjük ennek a hozzáállásnak az elsajátítását diákjaink életében (és a sajátunkéban is), ha odafigyelünk a következőkre.

Ezt a hozzáállást fejezi ki az, amikor érdeklődünk a másik iránt. Amikor barátságosak, kedvesek vagyunk, arra figyelünk, hogy felfedezzük a másik érdeklődési körét, azt, hogy mit szeret, mit nem szeret és mik a szükségletei. Ilyenkor nem magunkkal vagyunk elfoglalva, nem azzal, hogy vajon a másik mit gondol rólunk, hanem azzal, hogy a másiknak mire van szüksége. Ez a fajta hozzáállás eredményezi a mélyebb beszélgetést, erre megnyílnak az emberek, mivel biztonságban érik magukat és így könnyebb lesz számára a beszélgetés. Ahogy egyre több időt töltünk vele, nem fog félni attól, hogy kritizáljuk, kinevetjük vagy visszautasítjuk. Nyíltan fog magáról beszélni. Az elkötelezett barátságok, az igazán mély kommunikáció, s az érzések szintje nem máról holnapra alakul ki. Ha azonban egy kapcsolatból hiányzik a barátságos, kedves hozzáállás, akkor az soha nem is válhat ilyenné.

Két módon gyakorlativá tehetjük ennek a fajta hozzáállásnak a kifejezését:

1. Adjuk önmagunkat, és ne próbáljunk másnak látszani, mint akik valójában vagyunk.
2. Tegyük fel kérdéseket, és hallgassuk is meg a válaszokat. A kérdések azt fejezik ki felé, hogy a másik ember fontos a számunkra. Az emberek szívesen beszélnek magukról.

A következő szempontok segíthetnek a legmegfelelőbb kérdések feltevésében.

- Ne tegyük fel eldöntendő kérdéseket, amelyekre egyszerűen csak igennel vagy nemmel lehet felelni. Például ahelyett, hogy: „Tetszett a barátságról szóló előadás?”, inkább ezt kérdezzük: „Mi tetszett a barátságról szóló előadásban?” Tanuljuk meg feltenni a „miért?” kérdést. Mindazonáltal figyeljünk arra, hogy milyen helyzetekben lehet ezt kérdezni, és ne használjuk túl gyakran, mivel a másik esetleg azt érezheti, hogy vallatni akarjuk.
- Hallgassuk meg a másikat! A kérdés elindíthat egy beszélgetést, de az odafigyelés segít a folytatásban! Figyeljünk arra, hogy ne kalandozzunk el, hanem koncentráljunk arra, amit mond. Ez abban is segít, hogy ne azon gondolkozzunk, hogy mi mit fogunk ezután mondani. Fejezzük ki a testbeszédünkkel is a figyelmünket: nézzünk a szemébe, és röviden reagáljunk arra, amit mond. Kövessük a gondolatmenetét, és ne siettessük, ne szakítsuk félbe. Ahogy hallgatjuk, figyeljük meg, mi közös bennünk: hogyan tapasztaltuk ugyanazokat a dolgokat, érzéseket, véleményeket stb. Ugyanakkor barátságosan, kedvesen fejezzük ki eltérő ízlésünket, véleményünket. Néha jobb, ha egy darabig magunkban tartjuk, amíg nem ismerjük meg jobban az illetőt. Ne érezzük magunkat képmutatónak, ha ezt tesszük. Ez bölcsesség, nem képmutatás kérdése. Nem jó, ha a különbözőségek elijesztik a másikat, ha úgy érzi, hogy visszautasítjuk vagy elítéljük. Ha befejezte a beszédet, legyünk készek arra, hogy mondjunk valamit. Ahogy fejlődik a kommunikációs képességünk, úgy fogjuk egyre ritkábban érezni azt, hogy nem tudjuk, mit mondjunk. Nőni fog az önbizalmunk, és egy idő után lesznek olyan kapcsolataink, amelyek elkötelezett barátságok.

A négy domináns személyiségtípus

Rendkívül fontos megérteni és elfogadni azt, hogy kik vagyunk, valamint megtanulni kifejezni magunkat, kommunikálni másokkal. Igen sokféle módon osztályozzák a személyiségtípusokat. Mi, ebben az anyagban, az egyszerűség és követhetőség érdekében egy régi, de szemléletes leíráshoz fordulunk, amely négyféle személyiségtípusra osztja az embereket. Mindegyiknek megvannak az erősségei és gyengeségei. Ha megértjük az ezek közötti különbséget, és felismerjük, hogy melyik jellemző ránk, akkor jobban értjük majd a cselekedeteink és a környezetünk viselkedése mögötti indítékokat. Ez pedig átértékeli számunkra az emberekkel való kapcsolatainkat. Vizsgáljuk meg most mindegyik típus természetes jellemvonásait, erősségeit és gyengeségeit, valamint azt, hogy ránk melyik típus illik. Az olvasmány végén megtalálja a „*Vérmérséklet tesztet*”, melynek kitöltése képet ad arról, hogy melyik vérmérséklet a leginkább jellemző önre. Valószínű, hogy legtöbbünknel egy vagy két típus fog dominálni.

Melankolikus

Meghatározás. A szó eredeti jelentése: szomorú, búskomor, mélabús, de értelmezése mára töprengőre, mélyen gondolkodóra változott. A melankolikusokat nagymértékű gondosság, komolyság jellemzi. Szeretnek magukban lenni, kedvelik a csendet. Nagyon érzelm-orientáltak: érzelmeik vagy az ekstázisig emelhetik, vagy a kétségbeesésbe taszíthatják őket. Szeretnek időt szánni arra, hogy csupán gondolkodjanak. Szívesen csatlakoznak másokhoz, nem rámenősek, azt szeretik, ha mások kezdeményeznek irányukban.

Erősségek. A melankolikus emberekre jellemző az éleslátás, az érzékenység és a lelkiismeretesség. Jó kapcsolatokat tudnak kiépíteni, mivel egy már meglévő kapcsolatban rendkívül hűségesek, érzékenyek, és jól kommunikálnak. Önfeláldozók, precízek és elemző típusúak. Munkájukban kínosan pedánsak, jól szervezik meg a dolgaikat, és van önfegyelmük. Halk szavú, kellemes emberek, akik általában tehetségesek a művészetekben, a költészetben és a zenében.

Gyengeségek. A melankolikusok gyakran rosszkedvűek és depressziósak. Hajlamosak arra, hogy elszigeteljék magukat a többiektől a gyakran szavakban és hozzáállásban is testet öltő reménytelenség miatt. Csak a tökéletességgel tudnak megelégedni (perfekcionistaik). Önfeláldozó természetük miatt gyakran engedékenyek és kissé tehetetlenek, így az eredmény az lesz, hogy mások átgázolnak rajtuk. Nagyon negatív beállítottságúak és sértődősek, sőt néha még bosszúállók is lehetnek. Gyanakvóak, félnek az emberektől és az új helyzetektől, főleg, ha már csalódtak valakiben. Elképzelhető, hogy antiszociálisnak tűnnek.

Flegmatikus

Meghatározás. A flegmatikus ember nyugodt, higgadt, és gyakran látszik egykedvűnek. Nehéz motiválni vagy valamilyen cselekvésre indítani. Szeret olvasni és olyan dolgokkal foglalkozni, mint pl. a keresztretjtvényfejtés. A flegmatikusoknak jó humoruk van és nyugisak, lazák. Bármilyen történik, ők hátradőlnek és egykedvűen mosolyognak. Kedvenc énekük a „Don't worry, be happy.”

Erősségek. A flegmatikusok diplomatikus emberek; stresszhelyzetekben jó és kívánatos a jelenlétük. Könnyedek és rokonszenvesek. Jól szervezik meg a dolgaikat, gyakorlatiasak, és törődnek a részletekkel. Türelmesek és elfogadók. Nagyon száraz humor jellemzi őket, és olyan dolgokat tartanak viccesnek, amelyeket rajtuk kívül senki sem. Sok különböző típusú emberrel tudnak könnyedén kapcsolatot kialakítani.

Gyengeségek. A flegmatikusok gyengesége az, hogy sokszor nincs motivációjuk, lusták és fásultak. Nehezen döntenek, és hajlamosak az önzésre. Mivel jellemző rájuk a hanyagság, elképzelhető, hogy nemtörődömnek, hidegnek tűnnek, és úgy érezzük, hogy nem vagyunk nekik szimpatikusak. Időnként lehet, hogy túl sokat nézik a tévét, „kockulnak”, és inkább szemléelői, mintsem résztvevői az élet dolgainak.

Összefoglaló gondolatok a két introvertált (befelé forduló) vérmérsékletéről:

A flegmatikusok és a melankolikusok hajlamosak arra, hogy energiájukat befelé hasznosítsák: töprengésre, gondolkodásra, elmélkedésre. Az a céljuk, hogy megértsék a világot, nem pedig az, hogy megváltoztassák, mint extrovertált vérmérsékletű társaik. Munkahelyén a flegmatikus az együttműködésről, míg a melankolikus a jó minőségről gondoskodik.

Szangvinikus

Meghatározás. A szangvinikusok jókedvű, magabiztos és optimista emberek. Szeretnek énekelni zuhanyozás közben, levélíráskor pedig minden mondat végére felkiáltójelet tesznek! Minden közeli barátjuknak becenevet adnak. Általában a bulik hangadóiként ismerik őket.

Erősségek. Megvan az a képességük, hogy reményt és örömet sugározzanak, és mások fontosnak érezhessék magukat társaságukban. Optimizmusuk és reményük nem engedi, hogy a bajban a problémák túl sokáig húzzák le őket. Soha nem fogynak ki a szóból, gondoskodnak a társalgás intenzitásáról. Élénkek és lelkesek. A szangvinikusok együttérző és örömteli emberek, gyakran jellemző rájuk a spontaneitás. Munkahelyükön sziporkáznak az ötletektől és az alkotókészségtől.

Gyengeségek. Hajlamosak a fegyelmetlenségre és a szétszórtságra. Sokszor túloznak és szuperlatívuszokban (felsőfok) beszélnek, ami gyakran vezet füllentéshez. Rendszerint túl sokat beszélnek, és félbeszakítanak másokat, mivel mindenről van véleményük. Hangosak. Könnyen elbizonytalanodnak, ha nem kapnak biztatást. Mindig tele vannak ötletekkel, és sok barátjuk van, ami felszínességhez vezethet.

Kolerikus

Meghatározás. Az elnevezés a kole (epe, harag) szóból származik. A középkorban használták, mivel az epét tekintették a testben a harag kiindulópontjának. Bár ez a személyiség-típus hirtelen haragú, lobbanékony, mégis úgy lehetne legjobban jellemezni, hogy felkészült és fegyelmezett. Általában erős motivációja van, magától kezd bele dolgokba és keményen dolgozik. A kolerikusok elviselik a munkából és a mindennapi életből adódó nehézségeket és közben sokat teljesítenek.

Erősségek. Határozottak, magabiztosak, bátrak. Egyben nagyon tevékenyek és gyakorlatiasak is. Általában vezetőkké válnak, és ők oldják meg a problémákat. A kolerikus jellemzője, hogy ami a szívéen, az a száján. Nagyobb munkákban a tervezés és a fejlesztés feladatkörét ők látják el a legjobban. Megbízhatók és felelősségteljesek. Soha nem késlekednek, kemények és kitartóak.

Gyengeségek. Időnként ingerlékenyek és dühbe gurulnak. Hangulatuk pillanatok alatt az ellenkezőjére változik. Néha kritikusak, és játszásként viselkednek a főnökökkel. Amikor nehézségeket tapasztalnak, gyakran érzéketlenné válnak és áttaposnak másokon. Hajlamosak a gúnyolódásra, az iróniára. Nem a kapcsolatokra vagy önmagukra koncentrálnak, hanem a feladatokra. Elképzelhető, hogy kihasználják az embereket céljaik elérésére. Jellemző rájuk, hogy az élethez energikusan és aktívan állnak hozzá, és gyakran figyelmen kívül hagyják az érzelmeiket. Valójában életük különböző területei közül az érzelmeik alakultak ki legkevésbé.

Összefoglaló leírás a két extrovertált (kifelé forduló) vérmérsékletről:

Ez a két személyiségtípus hajlamos arra, hogy energiáját kifelé hasznosítsa azáltal, hogy dolgokra, tevékenységekre és emberekre fekteti a hangsúlyt. Az a céljuk, hogy megváltoztassák a világot. Munkahelyén a kolerikus elvégzi a feladatokat és legyőzi az akadályokat, míg a szangvinikus befolyásol és motivál másokat a feladat elvégzésére.

Az igazi barátság

(A következő rész a szerzők személyes meggyőződését tartalmazza.)

Lehetséges az, hogy egy barát, aki végsőkéig kitart mellettünk és elkötelezett irántunk, szeressen és elfogadjon a legrosszabb dolgaink ellenére is? Elvis Presley egyszer azt mondta, hogy: *„A szívem mélyén iszonyatosan egyedül érzem magam. Lehet, hogy a színpadon szexszimbólum vagyok, de amikor becsukom magam mögött az ajtót, úgy sírok, mint egy kisbaba.”* A közeli barátai egytől-egyig azt mondták, hogy vágyott arra, hogy tudja: önmagában és önmagáért értékes-e vagy sem. Az „image” nem minden. Mindannyiunknak szükségünk van arra, hogy tudjuk: értékesek, szeretetre méltók és fontosak vagyunk. Sokan hiszik és tapasztalták, hogy az a szükségletünk, hogy szeressenek és elfogadjanak, hogy értékesnek és fontosnak érezzük magunkat, úgy tölthető be, ha megértjük: az Isten akarata az, hogy barátságba lépünk vele. Ő akarja tölteni életünk legnagyobb szükségleteit, és már megtette az ehhez szükséges lépéseket. A Teremtés könyve szerint Isten a maga képmására teremtett bennünket². Ezzel azt fejezte ki, hogy nagyon értékesek és fontosak vagyunk a számára. Magához hasonlóvá teremtett: értelemmel, akarattal és érzelmekkel. A teremtés többi alkotása nem kapta meg ezt a megkülönböztető jegyet. Isten minden teremtményre azt mondta, hogy jó, de csak a férfira és a nőre mondta, hogy „igen jó”. Saját képmását osztotta meg velünk, és erre a képmásra teremtett minket! Szeretetének tárgyai vagyunk: értékesek és fontosak! Jézus ezt abban mutatta meg, hogy jövetelének célját így foglalta össze: *„Én azért jöttem, hogy életük legyen, sőt bőségben éljenek.”*³

Isten irántunk való elkötelezettsége a következőkben nyilvánul meg. Azáltal, hogy saját képmására teremtett bennünket, szabadon kifejezhetjük az akaratunkat. Önálló személyiséggel rendelkezünk, és nem robotok vagyunk, amelyek csak gombnyomásra reagálnak.

² Teremtés könyve 1. rész 26. vers.

³ János evangéliuma 10. rész 10. vers.

Mindazonáltal, a Biblia szerint rosszul használtuk az akaratunkat. Ahelyett, hogy vágytunk volna a vele – mint szerető Atyával – való kapcsolatra, és szabadon, saját akaratunkból Istenként követtük volna Őt, a saját, tőle független utunkra tértünk, és ezáltal megszakadt az Istennel való barátságunk. Ezt nevezi a Biblia bűnnek⁴. Más szavakkal: azáltal, hogy a saját utunkra tértünk, eltértünk az Ő számunkra készített, tökéletes tervétől. A bűn miatt nélkülözzük azt a bőséges életet, amelyet nekünk szánt, mivel hátat fordítottunk a vele való személyes barátságnak, és a saját utunkra tértünk. Ennek ellenére Ő hűséges maradt hozzánk. Ragaszkodott az irántunk való elkötelezettségéhez, és továbbra is értékesek maradtunk számára. Ezt a tényt semmi sem bizonyítja világosabban Jézus életénél. Isten azzal mutatta meg az irántunk való elkötelezettségét, hogy saját Fiát küldte el, aki helyettünk halt meg. Értünk, akik bűneink miatt az Ő ellenségei voltunk. *„Nincs senkiben nagyobb szeretet annál, mintha valaki életét adja barátaiért.”* – mondja Jézus⁵. Isten azért tette ezt, hogy elvegye a bűneinkért járó büntetést. *„Isten azonban abban mutatta meg rajtunk a szeretetét, hogy Krisztus már akkor meghalt értünk, amikor bűnösök voltunk.”*⁶ *„Krisztus meghalt bűneinkért... eltemették és harmadnap feltámadt. Ezután megjelent Péternek, majd a tizenkettőnek. Később több, mint 500 szemtanú látta és találkozott vele.”*⁷

Valamit tennünk kell ahhoz, hogy helyreállítsuk és újból elkezdhessük az Istennel való barátságunkat. A Biblia azt mondja, hogy: *„Akik befogadták, azoknak hatalmat adott, hogy Isten gyermekei legyenek. Azoknak, akik hisznek Krisztus nevében.”*⁸ Mit jelent ez? Azt jelenti, hogy értelmünkkel, érzelmeinkkel és akaratunkkal el kell döntenünk, hogy elfogadjuk azt, amit Jézus felajánl nekünk. Meghalt, hogy felkínálja számunkra a bűnbocsánat lehetőségét, és feltámadt a halálból, hogy életét nekünk adhassa. Azt a feltámadt életet, amely képessé tesz minket arra, hogy új életet éljünk! Jézust hit által elfogadni azt jelenti, hogy **érzelmeinkkel** vágyakozunk arra, hogy bejöjjön az életünkbe; vágyunk arra, hogy a barátaik lehessünk. Azt is jelenti, hogy **értelmünkkel** igaznak fogadjuk el azt, hogy Jézus meghalt azért, hogy megbocsáthasson nekünk, feltámadt a halálból azért, hogy nekünk új életet adjon, valamint azt, hogy erre az új életre óriási szükségünk van. A hit végül **akarati döntés** is, melynek révén befogadjuk Krisztust az életünkbe. Hittel hozzá fordulhatunk, és hitünk kifejezéséként imádkozhatunk: *„Úr Jézus, szükségem van Rád. Köszönöm, hogy meghaltál a kereszten a bűneimért. Kinyitom az életem ajtaját, és elfogadlak Téged mint Megváltómat és Uramat. Barátságba szeretnék veled kerülni. Azt akarom, hogy Te irányítsd az életemet, és vezess engem abban a bőséges életben, amelyet nekem szántál. Köszönöm, hogy megbocsátottál nekem. Ámen.”*

4 Rómaiakhoz írt levél 3. rész 23. vers.

5 János evangéliuma 15. rész 13. vers.

6 Rómaiakhoz írt levél 5. rész 8. vers.

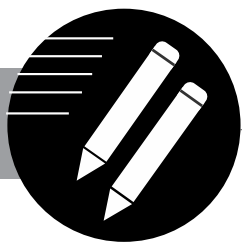
7 Korinthusiakhoz írt első levél 15. rész 3-6. versek.

8 János evangéliuma 1. rész 12. vers.

Felhasznált irodalom:

„A kommunikáció különböző szintjei” című rész a következő szerzők munkája: St. Clair, Barry és Jones, Bill: Szerelemtől szeretetig, LOVE. Budapest, 1991. Primo Kiadó, Timóteus Társaság Alapítvány.

McDowell, Josh és Jones, Bill: The Teenage Q & A Book, Waco, Texas, Word Publishing.



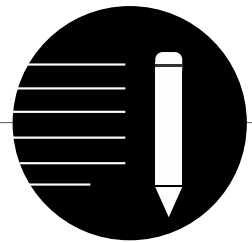
DIÁKVÁZLAT

Vérmérséklet teszt

Minden kérdésre I (igaz) vagy H (hamis) választ adj!

Ne gondolkozz túl hosszú ideig egyik kérdésen se! Írd le az első gondolatodat, benyomásodat!

- Sz ___ 1. Az emberek azt mondják, hogy nagyon barátságos vagyok.
M ___ 2. Csak néhány barátom van, de azok nagyon közeliek.
K ___ 3. Született vezető vagyok.
F ___ 4. Inkább takarékoskodom, mint költekezem.
Sz ___ 5. Élvezem az életet.
M ___ 6. Szeretem, ha minden részlet tökéletes.
M ___ 7. Sosem tudom, hogy milyen érzések uralnak majd aznap.
M ___ 8. Könnyen kritizálom az embereket.
K ___ 9. Robbanékony vérmérsékletű vagyok.
F ___ 10. Nehezen hozok döntést.
F ___ 11. A dolgok nem igazán hoznak ki a sodromból.
Sz ___ 12. Szeretem kiszínezni a történeteket.
Sz ___ 13. Nem vagyok túl megbízható.
M ___ 14. Nagy az önfegyelmem.
K ___ 15. Gyakran rideg és közönyös vagyok.
K ___ 16. Határozott vagyok.
F ___ 17. Jó a humorérzésem (fapofa).
F ___ 18. Szeretek csak ténferegni, lődörögni, és semmit nem csinálni.
Sz ___ 19. Szétszórt vagyok.
F ___ 20. Inkább szemlélem a dolgokat, mint részt veszek bennük.
K ___ 21. Nehezen bocsátok meg.
K ___ 22. Nagyon tevékeny vagyok.
Sz ___ 23. Néha azt mondják, hogy túl hangosan beszélek.
M ___ 24. Hajlamos vagyok arra, hogy pesszimista és negatív legyek.
F ___ 25. Nem vagyok energikus.
F ___ 26. Nagy türelmem van.
Sz ___ 27. Szeretek beszélni.
M ___ 28. Nem szeretem a nagy bulikat, inkább néhány közeli barátommal szoktam összejönni
Sz ___ 29. Lelkes vagyok.
K ___ 30. Az emberek azt mondják, hogy nagyon bátor vagyok.
K ___ 31. Mindenről van véleményem.
F ___ 32. Szeretek sokat aludni.
K ___ 33. Szeretem az irányításom alatt tartani a helyzeteket és az embereket.
M ___ 34. Nehezen kötök barátságokat.
M ___ 35. Szeretem a zenét és a művészeteket.
Sz ___ 36. Csaknem mindenkit szeretek.
K ___ 37. Nagyon magabiztos vagyok.
M ___ 38. Gyakran gondolom, hogy az emberek nem szeretnek.
Sz ___ 39. Bőkezű vagyok.
F ___ 40. Gyakran fáradtnak érzem magam.



03.

Bensőséges kapcsolatok
A barátság ereje

Nem vagyok sziget!

Óravázlat

Nem vagyok sziget!

Gubanc — játék

Szavazás — játék

Damon és Püthiasz
— történet

Igaz barátság?

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai meg tudják különböztetni a kapcsolatok egyes fajtáit, megértsék, hogy mennyire fontos szerepet játszanak a kapcsolatok az életünkben, valamint felismerjenek néhány tényezőt, amelyek a stabil kapcsolatok kialakításához szükségesek.

Írjuk fel a táblára a következő mondatot: „SENKI SEM ÖNMAGÁNAK VALÓ SZIGET”.

John Donne, az angol költő és lelkész (1572-1631) mondta, hogy „Senki sem önmagának való sziget”. Szeretném, ha egy pillanatra elgondolkoznánk ezen az idézeten.

- Szerintetek mire gondolt John Donne, amikor azt mondta, hogy senki sem sziget?
- Milyen érzés lenne szigetnek lenni?
- Hogyan kapcsolódunk másokhoz?

Amikor azt mondjuk, hogy senki sem sziget, arra gondolunk, hogy az embereknek szükségük van másokra.

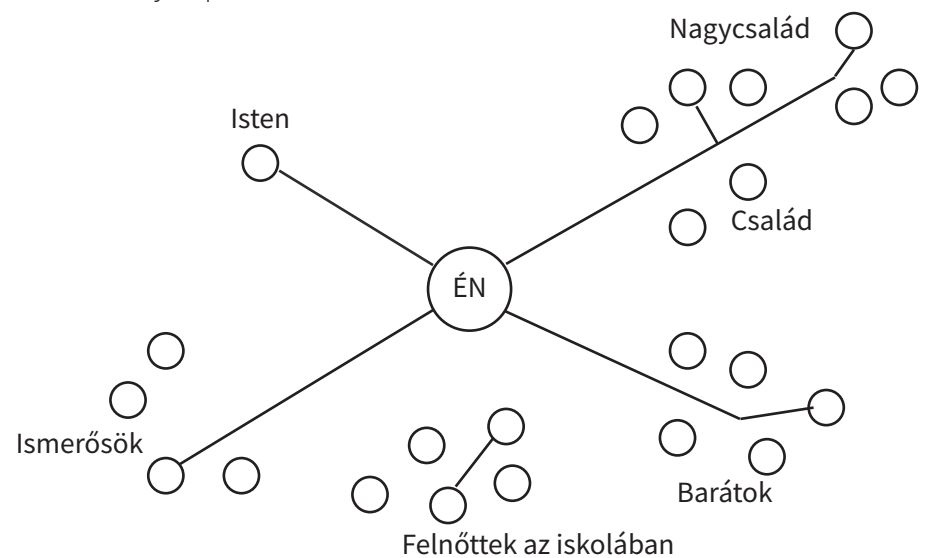
Szükségünk van más emberekre, akik betöltik alapvető fizikai szükségleteinket: gondoskodnak ételünkről, ruházatunkról és lakóhelyünk-ről.

Az emberek nemcsak fizikailag gondoskodnak egymásról. Az ember társas lény, és úgy működünk a legjobban, ha emberek vannak körülöttünk. Mások taníthatnak minket, illetve elláthatnak a céljaink eléréséhez szükséges információkkal. Támogathatnak minket, amikor nehéz időnkön megyünk keresztül, és együtt ünnepelhetnek velünk, amikor boldogok vagyunk. Osztozhatnak tevékenységeinkben és élményeinkben, s olyan szempontokra hívhatják fel figyelmünket az étellel és önmagunkkal kapcsolatban, amelyeket nélkülük nem vennénk észre. S mi is ugyanezt tehetjük az életünkben részt vevő emberekkel.

A kapcsolatok fajtái

- Megszámoltátok-e már, hány szál fűz benneteket másokhoz, hány kapcsolatotok van?

Mutassuk be diákjainknak, hogyan rajzolhatják le a másokhoz fűződő kapcsolataikat az „ÉN” feliratú körből kiindulva.



Család

Mindnyájunknak vannak olyan kapcsolataink, amelyek a családtagjainkhoz fűződnek, vagy olyan emberekhez, akik annyira közel vannak hozzánk, hogy szinte családunk tagjainak számítanak. Szűk családokhoz tartoznak a szüleitek, vagy azok, akik fölneveltek titeket, valamint a testvéreitek. A nagycsaládok olyan emberekből áll, mint a nagyszülők, nagynénik, nagybácsik és unokatestvérek.

Barátok

Legtöbbünknek vannak barátaink – olyan emberek, akikkel önszántunkból töltünk időt, mert élvezzük egymás társaságát. Egyeseknek van egy legjobb barátjuk, akivel különösen közel vannak egymáshoz.

Felnőttek az iskolában

A tanulók idejük jelentős részét az iskolában töltik, és több felnőttel naponta találkoznak az osztályban vagy az iskola területén.

Isten

Sokan figyelmen kívül hagyják életük lelki oldalát, de akár tudnak róla, akár nem, Istennel is kapcsolatban állnak. Egyesek számára az Istennel való kapcsolatuk jelenti életük legfontosabb kapcsolatát.

Ismerősök

Végül az embereknek sok kapcsolatuk fűződik ismerőseikhez, akikkel ugyanahhoz a közösséghez tartoznak. Ilyenek lehetnek egyes vezetők, szomszédok, üzletemberek, az ember klubjának, vallásos közösségének vagy gyülekezetének tagjai, orvosok és sokan mások.

Meglepőnek találjátok, hogy ilyen sok emberrel álltok kapcsolatban? Valóban nem vagytok szigetek!

2. Gubanc — játék

15

Legtöbbször ki tudják bogozni magukat, azonban sokszor lehetetlen kört alkotni, vagy több kör is alakul.

[Osszuk föl a tanulókat 10-15 fős csoportokra. Minden csoport tagjai álljanak szorosan egymás mellé úgy, hogy egy-egy kört alkossanak. A gyerekek behunyt szemmel nyújtsák ki kezüket a kör közepe felé, és ragadják meg két másik tanuló kezét. Ez az alakzat hasonlítani fog egy kerék küllőihöz, kivéve, hogy a karok összevissza keresztezik egymást a kör közepén. (Mindenkinek két másik tanuló kezét kell tartani.)

Ha a csoport reménytelenül összegubancolódik, visszaküldhetjük a gyerekeket a helyükre.

nia – senki sem foghatja meg egyetlen ember két kezét.) A feladat, hogy egymás kezének elengedése nélkül ki kell bogozniuk magukat, hogy végül egy kört alkossanak, melyben mindenki a jobb és bal oldalán álló ember kezét fogja.]

Kibogozódott!

- Miért sikerült kibogoznotok a kört?

[Ha pedig egy csoport nem tudta ezt megtenni:]

- Miért nem sikerült kibogoznotok a kört?

[Figyeljünk azokra a válaszokra, amelyek az alábbi képességeknek tulajdonítják a sikert, és a gyerekek figyelmét is hívjuk föl ezekre:

- másokkal való együttműködés,
- világos kommunikáció,
- mások segítése,
- közös munka,
- annak felismerése, hogy egy cselekedet hogyan hat majd a csoportra.]

A kudarcnak tehát az az oka, hogy az emberek nem képesek vagy nem hajlandók megtenni ezeket a dolgokat.

- Milyennek éreztétek magatokat a játék különböző pillanataiban? (Izgatottnak? Csalódottnak? Dühösnek? Résztvevőnek? Kirekesztettnek? Hasznosnak?)

Lehet, hogy a „*Nem vagyok sziget!*” című ábrákkal kapcsolatban is különböző érzéseitek vannak. Talán vannak köztetek olyanok, akik biztatónak találják, hogy ilyen sok emberrel állnak kapcsolatban. Mások az ábrára pillantva így gondolkodhatnak: „Úgy látszik, sok kapcsolatom van, de én mégis magányosnak érzem magam.”

- Miért fordulhat elő, hogy valakinek a papírján ott van ez a sok kapcsolat, mégis szigetnek érzi magát?

Több oka lehet annak, ha az ember szigetnek érzi magát, bár sok kapcsolata van.

- Néha szigetnek érezhetitek magatokat, ha úgy érzitek, hogy fizikailag, szociálisan, érzelmileg, lelkileg és szellemileg senkihez sem kapcsolódtok.
- Lehet, hogy valakinek sok kapcsolata van, de ezek közül egyik sem erős kapcsolat.
- Az ember a mély kapcsolat hiánya miatt is érezheti magát szigetnek.

- Az emberek egy ideig gyakran szigetnek érzik magukat, ha új lakhelyre vagy iskolába költöznek, ahol senkit sem ismernek.
- Sokan új családtagok között találják magukat egy haláleset, válás vagy újabb házasság miatt – vagy azért, mert a család más tagjai költöztek hozzájuk.

Mindezek a tényezők ahhoz vezethetnek, hogy az ember egy ideig szigetnek érzi magát.

- Írjátok fel annak az egy-két embernek a nevét, akivel jelenleg a legerősebb a kapcsolatotok. Írjátok le néhány olyan tényezőt is, amely erőssé teszi ezeket a kapcsolatokat.

Mivel a kapcsolatok jelentik életünknek ezt az alapját, fontos megtanulnunk, hogyan építhetjük meg életünk erős kapcsolati alapját, és nem szabad megelégednünk egy gyenge alappal.

3. Szavazás — játék

5

Írjuk fel a táblára ezeket a tulajdonságokat. Kérjük meg, hogy válasszanak ki három olyan tulajdonságot a listáról, amit fontosnak tartanak a barátságaikban. Figyeljük meg, mely tulajdonságok tűnnek a legfontosabbnak a csoport egésze számára.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • humorérzék • eszes • hűséges • sportos • népszerű • közös érdeklődés • kedves • közös meggyőződés/értékrend | <ul style="list-style-type: none"> • tetszetős külső • megbízható • jó hallgató • őszinte • gazdag • nagylelkű • rugalmas • felelősséget vállaló |
|--|--|

4. Damon és Püthiasz — történet

10

Ha időnk engedi, pantomim formájában játsszuk el a történetet. Válasszunk ki 6 szereplőt, akik eljátsszák a történetet, miközben felolvassuk.

Damón és Püthiasz története a Kr. e. IV. században játszódik Szirakuzában, a szicíliai városállamban. Cicero, a római szónok szerint a két férfi a filozófus Püthagorasz követője volt.

Damón és Püthiasz egymás legjobb barátai voltak. Kisfiú koruktól kezdve mindent együtt csináltak. Együtt játszottak és tanultak. Olyan közel voltak egymáshoz, mint a testvérek, és teljesen megbíztak egymásban.

Püthiász szókimondó ember volt, és gyakran mondott beszédeket. Szónoklatai alkalmával kijelentette, hogy egyetlen királynak sem szabad teljhatalmat gyakorolnia az alattvalói felett.

Amikor Dionüszosz király tudomást szerzett Püthiász beszédeiről, haragra lobbant. Felszólította Püthiászt és Damont, hogy jelenjenek meg színe előtt. Amikor a két barát megérkezett, a király megparancsolta Püthiásznak, hogy vonja vissza szavait. Püthiász így felelt: *„Nem tehetem. Csak az igazat mondom, és senkit sem szabad megakadályozni abban, hogy kimondja az igazságot.”*

Dionüszosz erre még jobban feldühödött, és elhatározta, hogy felségárulás miatt kivégeztesse Püthiászt.

Püthiász még ekkor sem akart változtatni nézetein, de engedélyt kért a királytól, hogy hazamehessen, és elrendezhesse háza népét, mielőtt kivégeznék.

A király erre nevetni kezdett. *„Ha megengedem, hogy elhagyd a várost, és hazamenj, akkor sohasem jössz vissza!”*

Püthiász így válaszolt: *„Vissza fogok jönni. Ennek biztosítékául itt hagyok nálad egy zálogot.”*

„És mi lesz az a zálog?” – kérdezte a király.

Ekkor Damón előállt, és így szólt: *„Én leszek a zálog. Mindenki tudja, hogy Püthiással barátok vagyunk. Biztos lehetsz benne, hogy Püthiász visszatér, ha engem addig börtönbe zársz.”*

„Tudomásul kell vened – mondta Damonnak a király –, hogy ha Püthiász nem tér vissza a kitűzött időre, akkor téged foglak kivégezteni helyette.”

„Tudomásul veszem – felelte Damón. – De Püthiász vissza fog térni. A szavát adta rá.”

Így hát Püthiász hazament, a barátját, Damont pedig börtönbe vették. Néhány nap elteltével Dionüszosz lement a börtönbe, és felkereste Damont. *„A barátod nem tért vissza – mondta neki gúnyosan. – Most mit gondolsz róla?”*

„Vissza fog térni – felelte Damón. – Teljesen megbízom benne.”

A király fejét csóválva távozott. Néhány nap múlva ismét lement Damonhoz a börtönbe. *„Már majdnem letelt az idő – mondta. – Nem hiszem, hogy a barátod visszajön. Bolond voltál, hogy hittél neki.”*

Damón Dionüszoszra pillantott, és nyugodtan így szólt: *„Ha emberileg lehetséges, Püthiász vissza fog térni. Biztosan valami baj érte az úton, azért késik.”*

A királyt megdöbbenette Damón bizalma. Azonban elérkezett a kivégzés napja, és Püthiász még mindig nem tért vissza. A hóhér kivezette Damont a börtönből. Dionüszosz utoljára is megkérdezte Damontól: *„Még mindig a barátodnak mondd Püthiászt?”*

Damón mosolyogva válaszolt: „Igen. Püthiász a barátom.”

Ekkor kitárultak az ajtók, és belépett Püthiász. Szörnyű látványt nyújtott. Ruhája cafatokban lógott, teste tele volt sebekkel és vérrel, s szenny borította. Odatámolygott Damonhoz, és a karjaiba omlott. „*Időben ideértem!* – kiáltotta. – *Annyira örülök, hogy még élsz. Útközben hajótörést szenvedtem, majd rablók kezébe estem. De tudtam, hogy tovább kell mennem.*” Püthiász a királyhoz fordult. „*Készen állok a kivégzésre.*”

A király elképedt. Sosem látott még ilyen hűséget és bizalmat. Elállt a kivégzés szándékától, és kijelentette, hogy szabadon engedi Damont és Püthiászt. „*De mielőtt elmentek – mondta a két férfinak –, megtennétek nekem egy nagy szívességet?*”

„*Mit tehetünk érted?*” – kérdezte a két barát.

„*Kérlek, mutassátok meg nekem, hogyan tehetek szert olyan barátsággra, mint a tiétek.*”

5. Igaz barátság?

5

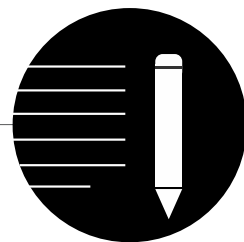
Kérdés:

A történet melyik szereplőjével tudsz legjobban azonosulni?

- Damón: Van egy barátom, akiben megbízhatok, tudva, hogy mellettem lesz, amikor szükségem lesz rá.
- Püthiász: Elköteleztem magam arra, hogy a barátom mellett leszek, amikor szüksége lesz rám.
- Dionüszosz király: Nem hiszem, hogy valaha is tapasztaltam olyan barátságot, mint Püthiász és Damón kapcsolata, de vágyom rá, és láttam, hogy ez lehetséges.
- A fentiek közül egyik sem: Inkább úgy érzem magam, ahogy Damón és a király érezte volna magát, ha Püthiász nem tért volna vissza. A barátaim mindig cserbenhagytak, és abban sem vagyok biztos, hogy az igazi barátság egyáltalán lehetséges.

Függetlenül attól, hogy milyen választ adtatok, fontosnak tartjátok a barátságot. Ha úgy gondoljátok, hogy az igazi barátságot talán nem is lehet elérni, akkor is azt kívánjátok, bárcsak lehetne.

Meg fogjuk vizsgálni az igazi barátság néhány jellemzőjét, és felfedezzük hogyan tehetitek még erősebbé a barátságotokat. Ha pedig nincs igazi barátotok, megtanulhatjátok, hogyan köthettek ilyen barátságot, és feléledhet bennetek a reménység, hogy lehet igazi barátotok.



04.

Bensőséges kapcsolatok
A barátság ereje

Értékeljük
egymást!

Óravázlat

Szeretem — nem szeretem
— játék

Helyzetmegoldás
— szerepjáték

Vérmérséklet teszt

Személyiségtípusok
megértése

Rajzszög jelenet

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megtanulják értékelni az emberek közötti gondolkozásbeli, vérmérsékletbeli különbségeket, megértsék azok jelentőségét és szépségét, valamint ráébredjenek arra, hogy a különbözőségeink azt mutatják, hogy szükségünk van egymásra.

1. Szeretem – nem szeretem – játék

5

Kérjük a diákokat, hogy a kiosztott papírokra írjanak le öt-öt választ, ami először eszükbe jut arra a kérdésre, hogy mit szeretnek és mit nem szeretnek. Segíthetünk nekik néhány kategóriával.

Majd szedjük össze, és név nélkül olvassuk fel őket.

Szeretem	Nem szeretem
Pl. étel, ital, sport, stb.	Pl. étel, ital.
Pl. egy tulajdonságom.	Pl. egy gyengeségem.
Pl. általános dolog a világban.	Pl. általában az emberekben.
Pl. szeretem, amikor...	Pl. nem szeretem, ha...
Pl. egy nekem fontos dolog, tárgy.	Pl. valami, amit muszáj megtenni.

- Próbáljuk meg kitalálni közösen, hogy ki írhatta a válaszokat.
- Volt-e olyan, akinek a válaszain meglepődtél? Miért?
- Miért fontos ismerni a csoportunk tagjait?

Ma arról fogunk beszélni, hogy milyen különbözőségeink vannak, és, hogy eltérő a viselkedésünk adott helyzetekben. Ennek nagyon sok oka van – az egyik az, hogy különbözőek vagyunk. Emiatt akár félre is érthetjük egymást, vagy mi nem tudjuk úgy kifejezni magunkat, hogy mások is jól értsenek minket. Nézzünk meg néhány helyzetet.

2. Helyzetmegoldás – szerepjáték

10

Alakítsanak 5-8 fős csoportokat, és beszéljék meg, hogy mit tennének ezekben a helyzetekben. Vitassák meg azt is, hogy lehet-e másképp, jobban reagálni.

1. helyzet

Valakinél buliban vagyunk. A házigazda tálcán italt hoz be a szobába és a szőnyeg szélében majdnem hasra esik. Mit tennél ebben a helyzetben?

- Viccet csinálnál a helyzetből, mert ez oldaná a feszültséget, és amúgy is nagyon vicces látvány az, amikor mindent elönt az ital. (Sz)
- Nagyon sajnálnád őt, és elfordulnál, hogy ne érezze magát annyira zavarban attól, hogy mindenki őt nézi. (M)
- Odarohannál és segítenél neki felszedni a törött üvegdarabokat a földről. Megmondanád az embereknek, hogy ki mit csináljon, és hogyan segítsen feltakarítani a koszt. (K)
- Elállnál az útból addig, amíg mások segítenek. (F)

2. helyzet

A barátod szülinapja közeleg, és úgy gondolod, hogy a következő módon tudnád méltóképpen megünnepelni:

- Egy meglepetés bulit csinálnál neki. Természetesen az utolsó percben szerveznéd meg; egy gyors tervet dolgoznál ki arra, hogyan csaljátok a barátodat valakinek a lakásába. Ezután elrohannál a boltba, beszereznél néhány szükséges dolgot, és megvárnád, hogy az ünnepelt megérkezzen. Ezután pedig csak jól éreznéd magad. (Sz)
- Jó előre megterveznéd a bulit. Mindenki időben megkapná a meghívókat, amelyen pontos leírás lenne a nagy esemény időpontjáról és helyéről, arról, hogy kinek mit kell hoznia, s talán ajándék ötleteket is mellékelnél. Megtervezed a játékokat, biztosítod, hogy a dekoráció menjen az est hangulatához, és megfelelő zenét választanál ki. A buli nagyszerű lenne, és időben fejeződne be. (K)
- Egy csöndes estét töltenél vele otthon. Elkészítenéd a kedvenc vacsoráját. Olyan ajándékot adnál, amit csak neki készítettél (pl. verset írnál, festenél stb.). (M)
- Nem csinálnál nagy ügyet belőle... csak boldog születnapot kívánnál neki, és talán adnál neki egy vicces képeslapot. (F)

3. helyzet

Hazasétálsz a barátaiddal az iskolából, és észreveszed, hogy valaki az út szélén fekszik. Mit csinálnál?

- Nem törődnél vele, mivel nem akarsz belebonyolódni valami komplikált dologba. (F)
- Odamennél, és megnéznéd, hogy jól van-e; felsegítenéd, és hívnád a mentőket vagy a rendőrséget. (M)
- Elsétálnál mellette, mert sietned kell. (K)
- Kigúnyolnád, viccet csinálnál az illetőből, miközben elhaladsz mellette, vagy elmesélnél egy hasonló szituációt, amikor te voltál ilyen helyzetben. Ezzel szeretnéd az emberek figyelmét elvonni a földön fekvőről. (Sz)

Azt láttuk, hogy különbözőképpen viselkedünk adott helyzetekben, és másféleképpen reagálunk rájuk. Talán emlékeztek még arra a játékra, amelyet a három arcképpel játszottunk¹. Ebből láthattuk azt, hogy az előfeltételezések befolyásolják azt, hogy hogyan látjuk a dolgokat. A múltunk, a tapasztalataink, a személyiségünk egy olyan keretet adnak számunkra, amelyen keresztül látjuk az eseményeket és a körülményeket.

1 FÉK: Reális Önismeret, Tanári kézikönyv 1. kötet, „Az én képem az én képem?” című óravázlat 1. pontja.

Ebben a leckében egy kicsit megismerkedünk a saját keretünkkel, vérmérsékletünkkel, de megismerhetjük másokét is. Ez a teszt abban is segítségetekre lesz, hogy megértsétek: miért viselkedünk ugyanabban a helyzetben eltérően. Remélhetőleg ezen keresztül megtanuljátok értékelni egymás eltérő személyiségtípusát, és sok konfliktus elkerülésében is segítségetekre lehet annak megértése, hogy a másik miért viselkedett úgy egy adott helyzetben.

3. Vérmérséklet teszt

10

Osszuk ki az 54. oldalon található Vérmérséklet című tesztet.

Most vegyétek elő ezt a tesztet, és kezdjétek el kitölteni. Minden olyan állítás mellé, amely igaz rátok, tegyetek egy „I” betűt, minden rátok nézve hamis állítás mellé pedig egy „H” betűt. Ha végeztetek a teszt kitöltésével, akkor számoljátok össze, hogy hány „Sz”, „K”, „M” és „F” betűvel jelölt állítás mellé került „I” betű, és a lap aljára írjátok be a megfelelő betűk mellé az igaz válaszok számát.

4. Személyiségtípusok megértése

15

Melankolikus

Meghatározás. A szó eredeti jelentése: szomorú, búskomor, mélabús, de értelmezése mára töprengőre, mélyen gondolkodóra változott. A melankolikusokat nagymértékű gondosság, komolyság jellemzi. Szeretnek magukban lenni, kedvelik a csendet. Nagyon érzelem-orientáltak: érzelmeik vagy az eksztázisig emelhetik, vagy a kétségbeesésbe taszíthatják őket. Szeretnek időt szánni arra, hogy csupán gondolkodjanak. Szívesen csatlakoznak másokhoz, nem rámenősek, azt szeretik, ha mások kezdeményeznek irányukban.

Erősségek. A melankolikus emberekre jellemző az éleslátás, az érzékenység és a lelkiismeretesség. Jó kapcsolatokat tudnak kiépíteni, mivel egy már meglévő kapcsolatban rendkívül hűségesek, érzékenyek és jól kommunikálnak. Önfeláldozók, precízek és elemző típusúak. Munkájukban kínosan pedánsak, jól szervezik meg a dolgaikat, és van önfelegelmük. Halk szavú, kellemes emberek, akik általában tehetségesek a művészetekben, a költészetben és a zenében.

Gyengeségek. A melankolikusok gyakran rosszkedvűek és depressziósak. Hajlamosak arra, hogy elszigeteljék magukat a többiektől a gyakran szavakban és hozzáállásban is testet öltő reménytelenség miatt. Csak a tökéletessel tudnak megelégedni (perfekcionistaik). Önfeláldozó természetük miatt gyakran engedékenyek és kissé tehetetlenek, így az

eredmény az lesz, hogy mások átgázolnak rajtuk. Nagyon negatív beállítottságúak és sértődősek, sőt néha még bosszúállók is lehetnek. Gyanakvóak, félnek az emberektől és az új helyzetektől, főleg, ha már csalódtak valakiben. Elképzelhető, hogy antiszociálisnak tűnnek.

Flegmatikus

Meghatározás. A flegmatikus ember nyugodt, higgadt, és gyakran látszik egykedvűnek. Nehéz motiválni, vagy valamilyen cselekvésre indítani. Szeret olvasni és olyan dolgokkal foglalkozni, mint pl. a kereszt-rejtvényfejtés. A flegmatikusoknak jó humoruk van és nyugisak, lazák. Bármí történik, ők hátradőlnek és egykedvűen mosolyognak. Kedvenc énekük a „Don't worry, be happy.”

Erősségek. A flegmatikusok diplomatikus emberek; stresszhelyzetekben jó és kívánatos a jelenlétük. Könnyedek és rokonszenvesek. Jól szervezik meg a dolgaikat, gyakorlatiasak, és törődnek a részletekkel. Türelmesek és elfogadók. Nagyon száraz humor jellemzi őket, és olyan dolgokat tartanak viccesnek, amilyeneket rajtuk kívül senki sem. Sok különböző típusú emberrel tudnak könnyedén kapcsolatot kialakítani.

Gyengeségek. A flegmatikusok gyengesége az, hogy sokszor nincs motivációjuk, lusták és fásultak. Nehezen döntenek, és hajlamosak az önzésre. Mivel jellemző rájuk a hanyagság, elképzelhető, hogy nemtörődömnek, hidegnek tűnnek, és úgy érezzük, hogy nem vagyunk nekik szimpatikusak. Időnként lehet, hogy túl sokat nézik a tévét, „kockulnak”, és inkább szemléllői, mintsem résztvevői az élet dolgainak.

Összefoglaló gondolatok a két introvertált (befelé forduló) vérmérsékletéről:

A flegmatikusok és a melankolikusok hajlamosak arra, hogy energiájukat befelé hasznosítsák: töprengésre, gondolkodásra, elmélkedésre. Az a céljuk, hogy megértsék a világot, nem pedig az, hogy megváltoztassák, mint extrovertált vérmérsékletű társaik. Munkahelyén a flegmatikus az együttműködésről, míg a melankolikus a jó minőségről gondoskodik.

Szangvinikus

Meghatározás. A szangvinikusok jókedvű, magabiztos és optimista emberek. Szeretnek énekelni zuhanyozás közben, levélíráskor pedig minden mondat végére felkiáltójelet tesznek! Minden közeli barátjuknak becenevet adnak. Általában a bulik hangadóiként ismerik őket.

Erősségek. Megvan az a képességük, hogy reményt és örömet sugározzanak, és mások fontosnak érezhessék magukat társaságukban. Optimizmusuk és reményük nem engedi, hogy a bajban a problémák túl sok ideig húzzák le őket. Soha nem fogynak ki a szóból, gondoskodnak

a társalgás intenzitásáról. Élénkek és lelkesek. A szangvinikusok együttérző és örömteli emberek, gyakran jellemző rájuk a spontaneitás. Munkahelyükön sziporkáznak az ötletektől és az alkotókészségtől.

Gyengeségek. Hajlamosak a fegyelmetlenségre és a szétszórtság-ra. Sokszor túloznak és szuperlatívuszokban (felsőfok) beszélnek, ami gyakran vezet füllentéshez. Rendszerint túl sokat beszélnek, és félbeszakítanak másokat, mivel mindenről van véleményük. Hangosak. Könnyen elbizonytalanodnak, ha nem kapnak biztatást. Mindig tele vannak ötletekkel, és sok barátjuk van, ami felszíniességhez vezethet.

Kolerikus

Meghatározás. Az elnevezés a kole (epe, harag) szóból származik. A középkorban használták, mivel az epét tekintették a testben a harag kiindulópontjának. Bár ez a személyiségtípus hirtelen haragú, lobbanékony, mégis úgy lehetne legjobban jellemezni, hogy felkészült és fegyelmett. Általában erős motivációja van, magától kezd bele dolgokba, és keményen dolgozik. A kolerikusok elviselik a munkából és a mindennapi életből adódó nehézségeket, és közben sokat teljesítenek.

Erősségek. Határozottak, magabiztosak, bátrak. Egyben nagyon tevékenyek és gyakorlatiasak is. Általában vezetőkké válnak, és ők oldják meg a problémákat. A kolerikus jellemzője, hogy ami a szívében, az a szájában. Nagyobb munkákban a tervezés és a fejlesztés feladatkörét ők látják el a legjobban. Megbízhatók és felelősségteljesek. Soha nem késlekednek, kemények és kitartóak.

Gyengeségek. Időnként ingerlékenyek és dühbe gurulnak. Hangulatuk pillanatok alatt az ellenkezőjére változik. Néha kritikusak és játsszák a főnököt. Amikor nehézségeket tapasztalnak, gyakran érzéketlenné válnak, és áttaposnak másokon. Hajlamosak a gúnyolódásra, az iróniára. Nem a kapcsolatokra vagy önmagukra fókuszálnak, hanem a feladatokra. Elképzelhető, hogy kihasználják az embereket céljaik elérésére. Jellemző rájuk, hogy az élethez energikusan és aktívan állnak hozzá, és gyakran figyelmen kívül hagyják az érzelmeiket. Valójában életük különböző területei közül az érzelmeik alakultak ki legkevésbé.

Összefoglaló leírás a két extrovertált (kifelé forduló) vérmérsékletéről:

Ez a két személyiségtípus hajlamos arra, hogy energiáját kifelé hasznosítsa azáltal, hogy dolgokra, tevékenységekre és emberekre fekteti a hangsúlyt. Az a céljuk, hogy megváltoztassák a világot. Munkahelyén a kolerikus elvégzi a feladatokat és legyőzi az akadályokat, míg a szangvinikus befolyásol és motivál másokat a feladat elvégzésére.

Mivel különbözőek vagyunk, ezért különbözőképpen reagálunk dolgokra. Lehet, hogy egy szangvinikus ugyanazt a helyzetet nevetségesnek találja, amelyet egy melankolikus szomorúnak. A másik nem azért

viselkedik másképpen ugyanabban a helyzetben, hogy bosszantson minket, vagy mert nem szeret bennünket, hanem egyszerűen neki az a természetes.

5. Rajzszög jelenet

5

Játsszuk el a jelenetet.
Ha van lehetőségünk rá, meg is nézhetjük YouTube-on:
<https://youtu.be/k7mEh53rTc0>

Ez a rajzszög azt segít majd bemutatni nekünk, hogy a különböző személyiségtípusú emberek hogyan reagálnak arra, amikor valami kellemetlen éri őket.

A kolerikus

[Leül, majd hirtelen felugrik, ideges arccal és ingerült hanggal körbematva a teremben ezt mondja:]

„Ki tette ezt? Mindenki a falhoz... addig innen senki ki nem megy, amíg ki nem derítjük, hogy ki volt a tettes!!!”

A melankolikus

[Leül, majd hirtelen fel is áll egy nagyon szomorú, fájdalmas arckifejezéssel. Felveszi a rajzszöveget a székről, s majdnem síró hangon ezt mondja:]

„Az élet olyan, mint egy rajzszög: rövid, kemény és nagyon fájdalmas.”

A szangvinikus

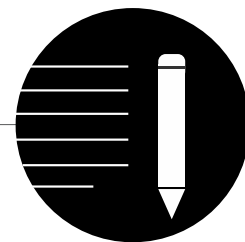
[Leül, s széles mosollyal, kezét felemelve feláll, s ezt mondja:]

„Srácok, klasszak vagytok, bárcsak én találtam volna ezt ki! Kinek jutott ez eszébe? Micsoda szuper ötlet!!!”

A flegmatikus

[Leül és hátradől a széken... néhány másodperc múlva lassan lenyúl, kihúzza maga alól a szöveget, és elpöcköli a levegőbe.]

Személyiséged	Mások ilyennek látnak	Ha a barátod:	Akkor lehet, hogy ez a negatív véleménye rólad
KOLERIKUS	célorientált türelmetlen érzéketlen határozott vállalkozó szellemű kockázatvállaló vezető típus parancsolgató	Kolerikus: Szangvinikus: Flegmatikus: Melankolikus:	Túl sokat parancsolgatsz és nem hagyod, hogy én legyek a vezető, pedig ezt szeretném. Te csak dolgozol és nem szórakozol. Nem túl élvezetes veled dolgozni. Nagyon keményen hajtod az embereket. Nem vagy túl diplomatikus. Túl érzéketlen vagy. Keresztültapcsol az embereken, hogy elvégezd a munkádat.
SZANGVINIKUS	impulzív hangos, sokat beszél nagyon barátságos optimista	Kolerikus: Szangvinikus: Flegmatikus: Melankolikus:	Túl érzélgős vagy. Nem vagy elég munka-orientált. Zavar, mikor szerepelni akarsz, mert így nem én vagyok a figyelem középpontjában. Nem vagy túl praktikus. „Túlbuzgó” vagy. Túl impulzív, felszínes és megbízhatatlan vagy.
FLEGMATIKUS	diplomatikus nem kezdeményező határozatlan mindig a háttérben marad könnyen kezelhető	Kolerikus: Szangvinikus: Flegmatikus: Melankolikus:	Nincs határozott véleményed a dolgokról. Nem vagy elég célorientált. Nem vagy elég impulzív. Túl közönyös, semleges vagy minden iránt. Nem kezdeményezel, ami zavar engem, mert így nekem kell kezdeményeznem helyetted. Túl kényelmes vagy, hagyod, hogy a dolgok maguktól menjenek, ahelyett hogy mindent előre megterveznél.
MELANKOLIKUS	precíz, mélabús zárkózott értelmes gondolkodó	Kolerikus: Szangvinikus: Flegmatikus: Melankolikus:	Túlságosan részletekbe menő vagy. Túl érzékeny vagy. Nem élvezed az életet eléggé. Nem vagy túl barátságos. Túl sokat aggódsz és idegeskedsz a dolgok miatt. Túl hamar túl mélyre akarsz jutni. Megpróbálsz bebizonyítani nekem, hogy neked van igazad, mikor mind a ketten tudjuk, hogy nekem van igazam, nem neked!



05.

Bensőséges kapcsolatok
A barátság ereje

Igaz barát vagy álbarát?

Óravázlat

Páros gyakorlat — játék

Az igaz baráttá válni

Az álbarátság ismérvei

Teszt

Kiscsoportos tevékenység

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megismerjék a valódi barátság és az álbarátság ismérveit, különbséget tudjanak tenni a valódi értéket képviselő kapcsolatok és a nem értékes kapcsolatok között.

1. Páros gyakorlat — játék

10

Kérjük a diákokat, hogy szóródjanak szét a teremben és álljanak párokba.

Támaszkeresők, ereszkedések és séták

[Kérjük meg a párokat, hogy kövessék az utasításokat anélkül, hogy szétválának (akik szétváltak, kiesnek a játékból – foglaljanak helyet):

- Álljanak egymás mellé, karjuk simuljon össze, de ne kapaszkodjanak egymásba. Az egyikük sétálja körbe a másikat, majd cseréljenek.
- Hasonlóan, de most együtt guggoljanak le, majd álljanak fel, ezután feküdjenek le, majd álljanak fel (variálhatjuk úgy is, hogy csukott szemmel kell elvégezniük a feladatot).
- Lassan dőljenek egymásnak, és úgy támaszkodjanak a másikhoz, hogy a súlyukat a társnak tudják engedni, mintha csak egy falnak vagy szekrénynek támaszkodnának. A támasz először legyen a hát, majd a homlok, a váll.
- Egymásnak háttal támaszkodva szép lassan leguggolnak, majd felállnak.]

Levezetés

Hogyan éreztétek magatokat? Melyik feladat volt nehéz? Miért? Mi segített abban, hogy sikeresen meg tudjátok oldani?

- Egymásra figyelés, kommunikáció, bizalom, türelem, együtt dolgozás

2. Igaz barátta válni

10

Írjuk fel a táblára a diákok választait, ha szükséges, egészítsük ki.

Említettük már, hogy szükségünk van barátokra.

Mik azok a legfontosabb tulajdonságok, amik egy igazi barátságot jellemeznek?

- Tartós elkötelezettség egymás iránt.
- Egymás iránti hűség.
- Egymásban való bizalom.
- Egymásnak adott szavunk megtartása.
- Egymás testi és lelki jólétével való mély és őszinte törődés.
- Egymás iránti áldozatkészség.

- Nyílt, őszinte kommunikáció.
- Részvét és megértés.
- Tisztelet (értékeli a másik ember gondolatait és érzéseit).
- Felelősségtudat (felelősséget vállal tetteiért és azok következményeiért – elismeri, ha hibázott).
- Megbocsátás (megbocsát a másinak, ha hibázik).
- Erőfeszítés (a kapcsolat javításán fáradozik).

A táblán olyan tulajdonságokat láthatunk, amelyeket a leginkább el szoktunk várni egy igazi baráttól. Ha egy igazi barát megtalálására gondolunk, gyakran arra figyelünk, amit a barátunktól várunk. *„Bárcsak lenne egy barátom, aki meghallgatna, megértene, elűzné magányomat stb.”* Sajnos, nem áll hatalmunkban megváltoztatni másokat – nem kényszeríthetünk másokat arra, hogy betöltsék barátság iránti igényeinket. A saját tetteinken viszont változtathatunk. Hatalmunkban áll olyasfajta emberré fejlődünk, akivel mások szívesen barátkoznának. Ha barátot szeretnétek, váljatok baráttá.

3. Az álbarátság ismérvei

5

Az igazi barátság hatalmas érték. Sajnos, nem minden „barátság” igazi. Vannak, akik a barátunknak mondják magukat, de egyáltalán nem igazi barátok.

Gyűjtsünk össze közösen néhány figyelmeztető jelet, amelyek ilyen álbarátságokra utalhatnak:

- Saját érdekében kihasználja a másikat.
- Nem tartja meg a másinak adott szavát.
- Nem hú a másikhöz.
- Nem bízik a társában.
- Nem (vagy alig) vállal tartós elkötelezettséget a másik iránt.
- Nyomást gyakorol a másokra, hogy az engedjen elveiből.
- Soha nem kezdeményez felé, nem keresi a társaságát.

4. Teszt

5

Ha igazi baráttá szeretnétek válni, akkor első lépésként értékeljétek ki, hogy jelenleg mennyire vagytok alkalmasak az igazi barát szerepére.

A diákvázlaton levő táblázat felsorolja az igazi barát öt jellemzőjét, amelyekről beszéltünk is. Töltsétek ki ezt a táblázatot, jelezve, hogy tetteitek milyen gyakran tanúskodnak ezekről a jellemzőkről.

Ha igazi baráttá akartok válni, akkor második lépésként válasszatok ki egy területet, amelyen fejlődni szeretnétek, és dolgozzatok ki egy stratégiát az adott terület fejlesztésére.

5. Kiscsoportos tevékenység

15

Diákjainkat ossz-
szuk öt csoportra.

Kérjük meg mindegyik csoportot, hogy egy pohárból húzzon ki egy cédulát, amelyen az igazi barátság öt felsorolt jellemzőjének egyike szerepel.

1. Megtartom adott szavam.
2. Elismerem, ha tévedtem.
3. Megbocsátok másoknak, amikor megsértenek.
4. Fontosnak tartom mások gondolatait és érzéseit.
5. Nyíltan és őszintén kommunikálok.

Mondjuk el a
csoportoknak
a következő
utasításokat:

Dolgozzatok ki egy stratégiát, amelyet követhettek, ha fejlődni szeretnétek az általatok kiválasztott területen. Olyan gyakorlati lépéseket kell javasolnotok, amelyek egy valóságos helyzetben is használhatóak.

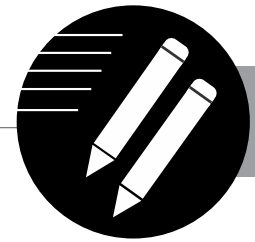
Állítsatok össze egy ötletes bemutatót, amelynek segítségével bemutatathatók stratégiátokat. Írhattok egy verset vagy történetet, elénekelhettek egy dalt, vagy előadhattok egy tréfás jelenetet. Használjátok a fantáziátokat, de a bemutató csak két percig tarthat.

A csoportotok öt percet kap a stratégia és az ötletes bemutató elkészítésére.

A bemutatók meghallgatása

[Ügyeljünk rá, hogy minden bemutató csak két percig tartson.]

DIÁKVVÁZLAT



Igaz barát vagy álbarát?

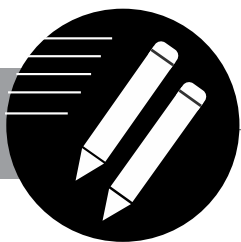
Értékelj ki, hogy jelenleg mennyire vagy alkalmas az igaz barát szerepére.

	Legtöbbször	Néha	Ha muszáj
Megtartom adott szavam.			
Elismerem, ha tévedtem.			
Megbocsátok másoknak, amikor megbántanak.			
Fontosnak tartom mások gondolatait és érzéseit.			
Nyíltan és őszintén kommunikálok.			

Dolgozz ki egy stratégiát, amelynek segítségével alkalmasabbá válhatsz az igazi barát szerepére:

- Kiválasztott terület:

- Lépések, amelyeket meg fogok tenni:



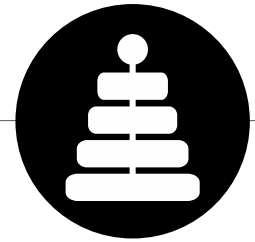
DIÁKVVÁZLAT

Hűséges barát vagyok én?

Teszt

Töltsd ki a tesztet, és gondolkodj el azon, hogy miért vagy hűséges barát bizonyos dolgokban, illetve miért nem vagy az más dolgokban.

- Rendszeresen szánok időt a barátomra.
- Még akkor is elmegyek a barátommal megbeszélte találkozóra, ha időközben hallok egy jobb programlehetőségről.
- A barátomtól sok biztatást kapok.
- Sok közös vonásunk van.
- Soha nem fogyunk ki a beszédteméből.
- A legmélyebb gondolataimat és érzéseimet is megoszthatom a barátommal, mert nem nevet ki.
- Számíthatok rá, hogy kéznél lesz, ha bajba jutok.
- Számíthat rám, hogy kéznél leszek, ha bajba jut.
- A legjobbat kívánom neki, és nem irigykedem, amikor megkapja.
- A legjobbat kívánja nekem, és nem irigykedik, amikor megkapom.
- Soha nem tennék semmi olyat szándékosan, amivel megbántanám a barátomat.
- A legjobbat próbálom feltételezni akkor is, amikor a körülmények a legrosszabbat látszanak igazolni.
- Meg szoktam bocsátani neki, amikor megbánt.
- Őszintén meg szoktam mondani neki, amikor valami rosszat csinál, és tudom, hogy ezért hálás.
- Soha nem hazudok a barátomnak.
- Ha a helyzet megkívánja, kész vagyok megvédeni a barátomat.
- A háta mögött csak jót mondok róla.
- Másokat arra biztatok, hogy jó véleménnyel legyenek róla.
- Szívesen segítek neki, amikor szüksége van rá.
- Be szoktam vonni őt a terveimbe.
- Ő az egyik legjobb része az életemnek.
- Alig várom, hogy újra találkozzak vele.
- Szeretek örömteli meglepetéseket szerezni neki.
- Érzem a hiányát annak, ha nem tudunk találkozni.
- Űrt érzek magamban, amikor nem tudunk elég időt együtt tölteni.

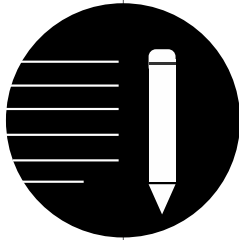


Bensőséges kapcsolatok A barátság ereje

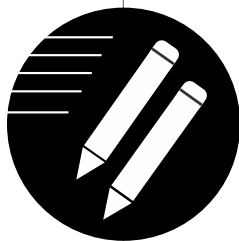
Lehetséges feladatok

- A diákok alkossanak négy-öt fős csoportokat. Mindegyik csapat találjon ki egy jelenetet, amely a barátság egy lényeges jellemzőjét mutatja be. Mindegyik csapat adja elő a jelenetét az egész osztály előtt. A jelenetek után beszéljék meg a barátság általuk kiemelt jellemzőit.
- Gondolják végig, hogy milyen a kapcsolatuk a barátaikkal (hogyan viselkednek egymással). Olyan, amilyennek lennie kell, vagy meg kell változtatni valamit? Ha valamin jó lenne változtatni, akkor készítsenek erre tervet, és próbálják meg betartani.
- Alkossanak párokat, és néhány percig beszélgesse nek arról, hogy miért nincsenek az embereknek barátaik. Majd az osztály együtt beszélgesse erről.

- Tűzzenek ki egy célt a barátság egyik olyan oldalának fejlesztésére, amely gyengén megy nekik. Hiszen ahhoz, hogy szert tegyünk egy jó baráttra, nekünk is azzá kell válnunk.
- Kis csoportokban beszélgessenek arról, hogy mikor nem egészséges egy barátság. Hogyan lehet kikerülni egy ilyen kapcsolatból?
- Keressen (vagy maguk a diákok hozzanak) példákat a jó barátságra, és mondja el őket az osztálynak. (A példák lehetnek valós személyek vagy regények szereplői stb.) Magyarázzák meg, hogy miért jó példák ezek a barátságra.



2. rész



A szerelem szépsége



Az igazi társra várva

Életre szóló elkötelezettség

Randira készülve

Valódi bensőséges kapcsolat

Szerelem vagy valami más?

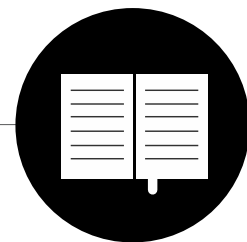
Milyen örökséget hagysz?

Szex: öröm, cél, felelősség

Szex a maga helyén

Szex a maga idején

Játék- és feladattár



Bensőséges kapcsolatok A szerelem szépsége

Igazi társra várva

Felkészülés és várakozás

Szükség van a férfi és a nő élethosszig tartó szövetségére, a házasságra?

Korunk legnagyobb társadalmi problémáját a családok szétesése, a szoros rokoni kapcsolatok széthullása, a házasságok csődje okozza. Az együttélési formák átalakulása, a házasságon kívül született gyermekek arányának sokszoros növekedése, a születésszám drámai csökkenése mind jelzései a társadalmi értékrend és kapcsolatrendszer átalakulásának. A társadalmi stabilitást és növekedést biztosító meghatározó együttélési szövetségrendszer, a házasság megingott. A házasságba vetett bizalom erodálódik, de az alternatív együttélési formák sem hozták azt az eredményt, amelyet beléjük vetettünk: a kapcsolatok nem lettek tartósabbak, és a születésszám nem növekedett.

A hatvanas évek szexuális forradalma, amelyet részben a modern fogamzásgátló módszerek széleskörű elterjedése tett lehetővé, amely „megszabadított” a gyermekvállalás felelősségétől, hamar átalakította a családi, házastársi kapcsolatban kialakított szokásokat. A házastársi kapcsolat, a férfi és a nő élethosszig tartó szövetsége, mint a család alapja, átalakult. Ez az átalakulás pedig súlyos következményeket hordoz az egész társadalomra nézve. A fogyasztás középpontba kerülésével átalakult az értékrendünk is, és rászoktunk arra, hogy eddig ismeretlen dolgokra kezdjünk el vágyakozni, amely dolgok azonban nem tartoznak hozzá a létezésünk alapfeltételeihez. A vágyak kielégítése lett egyre inkább a középpontba helyezve a szükségletek betöltése helyett. A vágyak betöltésének igénye olyan erővel zúdult ránk, hogy erkölcsileg legitimálta számunkra a másik ember felhasználását vagy akár kihasználását a saját vágyaink elérése érdekében. Az egyén középpontba kerülésével az egyén vágya került a fókuszba, amely felülír minden egyéb értéket: családi köteleket, házastársi esküt, hűséget, elkötelezettséget, áldozatvállalást, stb.

A szabadság korlátja #1: a szükségleteink.

Az a társadalom, amely az egyénre helyezte a hangsúlyt, és az egyéni, személyiségi jogokat mindenek fölé emelte, törvényszerűen jutott el odáig, hogy az egyének jogai konfliktusba kerültek egymással, sértik egymást. Az egyéni érdekek középpontba helyezése pedig hatalmas versenyt indított el: kinek az érdeke fog győzni? Korunk nem azt tanítja, hogy hogyan mondjunk le bizonyos vágyakról a másik javára, hanem hogy hogyan használjuk ki és érvényesítsük vágyainkat és lehetőségeinket mindenáron, hiszen a „vágyak elnyomása belső sérüléssel jár”. Azonban a vágyakról való lemondás sokszor elkerülhetetlen akkor, ha a szükségleteinket akarjuk betölteni. Aki folyamatosan a vágyait tölti csak be (például italla, dohányra, drogra vágyik, esetleg mértéktelen evésre, stb.) az elkerülhetetlenül a saját szükségleteit hagyja figyelmen kívül, és árt önmagának. A vágyak szabadsága a szükségletek korlátját rombolhatja le, és ezzel megfoszthat bennünket a szabadság lehetőségétől is, hiszen ha figyelmen kívül hagyjuk a szükségleteink betöltését, akkor előbb-utóbb annyira tönkretesszük magunkat, hogy nem leszünk szabadok arra sem, hogy vágyakozzunk. Igaz ez az alapelv a párkapcsolatokban is. A normális házastársi és családi kapcsolat sok esetben a saját vágyainkról, jogainkról, követeléseinkről, elvárásainkról való lemondást jelenti. Ennek a lemondásnak, önfeladásnak a hiánya elkerülhetetlenül vezet a család sérüléséhez. Az emberek joguknak érzik, hogy átnézzenek másokon, figyelmen kívül hagyják őket, és a saját érzelmi, testi kívánságait gyermekeik, házastársuk elé helyezik. Azonban más emberek boldogtalanságának romjain nem lehet a saját boldogságunkat felépíteni.

A szabadság korlátja #2: céljaink elérése.

A szabadság félreértelmezése és korlátlan megélése sérüléseket és végső soron rabságot eredményez. A szabadság a vágyak korlátlan önkifejezését, megélését jelenti mindenféle korlát nélkül. Az ilyen szabadság azonban sehová nem vezet, és pontosan azt nem nyújtja, amit vár tőle az ember. A valódi szabadság önkorlátozó és fegyelmezett. Egy magasabb cél elérése mindig megkívánja tőlünk a szabadságunk korlátozását. Ha le szeretnénk vizsgálni egy tárgyból, szeretnénk megszerezni egy diplomát, akkor az rengeteg önkorlátozással, fegyellemmel, a vágyaink megtagadásával és a szabadságról való önkéntes lemondással jár. Ugyanez az alapelv érvényesül a kapcsolatokban is: ha szeretnénk, hogy a kapcsolatunk boldog, kiegyensúlyozott, bensőséges legyen, akkor azért keményen kell dolgoznunk, le kell mondanunk arról a szabadságunkról, hogy akkor és azt tegyük, amit mi akarunk, fel kell adnunk azt a szabadságot, hogy mással létesítsünk kapcsolatot.

A szabadság korlátja #3: a szeretet.

A szerelmes ember sosem szabad. A másik ember iránt érzett szeretet miatt önként korlátozzuk a szabadságunkat. A valódi szerelem nem azt keresi, hogy miként tudna minél kevesebb időt tölteni a másikkal, nem azt keresi, hogyan tudna minél kevésbé kötődni hozzá, hogyan tudna minél kevésbé kiszolgáltatni önmagát. A valódi szerelem kizárólagosságra és kötődésre törekszik, elkötelezettséget akar, mert csak ebben az elkötelezettségben tud kibontakozni és beteljesülni. A valódi szerelem korlátokat épít, amellyel megvédi a kapcsolat intimitását úgy, hogy közben tiszteli a másik határait és szabadságát.

Az együttélés a megoldás a házassági problémákra?

Szomorú nézni, hogy a valódi probléma helyett egy álproblémával vagyunk elfoglalva. Egy belső kényszer, a szerelem hajt két embert afelé, hogy együtt legyenek, közösen éljék az életüket, és közös jövőt alkossanak. Biológiai, pszichológiai, társadalmi, érzelmi és gazdasági együttathatók ellenállhatatlan kényszere tol előre két embert ebbe az irányba. Csakhamar rádöbbenek, hogy a kapcsolatok konfliktusokkal járnak, a kezeletlen, megoldatlan konfliktusok pedig a kapcsolat töréséhez vezetnek. Ahelyett, hogy felismernék az alapproblémát, elkezdik támadni és lebontani azt környezetet, amely szabályozza és védi a szövetségi kapcsolatukat. Könnyebb támadni a külső környezetet és struktúrát, sokkal nehezebb szembenézni a belső gyengeségekkel, hiányosságokkal, amelyek elvezettek a kapcsolat kudarcához. Ez a belső szembenézés túl fájdalmas lenne és túl sok munkát igényelne, valamint megfosztaná az embert attól az örömteli lehetőségétől, hogy önmagán kívül álló okokat hibáztasson a saját kapcsolatának a kudarcáért: „*a házasság intézménye elavult, rossz, ezért nem tudunk együtt élni, új rendszerekre van szükség*”. De valóban segítenek ezek az új rendszerek? Megoldják a valódi problémát? Nézzük meg a tényeket.

Az együtt élő párok nagy valószínűséggel soha nem fognak összeházasodni, vagy ha megteszik, nagyobb a kockázata annak, hogy elválnak.

Becslések szerint az élettársként együtt élők fele még a házasság gondolatáig sem jut el. Hamis érvelés az is, amely szerint az együttélés során jobban megismerik egymást a párok, és ezért nagyobb a valószínűsége annak, hogy nem válnak majd el. A házasság előtt élettársi viszonyt fenntartó párok házassága egyharmaddal nagyobb eséllyel végződik válással, mint azok házassága, akik nem éltek együtt a házasságkötés előtt. A kutatások szerint minél tovább élnek együtt ezek a fiatalok a házasság előtt, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy elválnak. Amikor két ember a házasság helyett inkább az együttélés mellett dönt, valamelyikük titokban esetleg attól fél, hogy szerelme nem elég erős ahhoz, hogy kitartsa, s biztosítani akarja magának a menekülés lehetőségét, ha rosszabbra fordulnának a dolgok. „*Az együttélés rendszerint csak a végleges döntés elodázása*” – állítja dr. Joseph Norwinski, pszichológus. „*Hazai és nemzetközi kutatások bizonyítják, hogy a nem házasságú együttélések kevésbé stabilak, és hosszabb távon nem jelentik a gyerekek számára ugyanazt a biztonságot, mint a házasság.*”¹

1 Párok és gyerekek házasságon kívül. Magyar Hírlap, 1997. október 9.; KSH, 1997.

A szakítás éppoly fájdalmas lehet, mint a válás.

Ha valaki nem köt házasságot, még nem óvja meg magát a lelki sérülésektől. Az élettársak szakítása ugyanolyan mély érzelmi válságot okozhat, mint a válóper. Michael Newcomb kórházi pszichológus szerint: „Az együtt élők érzelmi kötődése rendszerint hasonlít a házaspárokéhoz. A baj az, hogy még a legjelentéktelenebb apróság miatt is könnyen eltávolodhatnak egymástól, hiszen nincs, ami igazán összetartsa őket: gyerek, közös vagyon, az esküvőn nyilvánosan kimondott esküjük, hivatalos papír.”

Ha a nő teherbe esik, akkor nagyobb az esélye arra, hogy a férfi elhagyja.

Az élettársként együtt élők nagy százalékánál a férfi előbb-utóbb elhagyja a nőt, ha teherbe esett. A leányanyák kb. 40 százaléka ezért nagy szegénységben él. A KSH által 1997-ben végzett kutatás alapján tudjuk, hogy Magyarországon az élettársi viszonyban élő anyák 30 százaléka a szülés után egyedül marad gyermekével. A megkérdezett anyák mintegy 70 százaléka a gyermek megszületése előtt már tartósan, kb. 3-4 éve együtt élt a gyermek apjával.

Az esküvő előtti gyakorlás nem biztosítja az összeillőséget.

Azok, akik először együtt éltek, gyakran érzik magukat szerencsétlennek a házasság után. A legjellemzőbb gondok: nem igazán elégedettek partnerükkel, nem tudják megoldani nézeteltéréseiket. Egy vizsgálat során a házasságuk előtt a férjükkel együtt élt asszonyok különösen arról panaszkodtak, hogy egyre kevésbé tudnak hites társukkal kommunikálni. Vagyis az esküvő előtti gyakorlás nem biztosítja az összeillőséget. A kommunikáció iránti elkötelezettség gyengébb ezekben a kapcsolatokban, mint a házasságban, s bennük él az a félelem, még ha nagyon halványan is, hogy a másik fél elhagyja, ha nem felel meg az elvárásainak. E miatti félelmükben sok mindent elviselnek a partnerüktől, amit nem kellene. Felmérések szerint a partnerükkel együtt élő nők több mint harmada olyan szexuális életet kénytelen elviselni, ami kedve ellen való. Ráadásul, mivel az együtt élő felek nem kizárólag egy személlyel tartanak kapcsolatot, így náluk az átlagnál nagyobb a nemi úton terjedő fertőzések veszélye.

A házasságban felmerülő gondok az együtt élő pároknál is előfordulnak, a házasság előnyei azonban nem.

Az együttélést gyakran problémamentesnek tüntetik fel, olyannak, ami a házasságnak csak az előnyeit tartalmazza, kötelezettségeit nem. Amikor az ember még nem házas, és veszekszik a társával, nem kell mindenáron valami megoldáson töprengenie. Egyszerűen továbbállhat. Bár a házasságban is lehetséges az, hogy az egyik partner továbbáll, ez nem olyan könnyű, s ezért a legtöbb partner megpróbál valamilyen erőfeszítést tenni a kapcsolatuk rendbehozatalára.

Az intimitás alapfeltétele a biztonság

Az intimitás azt jelenti, hogy valódi lehetek egy kapcsolatban, megmutathatom azt, aki vagyok, úgy, hogy tudom, a másik elfogad, elkötelezett hozzám egy egész életen át, függetlenül

attól, hogy milyen állapotban vagyok. Enélkül a biztonság nélkül nincs intimitás, nincs valóság, hanem teljesítménykényszer és az elvárt kép felmutatásának erőfeszítése. Ahhoz, hogy ez a két ember képes legyen a kommunikációra, olyan környezetre van szükség, amelyben ezt megtehetik. Ez pedig kölcsönösen hűséges, kizárólagos, élethosszig elkötelezett kapcsolat, a házasság. A házasság az a szövetségi rendszer, amely megfelelő biztonságot nyújthat a felek számára. Persze nem minden házasság. Csak azok, amelyek a megfelelő partnerrel, a megfelelő időben kötnek, és ahol a társak képesek egymással kommunikálni és megoldani a problémáikat. Egy jó házasság olyan elfogadást és ragaszkodást jelent a házastársak számára, amelyet más kapcsolat nem képes nyújtani. A házasság biztonságot, biztosítékot ad, amelyet a nyilvánosság előtt tett fogadalom és a társadalom által hitelesített papír képvisel. Ezzel vállalom a másik embert, és ezzel fejezem ki azt a teljes szeretetet, ragaszkodást és elkötelezettséget, amelyet érzek, és amely mellett kész vagyok kitartani. Az igazi szeretet kész vállalni ezt. Az igazi szeretet nem azt keresi, hogyan tudna kevésbé kötődni a másikhoz, hanem azt keresi, hogyan tudna mindenáron és kizárólagosan kötődni a másikhoz. Az igazi szeretet teljes elkötelezettségre törekszik, mert intimitásra törekszik, mindent akar adni és mindent akar kapni: érzelmi, lelki, fizikai, gazdasági, társadalmi köteléket.

Ha csak együtt akarunk élni valakivel a házasság elkötelezettsége nélkül, akkor nem merjük őt teljesen, felelősséggel, minden következménnyel vállalni. A házasság által kifejezett elkötelezettség biztosítja azt az elfogadó környezetet, amelyben esély van egy teljesen átlátszó, őszinte, szerető kapcsolat kiépítésére. A házasság alapfeltétele az ilyen kapcsolatnak. Ha nincs ez a biztonság, elkötelezettség, társadalmi elismerés, anyagi felelősségvállalás a másik iránt, és nincs a törvényi elkötelezettség, akkor e nélkül az alap nélkül lehetetlen felépíteni egy mély, meghitt, hosszú távú kapcsolatot. Sokszor hallani azt az érvet, hogy „*minek nekünk a papír, az nem számít semmit*”. Ha valóban nem számít semmit, akkor miért nem szerzik meg és erősítik meg a kapcsolatukat ezzel? De valójában nagyon is számít, mert valamit félnek felvállalni, valamit nem mernek meglépni, egy menekülő utat fenn akarnak tartani, könnyebbé téve a kilépést a kapcsolatból. A másik kizárólagos és teljes felvállalását egymás és a társadalom előtt leszűkítik, korlátozzák. De nemcsak az együtt élők számára szükséges ez a teljes, elkötelezett odaszánás, hanem a gyermekek számára is. A gyermeknek is biztonságra, hosszú távú elkötelezettségre van szüksége ahhoz, hogy képességeinek maximumát tudja teljesíteni. Egy gyermek a legkisebb bizonytalanságot is megérzi a szülei kapcsolatában. A házasság biztosíthatja azt a társadalmi kötődést is, amely védelmet nyújt a gyermek számára, mind anyagilag, mind pszichikailag.

A bensőséges házasság sarokkövei

Minden értékes dologért küzdeni és tenni kell. Minél értékesebb dolgot szeretnénk megszerezni, annál keményebben, tudatosabban és fegyelmezettebben kell tennünk érte. Mégis azt gondoljuk, hogy azok az értékek, amelyek leginkább meghatározzák az életünk minőségét, vagyis a kapcsolataink, különösképpen a párkapcsolatunk, az valahogy majd magától működni fog.

A boldog, bensőséges kapcsolat titka önmagunkban rejlik. Boldog, kiegyensúlyozott emberek rendszerint boldog és kiegyensúlyozott kapcsolatokban élnek. A házasság kulcsa így nem a másik ember megváltoztatásában rejlik, hanem önmagunk megváltoztatásában.

Rendszerint az ifjú házások hamis elvárásokkal, elképzelésekkel lépnek be egy házasságba. Túl sokat képzelnek önmagukról, és túl sokat várnak a másiktól. Nincsenek tisztában egy

fontos tényezővel: saját esendőségükkel. Mindnyájan tele vagyunk gyengeségekkel, hibákkal, fogyatékosságokkal, rossz szokásokkal. Olyan elvárás alakul ki bennünk, hogy a másik tökéletes, szép, okos, jobb, mint az átlag. S néhány hét vagy hónap után jön a szembesülés a valósággal. Ezért van az, hogy a válásig eljutó házasságok majd fele már az első két évben felbomlik. Vajon hogyan előzhetnénk meg ezt? Hogyan kerülhetnénk el a csalódást? Hogyan készülhetünk fel a házasságra úgy, hogy a feltétlenül szükséges tulajdonságokat kifejlesztjük az életünkben? Ezekre a kérdésekre keressük most a választ.

Érdeemes visszatérnünk olyan ősi bölcsességhez, amely évezredekken keresztül meghatározta a házasság kereteit, s amely biztosította az előttünk járó társadalmak túlélését, lehetővé téve azt, hogy mi ma itt éljünk ezen a földön. Ez az ősi bölcsesség a házasság megalkotásához, legkorábban lejegyzett szereztetéséhez nyúlik vissza. Így olvassuk: „*Elhagyja azért a férfi apját és anyját, ragaszkodik feleségéhez, és lesznek ketten egy testté.*”²

1. Elhagyni

A házastársi egység előfeltétele a szülők elhagyása. Itt nem cserbenhagyásról van szó, hanem az egészséges önállóvá válásról. Már a házasság előtt mindkét félnek döntőképessé és önálló életre képessé kell válnia. Az elhagyás nem földrajzi értelemben értendő elsősorban, hanem lelki, érzelmi, akarat értelemben. A mai lakáshelyzetben időnként elég nehéz földrajzilag elszakadni. De lelkileg, érzelmileg és akaratilag mindenképpen függetlenné kell válni. Meg kell tanulni önállóan megállni ebben a világban, szembenézni minden kihívással, problémával, nehézséggel. Tudnunk kell gondoskodni magunkról. Elfogadhatjuk szüleink segítségét, de ne engedjük magunkat érzelmileg zsarolni, anyagilag elkötelezetté tenni, a házastársunkkal szembeállítani. Szüleinket természetesen tisztelnünk és szeretnünk kell. Az elhagyás lényege: a házasságkötés pillanatától kezdve a társunk a legfontosabb ember a világon.

A következőképpen készülhetünk fel a házasságra az elhagyás területén: gyakoroljuk azt, hogy elfogadó szeretettel szeretünk másokat; vagyis függetlenül attól, hogy ők milyenek és mit tettek, szeressük őket. Erre nagy szükség van a házasság során. A másik tulajdonság, amelyet fejleszteni kell a házasság előtt, a céltudatosság és a döntéshozási képesség. Felelősséggel tartozunk a házastársunk iránt. Meg kell tanulni dönteni, problémákat megoldani. Ha úgy megyünk bele egy házasságba, hogy képtelenek vagyunk átlátni a helyzeteket és döntéseket hozni, akkor a házasságban sok kudarcra, csalódásra számíthatunk. A házasságban számtalan olyan helyzettel találjuk majd szembe magunkat, ahol céltudatosnak és döntésképesnek kell lennünk. Meg kell tanulnunk tervezni, beosztani a pénzt, felelősséget vállalni a döntéseinkért. Házasságok sokasága fut zátonyra azért, mert a férj még mindig „anyuci kedvence” maradt, és képtelen férfiként viselkedni. A meny–anyós vita jellegzetesen bemutatja a házasságok csődjének egyik jellemző okát.

2. Ragaszkodni

Ragaszkodni egymáshoz – egy idegen gondolat korunkban. Kizárólagosságot és élet-hosszig tartó hűséget jelent ez a kapcsolatban. Amihez ragaszkodunk, arra vigyázunk, azt féltjük és gondozzuk. Aki ragaszkodik az autójához, az kíméletesen bánik vele. A társunkhoz akkor is ragaszkodunk, amikor ez nem kellemes. Sőt, akkor van igazán szükség a ragaszkodásra. A ragaszkodás nem más, mint végleges, nyilvános és törvényes elkötelezettség

² Teremtés könyve 2. rész 24. vers.

egymás mellett. Vállaljuk egymást a nyilvánosság és a törvény előtt is – végleg. Ha igazi ragaszkodással kötődünk egymáshoz, akkor lehetetlen ezt a kötést sérülés és fájdalmas következmények nélkül szétválasztani. Ha két összeragasztott papírt szét akarunk választani, akkor maga a papír is sérül. A ragaszkodás elkötelezettséget, hűséget, kitartást, odaszánást jelent. A ragaszkodás azt jelenti, hogy akkor is a másik mellett maradok, amikor nekem abból semmi hasznom, sőt ez áldozatot jelent számomra. Ezek olyan tulajdonságok, amelyeknek a házasságok erősen híjával vannak.

Amennyiben jó házasságot akarunk, fejlesszük ki magunkban ezeket a tulajdonságokat. Mutassunk elkötelezettséget, hűséget, kitartást, odaszánást a barátaink iránt, a munkánkban. Tartsunk ki emberek mellett akkor is, amikor már mások lemondtak róluk. Hozzunk áldozatokat emberekért akkor, amikor semmi hasznunk abból.

3. Egy testté válni

A házasság harmadik alappillére az egység kifejezése fizikai módon is. Ez nem pusztán szexuális kapcsolatot takar, bár természetesen az egység egyik nagyon fontos, elengedhetetlen része a szexuális egyesülés. A szex kifejezője a lelki, érzelmi, értelmi, szellemi közöségnek. A házasságra való felkészülésben pedig igazából nem a szexuális egység gyakorlása a kérdés. Ez a legkönnyebben megtanulható. Ennek azonban alapfeltétele a többi felsorolt területen meglévő egység. Ez pedig csak úgy érhető el, ha megtanulunk kommunikálni. A házasság talán legsérülékenyebb része a kommunikáció, ill. annak hiánya.

Óriási szerepe van a kommunikációnak. Az emberek egy jelentős része képtelen arra, hogy kifejezze gondolatait, véleményét, érzéseit. Az eredményes kommunikáció meghatározó része az átlátszóság, az érzések kimutatása, az, hogy meg merjük mutatni önmagunkat. Sokan képtelenek az ilyen kommunikációra. Nem tudják kimutatni az érzéseiket, szégyellik őket, nem mernek sírni, örülni. Sokan úgy gondolják, hogy az érzések kimutatása a gyengeség jele. Nem az a gyenge, aki kimutatja az érzéseit, hanem az, aki takargatja őket. Aki ki meri mutatni az érzéseit, ezzel kifejezi azt, hogy meg meri mutatni önmagát. Nem mások véleménye határozza meg az önmagáról alkotott képét. Ki meri nyitni magát, mert nem a másik ember véleményétől, bírálatától függ. Csak az őszinte, feltétel nélküli szeretet képes megnyitni a nyílt kommunikáció csatornáit. A házasság alapfeltétele pedig ez a fajta kommunikáció: az érzések, gondolatok, vélemények ilyesfajta átlátszó megmutatása.

Ha érett partnerként akarunk belépni egy házastársi kapcsolatba, alapvető, hogy megtanuljunk beszélni az érzéseinkről, szavakban kifejezni a gondolatainkat, véleményünket. Képesnek kell lennünk olyankor is kommunikálni, amikor legszívesebben becsapnánk az ajtót, vagy sértődősen elhúzódnánk. Tudnunk kell kifejeznünk a megbecsülésünket, jót mondani, megdicsérni a társunkat. Kiváló felkészülési lehetőség számunkra, ha a barátunkkal gyakoroljuk az ilyen nyílt, tudatos kommunikációt. Mondjunk jót arról a személyről, akit nem nagyon szívelünk. Ezek nem könnyű dolgok, de ez az áldozat gyümölcsöt terem majd a házasságban.

A szeretet három fajtája

Nehéz megfogalmazni, hogy milyen is az igazi szerelem. A szerelem az érzéseken és a szenvedélyen túl mást is magába foglal, ezért nem lehet könnyelműen dobálózni ezekkel a szavakkal: „szeretlek, szerelmes vagyok beléd”.

Nézzük meg most, hogy milyen típusú szeretetek léteznek emberi kapcsolatainkban, és ez alapján vizsgáljuk meg az igazi szerelem jellemzőit. Mialatt megvizsgáljuk a háromféle szeretetet, vizsgáljuk meg ezeket a saját kapcsolatainkban is.

1. „Szeretlek, HA...”

A szeretet első típusa a „*Szeretlek, ha*” szeretet. Ezt a szeretetet akkor kapja vagy adja az ember, ha bizonyos elvárások teljesülnek. Valamivel meg kell dolgozni érte. Például: „*Ha jó kisfiú leszel, apuka szeretni fog*” vagy „*Ha mint szerető megfelelsz a kívánalmaimnak..., ha kielégíted a vágyaimat..., ha lefekszel velem, szeretni foglak.*” Ezt a szeretetet a szerető fél az általa kívánt dologért, cselekedetért, érzésért, stb. cserébe ajánlja. Motivációja végső soron önző. Célja pedig a szeretetért cserébe valaminek a megszerzése. Ez a szerelem mindig feltételekhez van kötve. Amíg ezek teljesülnek, addig minden rendben van. Amint megjelenik a vonakodás, a szerelem azonnal elapad. Szomorú, de ez a feltételes szerelem csaknem mindig elpusztítja önmagát, mivel előbb vagy utóbb az egyik partner nem tudja a másik feltételeit teljesíteni. Nagyon sok házasság azért bomlik fel, mert erre a fajta szerelemre épül. Kiderül, hogy a férj vagy a feleség nem a házastárs valódi személyébe szerelmes, hanem valami képzeletbeli, dicsfénybe vont, romantikus képbe.

2. „Szeretlek, MERT...”

A szeretet második típusa a „*Szeretlek, mert*” szeretet. Ebben valakit azért szeretnek, mert ő maga valami, van valamije vagy csinál valamit. A szeretetet a szeretett személy életében jelen lévő bizonyos feltétel vagy tulajdonság okozza. Például: „*Szeretlek, mert csinos vagy*” illetve „*Szeretlek, mert biztonságot kapok tőled.*” Talán ismertek olyan lányt, aki azért szeret egy fiút, mert az kiváló sportoló. Valójában nem is a fiúba szerelmes, hanem a helyzetébe, a státuszába, a népszerűségébe. Annak, akit így szeretnek, nemsokára a „Szeretlek, ha” típusú szeretetért kell „pedáloznia”. Mi történik akkor, ha valakiben több van abból a tulajdonságból, amelyért minket szeretnek? Az ilyen típusú szerelemben élők félnek attól, hogy a másik megtudja, milyenek is ők valójában, a szívük mélyén. Attól tartanak, hogy ha kiderül az igazság, partnerük kevésbé fogadná el, kevésbé szeretné, talán el is taszítaná őket. Ha a szeretetben bizonytalanság vagy félelem van, az legelőször az ágyban fog megmutatkozni; ugyanis az igazi szexualitás maximális kifejeződése során tökéletesen sebezhetővé válunk.

3. „Szeretlek, PONT.”

Van egy harmadik fajtája is a szerelemnek. Ez olyan megdöbbentő és annyira szép, hogy mindenkinek tapasztalnia kellene. Ezt mondja: „*Szeretlek; mindegy, hogy mélyen, legbelül milyen vagy. Szeretlek, és nem érdekel, ha megváltozol. Nem tudsz olyat tenni, ami kioltaná szerelmemet. Szeretlek, PONT.*” A „Szeretlek, pont” nem vak. Rengeteget tudhat a másiról. Annak ellenére, hogy ismeri a hibáit, feltétel nélkül elfogadja az illetőt olyannak, amilyen. Ezt a fajta szerelmet csak egy teljes és kiteljesedett egyén élheti át – olyan, aki nem kénytelen a kapcsolataiból állandóan elvenni valamit, hogy betömje vele saját élete hiányosságait. A kiteljesedett személy valóban szabadon adhat egy kapcsolatban anélkül, hogy viszonzásul kérne valamit. Ez a fajta szerelem „adó” szerelem. Szabadon ad önmagából. Ebben a kapcsolatban nem talál helyet a félelem, az elkeseredés, a kényszer, az irigység vagy a féltékenység. Ez a szerelem a másiktól változásokat hoz ki. Ezeket a változásokat senki sem követeli, ezek egyszerűen a feltétlen szerelemre adott természetes válaszok. Az a szabadság, hogy nem kell olyannak lenni, mint amit elvárnak, arra ösztönöz, hogy viszonzzuk ezt az elfogadást.

Ez a fajta szeretet felszabadít a kényszer nyomása alól, és szabaddá tesz arra, hogy a lehető legjobbat hozzuk ki magunkból.

A „szeretlek, pont” szeretet jellemzői

Ezt a fajta szerelmet három tulajdonság jellemzi: megbocsátás, elkötelezettség és elfogadás.

Megbocsátás.

A megbocsátás reményt hoz a kapcsolatba. Mindnyájan gyengeségekkel, hibákkal és bűnökkel küszködünk. Elkerülhetetlen, hogy megbántsuk egymást. A megbocsátás azt a reményt adja, hogy a másik elhordozza a gyengeségeinket, elfordul a hibáinktól, és megbocsátja a bűneinket. Nem kritikusan néz ránk, hanem mindig biztosítja az újrakezdés lehetőségét. A megbocsátás a másik hasznát és javát keresi még akkor is, ha nem érdemli meg.

Elkötelezettség.

Az elkötelezettség az a döntés, amellyel a másikat a hibáival együtt elfogadjuk. Ez az akaratunk, az értelmünk döntése. Az elkötelezettség az érzelmeink akaratunk alá helyezése arra az időszakra, amikor ezek az érzések bizonytalanná, homályossá válnak. Hosszú távú kitartást, teljes odaszánást jelent a másik ember iránt, a másik személy vállalását a társadalom előtt. A kegyelem megnyilvánulása ez, s reménységet ad a kapcsolatnak. Ez teszi biztonságossá a kapcsolatot, mert mindkét fél tudhatja, hogy számíthat a másikra, bármi történjen is. Az igazi szerelem hiányos e nélkül az elkötelezettség nélkül, mert csak a „Szeretlek, pont” szerelem fejezi ki, hogy az események, a változások ellenére is odaszántam magam arra, hogy kitartok a másik mellett.

Elfogadás.

A feltétel nélküli szeretet harmadik pillére az elfogadás. Az elfogadás lehetőséget ad a maximális teljesítményre. A szeretet nem azt jelenti, hogy nem veszünk tudomást a problémákról, hanem azt, hogy megoldjuk őket. Ezek a konfliktusok rendszerint a különböző igényekből, elvárásokból ill. azok ütközéséből erednek. Ha elfogadom a másikat, vagyis olyanoknak szeretem őket, amilyenek, és magam elé helyezem, ez arra készíti őket, hogy a maximumot teljesítsék. A legnagyobb teljesítményre azok képesek, akik elfogadó környezetben élnek.

Befejezésként nézzünk meg néhány gyakorlati ötletet, javaslatot arra, hogy az együtt járásban hogyan készülhetünk fel a házasságra.

A „járás”

Jó dolog járni valakivel, ugyanakkor nagyon össze is tud zavarni. A járás azt szolgálná, hogy egy növekvő barátságon keresztül egyre jobban megismerje egymást egy fiú és egy lány. Ez a megismerés elindíthatja őket egy mélyebb elköteleződés felé is, vagy épp ellenkezőleg, arra a döntésre vezeti őket, hogy szakítsanak.

Mindenkinek van egy elképzelése a „Nagy Ő”-ről. Talán egy képünk is van róla a falon. Valószínűleg pontosan tudjuk, mit akarunk tőle, és világos elképzeléseink vannak arról, hogyan kell viselkednie. A probléma ott kezdődik, amikor a kialakított kép nem egyezik a valósággal. A tökéletes partnert általában három kategória alapján képzeljük el magunknak: a külső megjelenés, a személyiség és a népszerűség.

Valami hiányzik ebből a „nagy hármashoz”. Hiányzik belőle a legfontosabb kategória: a jellem. A jellem az ember igazi belső lényege. Lehet, hogy valaki kívülről jól néz ki, de ha gyenge a jelleme, a kapcsolat hamarosan tönkremegy. A szépség elmúlik a korrallal, de a jellem megmarad örökké. Sokan azt gondolják, hogy a külső tulajdonságok (szépség, népszerűség) miatt megéri kompromisszumokat kötni a belső tulajdonságokban. Azt hiszik, hogy majd idővel megváltoznak. Egy nap arra ébrednek majd, hogy a külső nem igazán számít már, és a népszerűség sem. Meglátják olyannak a társukat, amilyen ő valójában. Ezzel nem azt mondjuk, hogy a külső tulajdonságok nem számítanak. Érthető, ha olyasvalakivel akarunk járni, aki jól néz ki. A kérdés az, hogyan ismerhetjük meg valakinek a jellemvonásait?

A pozitív jellemvonások.³

1. Szeretet. Elkötelezettséget jelent a másik személy iránt.
2. Öröm. Belső boldogság, amely független a körülményektől.
3. Békesség. Az a belső biztonság, hogy a nehéz körülmények között nyugodtak tudunk maradni, félelem és aggodás nélkül, mert bízunk abban, hogy az életünk Isten kezében biztonságban van.
4. Türelem. Azt jelenti, hogy készek vagyunk megvárni a megfelelő időt.
5. Kedvesség. Törődünk mások szükségleteivel.
6. Jóság. Azt jelenti, hogy az illető a jót akarja tenni.
7. Hűség. Az illető megtartja adott szavát, bármibe is kerül neki.
8. Szelídség. Érzékenység mások érzelmi szükségleteire, odafigyelni másokra és megérteni őket.
9. Önfegyelem. Azt jelenti, hogy az illető képes az ösztöneit a cselekedeteitől elválasztani. Nem szolgálja az ösztönöknek, de erkölcsileg és értelmileg erős. Ez megmutatkozik az illető étkezési szokásaiban és gyakorlati életében. Az a képesség, hogy uralkodni tud a testi vágyai fölött, beleértve a szexet is.

Ezek azok a pozitív jellemvonások, amelyek boldoggá tehetnek, ha megvannak a partnerünkben. Ezek nem kötődnek a „nagy hármashoz”, de olyanok, amelyek egy egész életre megmaradnak.

A házasság az a legjobb keret, amelyben egy férfi és egy nő élethosszig tartó elkötelezett szerelme biztonságban van, függetlenül attól, hogy külsejük, teljesítményük és pozíciójuk hogyan változik az életük során.

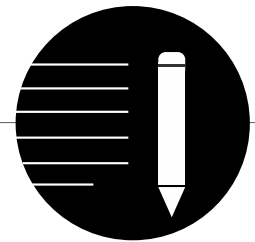
³ Galatákhoz írt levél 5. részének 16-23. versei alapján összeállított lista.

Források:

St. Clair, Barry - Jones, Bill: Dating - Going out in style, 1993. Victor Books.

McDowell, Josh - Lewis, Paul: Noked milyen szerelem kell? Budapest, Primo Kiadó, Timóteus Társaság.

Dr. Crabb, Lawrence J.: The Marriage Builder, 1982. NavPress.



06

Bensőséges kapcsolatok
A szerelem szépsége

Életre szóló elkötelezettség

Óravázlat

Egymás megértése
Csoportos tevékenység
Hogyan szakítsunk?
Célok és következmények
Az elkötelezettség
megtervezése

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megismerjék a másik nem tagjainak gondolkodását arról a folyamatról, hogy mit jelent megtalálni életük párját; fel tudják vázolni a saját útjukat a párjuk megtalálásához; megértsék, hogy időnként egy kapcsolat lezárása jó is lehet.

A csoportokat annyira el kell majd különítenünk egymástól, hogy ne hallják egymás beszédét.

Figyeljük az időt. Ez a tevékenység könnyen elhúzódhat az óra végéig, ezért ha nem állnak rendelkezésünkre további órák a lecke másik felének átvételére, akkor gyors munkára kell ösztökölnünk diákjainkat.

Kérjük meg őket, hogy csoportonként beszélgesse nek erről, és írják le, amit csoportjuk tagjaitól hallanak. Közben a gyerekek gondolkoznak és írnak, jelöljük ki a tábla egyik oldalán egy oszlopot a lányoknak, a másik oldalán pedig a fiúknak.

Hagyjunk annyi helyet az egyes oszlopok között, hogy a táblára tethessük a tanulók által elkészített felsorolásokat.

A lecke elkezdése

Az „Ezüstgolyó” című órán láttuk, hogy ha túl gyorsan akarunk felnőni, mint a történetbeli Géza, akkor elveszíthetjük életünk legjobb részeit. Az előttek álló néhány év csodálatos időszak lehet számotokra, amelyben tanulhattok magatokról, valamint arról, hogy hogyan szerezhettek barátokat, és hogyan lehettek mások barátai. Egyúttal annak az ideje lehet ez, amikor elkezdtetek fölfedezni, mit igényelhetek és várhattok életetek párjától, és egyre inkább olyan emberré válhattok, aki eleget tud tenni egy egész életre szóló elkötelezettségnek.

[Kérjük meg a tanulókat, hogy alkossanak négy csoportot: kettőben csak fiúk legyenek, a másik kettőben pedig csak lányok. Mondjuk meg nekik, hogy mindössze öt percük lesz arra, hogy egy papírlapon válaszoljanak a következő kérdésekre:

Lányok csoportja: *Mit vársz el egy fiútól, aki tetszik neked? Milyen tulajdonságokat keresel egy fiúban?*

Fiúk csoportja: *Mit vársz el egy lánytól, aki tetszik neked? Milyen tulajdonságokat keresel egy lányban?*

Mindegyik csoportban válasszunk ki egy tanulót, aki a csoport papírlapján az egyes kérdések alatt följegyezi a válaszokat.

Öt perc elteltével szedjük össze a csoportok papírjait. Ne engedjük meg, hogy a csoportok megnézzék egymás papírlapjait.]

A tanulók válaszainak összegyűjtése.

Kíváncsi vagyok, mennyit tudtok arról, hogy a másik nem tagjai hogyan látják az életre szóló elkötelezettséghez vezető utat, ezért arra kérlek benneteket, hogy beszéljétek meg, szerintetek hogyan válaszoltak a kérdésekre a másik nem tagjai, és mondjátok el nekem közös véleményeteket. Lányok, 3 percet kaptok arra, hogy kitaláljátok, hogyan válaszoltak ezekre a kérdésekre a teremben levő fiúk. Fiúk, 3 percet kaptok arra, hogy kitaláljátok, hogyan válaszoltak ezekre a kérdésekre a teremben levő lányok.

[Három perc elteltével állítsuk le a beszélgetést, és kérjük meg a csoportok jegyzőit, hogy adják oda nekünk papírjukat, amelyen leírták, hogy csoportjuk szerint hogyan válaszoltak a kérdésekre a másik nem tagjai. Olvassuk fel, milyen válaszra tippeltek a lányok az 1. és a 2. kérdés esetében, és jegyezzük fel válaszaikat a táblán a fent bemutatott módon, majd helyezzük a fiúk papírlapját a táblára, a lányok válaszaival mellé. Karikázzuk be azokat az elemeket, amelyekben az egyes kérdéseket illetően eltérés mutatkozik.]

[Kérdezzük meg a gyerekektől, mi a véleményük az egybeesésekről és a különbségekről.]

[Ezután olvassuk fel, milyen válaszra tippeltek a fiúk az 1. és a 2. kérdés esetében, és azonnal helyezük a lányok papírlapját a táblára, a fiúk válaszai mellé. Most is karikázzuk be mindkét felsoroláson az eltérő elemeket. Ezúttal is kérdezzük meg a tanulókat, mi a véleményük az egybeesésekről és a különbségekről.]

2. Csoportos tevékenység

15

Várjuk meg, míg diákjaink 3 fős csoportokban elhelyezkednek.

Szemléltessük e mondások egy részét azzal, hogy rajzolunk egy háromszöget, amelynek aljára felírjuk, hogy „*Elindulás sok barátal*”, tetejére pedig: „*Egy egész életre szóló társ*”.

A háromszög tetejére írjunk fel egy olyan életkort, amelyet a szülők és a család általában a házasság elfogadható alsó korhatárának tart. Beszéljünk arról, hogy vajon ennek az életkornak az elérése alkalmassá teszi-e az embert az egész életre szóló elkötelezettségre. (Az alkalmasság többet jelent egy adott életkor elérésénél.)

Mondások

Gondolkozzunk még egy kicsit annak az útnak a végigjárásán, amely az egy ember iránti életre szóló elkötelezettséghez vezet. Az életre szóló elkötelezettséghez vezető utat egyszerűen úgy határozhatjuk meg, hogy onnan, ahol most vagytok, hogyan juthattok el arra a pontra, ahol készen álltok a házasságra.

Tudom, hogy vannak köztetek olyanok, akiket nagyon érdekel ez a téma, mások pedig inkább nem beszélnének róla. Azért beszélünk erről ezeken az órákon, mert a felkészülés mindig jobb, mint a meglepetés.

Most üljetek le három fős fiú- vagy lánycsoportokban, mert a következő néhány percben ilyen formában fogtok feladatot kapni.

Felolvasok majd néhány mondást, ti pedig döntsétek el együtt, hogy érdemes-e leírni az egyes mondásokat azért, hogy megtanítsuk rá öcsénket vagy húgunkat, fiatalabb unokatestvérünket vagy barátunkat.

- Serdülőkorod éveit használd fel arra, hogy megtudd, ki vagy, és mit akarsz elérni az életben.
- Minél inkább megismerkedsz különböző emberekkel, annál nagyobb esélyed lesz arra, hogy nagyszerű társat találj.
- Minél több egészséges kapcsolatod van, annál könnyebben megtudhatod, milyen jellemvonásokat szeretnél látni a jövődbelidben.
- Egészséges barátságok szegélyezik azt az utat, amelynek végén az ember megtalálhatja legjobb barátját, aki majd élete párjává válik.
- A lehető leggyorsabb párválasztás utáni heves vágy általában rossz döntéshez és fájdalmas házassághoz vezet.
- Menekülj attól, aki túl gyorsan akarja elérni egy kapcsolatban a meghittséget és a kizárólagosságot, különösen akkor, ha az illető szexuális tevékenységre törekszik.

Kérdés az idősebb tanulóknak:

Ha már megszakítottatok egy olyan kapcsolatot, amely az életre szóló elkötelezettség felé haladt, hogyan tettétek?

Ötletbörze

A legtöbb ember nem házasodik össze az első személlyel, aki iránt érdeklődni kezd. Ezért a boldog házassághoz vezető út gyakran magában foglalja azt a döntést, hogy nem kötünk házasságot egy adott emberrel. Sok kultúrában a komoly kapcsolatok gyakrabban végződnek eltávolodással (szakítással), mint házassággal. Bármilyen fájdalmas is általában ez a döntés, még mindig kevésbé fájdalmas, mint összeházasodni valakivel, és megbánni a dolgot. A házasságról való lemondás a válással összehasonlítva is jóval kevésbé fájdalmas.

Most alkossatok legfeljebb hét fős fiú- és lánycsoportokat. Gyorsan válasszatok ki egy-egy csoportvezetőt és jegyzőt. A jegyzőnél legyen papír és toll.

Kíváncsi vagyok, hány okot tudtok kitalálni a szakításra – egy olyan kapcsolat befejezésére, amely az életre szóló elkötelezettség felé haladt. Két percet kaptok a közös gondolkodásra.

[Két perc elteltével állítsuk le a tanulókat, és sorban kérjük meg a jegyzőket, hogy olvassák fel csoportjuk ötleteit. Ezután fűzzük hozzá mindehhez a következőket.]

A szakítást, vagyis egy komoly kapcsolat lezárását általában nagyon negatív dolognak tartják. Egyesek szerint ez egy tragédia, amelyet minden áron el kell kerülni. A szakítás általában fájdalmas – különösen akkor, ha nem mi kezdeményeztük. Ilyenkor elutasítást tapasztalunk.

Azonban hány keserves házasságot, válást vagy fájdalmas kapcsolatot lehetett volna elkerülni, ha az embereknek meg lett volna a szabadságuk és a bátorságuk ahhoz, hogy véget vessenek egy olyan kapcsolatnak, amely érzésük szerint valójában nem nekik való volt?! Tudnotok kell, hogy nyugodtan be lehet fejezni még egy komoly kapcsolatot is.

Egy szoros fiú-lány kapcsolat megszakítása a lehető legjobb döntés akkor, ha rájövünk, hogy társunk nem rendelkezik azokkal a tulajdonságokkal, amelyeket életünk párjában látni szeretnénk.

Némi gyakorlással elsajátíthatjuk azt a képességet, amelynek segítségével úgy alakíthatjuk kapcsolataink szorosságát, hogy sok barátunk legyen, de senkihez se kötődjünk túlzott mértékben.

Nagyon fontos megjegyeznünk a következő igazságot: „Életünk párja nem fogja betölteni összes szükségletünket!” Sőt, az emberek a legtöbb kapcsolatot azzal az elképzeléssel alakítják ki, hogy így kielégíthetik olyan szükségleteiket, amelyeket valójában csak lelki dimenziójuk fejlesztésével tudnának betölteni.

[A következő gyakorlatban a tanulók látni kezdik majd, mi mindent lehet tanulni az életre szóló elkötelezettség felé vezető úton.]

4. Célok és következmények

5

Ha diákjainknak nincs diákvázlatuk, akkor felírhatjuk a táblára a párosító gyakorlatot.

A tanulói munkalap bal oldalán olyan célokat találtok, amelyek segítenek az egészséges kapcsolatok kialakításában, és előrevisznek az életre szóló elkötelezettség útján. A jobb oldalon pedig néhány következményt láthattok. Kössétek össze a célokat a következményeikkel.

[Adjunk a tanulóknak 2 percet a párosításra. Szánjunk 2-3 percet arra, hogy válaszoljunk a kérdéseikre, és átbeszéljük az adott válaszaikat.]

5. Az elkötelezettség megtervezése

5

Kérdés:
Szeretnéd-e, hogy öcséd vagy húgod úgy haladjon az életre szóló elkötelezettség útján, mint ahogy te haladtál mostanáig?

Milyen összefüggést tapasztaltál a felelősségtudat és a bizalom között?

Kortársaid nyomása miatt veszel részt fiú-lány kapcsolatban? (Erre a kérdésre ne válaszoljatok hangosan.)

Az egyes kultúrákban élő emberek sokféle formában fejleszthetik a másik nem tagjaihoz fűződő kapcsolataikat, amelyek egy egész életre szóló elkötelezettséghez vezetnek, de a kapcsolat fejlesztésének elsődleges szerepe az, hogy ez legyen az a folyamat (út), amely a házasságban éri el a csúcspontját.

Talán még nem gondolkodtatok annak az útnak a tervén, amely az életre szóló elkötelezettséghez vezet. Egy ilyen terv elkészítéséből azonban óriási előnyök fog származni, mert egy jó terv...

- növeli annak a valószínűségét, hogy nagyobb szabadságra tesztek szert, vagy megőrzitek azt;
- csökkenti annak az esélyét, hogy mások nyomásának áldozatává váltok;
- növeli annak a valószínűségét, hogy eléritek azokat a célokat, és megtapasztaljátok azokat a következményeket, amelyeket az előbb állítottatok párba;
- csökkenti annak a kockázatát, hogy elkapd az AIDS-et vagy valamilyen szexuális úton terjedő betegséget.

Egy jó terv összetevői

Leendő házastársatok jelenleg nagy valószínűséggel él már valahol, és feltehetően még nem is találkoztatok. Tegyük fel, hogy leendő férjete vagy feleségetek ebben a pillanatban éppen a másik nem egyik tagjának a társaságában van.

- Melyek azok a szabályok, amelyek reményeitek szerint vezetni fogják őket kapcsolatuk során?

[Kérjük meg a tanulókat, hogy soroljanak fel több ilyen szabályt, és írjuk ezeket a táblára. Miután megemlítették néhányat, kérdezzük meg tőlük, hogy szerintük melyek azok a szabályok, amelyeket nekik is alkalmazniuk kellene a másik nemhez fűződő kapcsolataikban. Ha a kettő között eltérés van, kérdezzük meg tőlük, miért akarnak most megengedni maguknak valamit a másik nem tagjaival való kapcsolatukban, ha életük leendő párjának nem akarják ezt megengedni a másik nemmel való jelenlegi kapcsolatában.]

[Ezután említsük meg a következő dolgokat mint egy jó terv összetevőit, és kérjük meg a tanulókat, hogy mondják el, mitől fontosak ezek számukra.]

1. Egyszerű barátkozással kezdjétek a kapcsolatot.
2. Ne töltsétek sok időt kettesben, mások jelenléte nélkül, különösen akkor, ha komoly a kapcsolatotok.
3. Mások jelenlétében valóban nagyszerű kapcsolatot alakíthattok ki valakivel. Ez így egészségesebb, mivel segít megakadályozni, hogy feladjátok saját szabályaitokat és értékeiteket.
4. Vállaljátok felelősséget magatokért oly módon, hogy felállítjátok viselkedésetek korlátait.
5. Mutassátok meg szüleiteknek és kortársaitoknak, hogy képesek vagytok bölcsen kezelni életeteknek ezt a területét.
6. Maradjatok távol vagy meneküljétek el az olyan helyzetektől, amelyek arra készítetnek, hogy kielégítsetek valamilyen erős vágyat vagy ösztönt, amely lehet például a kábítószer, az alkohol vagy a szex kísértése.
7. Gyakoroljátok a kommunikációnak azokat a formáit, amelyek nem a testi érintésre épülnek. Ha érzelmeiteket csak fizikailag fejezitek ki, azzal valójában gátolhatjátok a kommunikációt, és tönkretelhetitek kapcsolatotokat, melyet építeni szerettetek volna.
8. Ne feledjétek, hogy a kölcsönösen hűséges házasság az egyetlen hely, ahol a szexuális kapcsolat valóban biztonságos.

Fejezzük be a leckét azzal, hogy osszuk ki a „*Randira készülve*” című lecke fénymásolatát (99. oldal), amelyen olyan javasolt tevékenységeket találnak a fiú-lány kapcsolatokhoz, amelyekkel kiegészíthetik az imént elkészített felsorolást.

DIÁKVVÁZLAT



Életre szóló elkötelezettség

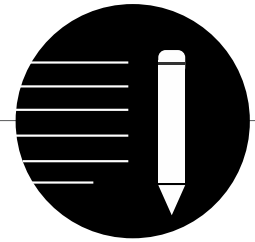
Állítsd párba a célokat a következményekkel:

CÉLOK

1. Számos embert megismerjünk.
2. Önállóságtudatot alakítsunk ki
3. Egy olyan ember társaságában legyünk, aki velünk akarja tölteni idejének egy részét.
4. Fölfedezzük a másik nem egyes tulajdonságait.
5. Megismerkedjünk különböző emberekkel.

KÖVETKEZMÉNYEK

- A. Jobban megismerjük magunkat.
- B. Lehetőségünk lesz a felelősségvállalásra.
- C. Megtaláljuk azt a fajta embert, akivel esetleg kialakíthatunk egy tartós házassági kapcsolatot.
- D. Kevésbé érezzük magunkat kényelmetlenül egy fiú-lány kapcsolatban
- E. Elfogadást tapasztalunk.



07

- **Bensőséges kapcsolatok
A szerelem szépsége**

Randira készülve

A lecke célja

Ötleteket adni egy tartalmas randira.

Megjegyzés

Ez a rész a randevúkra és az együtt járással kapcsolatos kérdésekre ad gyakorlati segítséget, ötleteket. Ezeknek az ötleteknek az átbeszélésével kézzelfogható segítséget nyújthat a diákoknak randevúik hasznos eltöltéséhez.

Elkötelezettség

Határozd meg a magad számára, hogy mit vársz az együtt járástól, és hol van az a pont, ameddig elmész a testi kapcsolatban. Legyen ez nagyon pontos meghatározás; akár le is írhatod magadnak. Jó, ha van egy barátod, akinek ezt elmondod, és aki aztán számon kérheti rajtad. Ha nincs előre egy elhatározásod, akkor nagyon könnyen belecsúszhatsz olyan helyzetbe, amilyenbe igazán nem akarsz. Ha előre elhatározod magadban, hogy mi az, amit még tiszta lelkiismerettel tudsz vállalni, és mi az, amit nem, akkor ez segíteni fog neked akkor, amikor kezded elveszteni a fejed. Elhatározásodat elmondhatod partnerednek is. Ide tartozik az is, hogy légy felkészülve a nehéz helyzetekre, és tanulj meg nemet mondani!

Tervezd meg a randevútokat

Legyen pontos terved arra, hogy mit fogtok csinálni: hol mennyi ideig lesztek, és mennyibe fog kerülni. Ha csak csellengtek összevissza, az unalmas lehet, és veszélyes helyzetekbe sodorhat, mivel önkéntelenül is a szex kerülhet előtérbe. Kerüljétek el, hogy csak ketten legyetek egy üres lakásban!

Néhány ötlet

Sport randi:

tenisz, focimeccs, kosármecss, úszás, biliárd, lovaglás, biciklizés, síelés, kockagás, pingpong, tollas, futás stb.

- Előnyei: szórakoztató, egészséges, mások is részt vehetnek benne, kis ügyességgel legtöbbjük olcsón megúszható.
- Hátrányai: a partneredet talán nem érdekli a sport; sértheti az önérzetet, ha a partnered legyőz téged; elkaphat a versenyszellem.

Olcsó randi:

menjetez könyvtárba; menjetez fagyizni; igyatok meg egy kólát és beszélgetetek; sétáljatek; játsszatek videojátékat vagy társasjátékat; gitározzatek vagy játsszatek valamilyen hangszeren; csináljatek pattogatott kukoricát; énekeljetez együtt; készíttetek hóembert; játsszatek kirakós játékot stb.

Művészeti randi:

opera, balett, musical, múzeum, művészeti fesztiválok, koncertek, színház, mozi, táncház

Szolgáló randi:

látogassatok meg árvaházakat, betegeket, kórházakat, fogyatékosokat ápoló intézeteket; segítsetek idős embereknek; segítsetek valakinek a háztartásban

Kaja randi:

vacsorázzatok együtt barátokkal; főzzetek együtt; a fiú készítse el a vacsorát; reggelizzetek együtt; menjetek el egy különleges étterembe

Hozd össze a randit!

Most, hogy tudod, milyen lehetőségek vannak, és talán ki is választottad magadnak, fölmerül a kérdés: „Mit csináljak először, hogyan kezdjem el?” Itt van néhány praktikus ötlet, amely segíthet eldönteni, hogy melyiket válaszd.

1. Válaszd ki azt, amit a partner leginkább kedvel.
2. Számold meg, mennyi pénzed van. Ez rendszerint leszűkíti a választási lehetőségeket. Költsd bölcsen a pénzedet!
3. Annyi időt tölts beszélgetéssel, amennyit csak lehet. A beszélgetés segíti elő leginkább a kapcsolat növekedését.
4. Próbáld meg elkerülni, hogy kétszer ugyanazt csináljátok.
5. Vonj be másokat is. A csoportos randik felszabadítanak az alól a nyomás alól, hogy nem tudtok mit csinálni, és nem tudtok miről beszélgetni.
6. Kerüld el a cikis helyzeteket. Kerüld el azokat a helyzeteket vagy embereket, akik kísértésbe visznek, pl. bizonyos filmek, játékok.

Segítő kérdések

Most már csak az maradt hátra, hogy néhány gyakorlati kérdést tegyünk föl, amelyeket naponta használhatunk nemcsak a társunk megtalálásában, hanem az életünk egyéb területein is.

Önmagadnak:

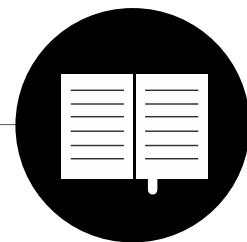
- Mi a célod az együtt járással?
- Hogyan fogod kezelni a kettőtök között adódó különbségeket?
- Meghatároztál korlátokat a kapcsolat testi területén?
- Mikről akarsz beszélgetni, amik érdekessé tehetik a beszélgetéseket?
- Miközben készülsz egy randira, csak azzal foglalkozol, hogy mit vegyél fel, és hogyan fogsz kinézni?

Jellemmel kapcsolatos kérdések:

- Az, akivel együtt jársz, részt vett-e már valamilyen erkölcsstelenségben?
- Sokat utal partnered a szexre?
- Gyűlöl-e valakit a partnered?
- Arra biztat téged, hogy ne legyenek más barátaid?
- Könnyen méregbe gurul a partnered?
- Sokat vitatkozik a partnered?
- Iszik a partnered?
- Másokat előbbre helyez önmagánál?
- Segít másoknak?
- Elvégzi a felelősségét?
- Igyekszik megérteni téged?
- Fegyelmezi az étvágyát és más kívánságait?

Mit érdemes megtudnunk róla a randi előtt?

- Kik a legközelebbi barátai?
- Mi érdekli?
- Melyik tantárgyak érdeklik leginkább?
- Miben vesz részt a suliban? (Tánc, éneklés, zene, sport, stb.)
- Mi a hobbjaja?
- Milyen a családja?
- Mit szeret és mit utál?



IV.

Bensőséges kapcsolatok
A szerelem szépségeValódi
bensőséges
kapcsolat*A bizalom és elkötelezettség építőkövei*

Intimitás, meghittség, bensőséges kapcsolat azt jelenti, hogy valódiak vagyunk, azt adjuk, akik valójában vagyunk. **Csak akkor tudunk valódiak lenni, ha bizalmat és felénk való elkötelezettséget tapasztalunk egy kapcsolatban.** A bizalom és az elkötelezettség lerombolja a falakat, amelyeket azért építettünk, hogy megvédjük sérült önmagunkat és elrejtjük valódi énünket; megnyit bennünket a gyógyulás és a valódi meghitt kapcsolat felé.

Bensőnk legmélyén mindannyian ilyen kapcsolatokra vágyunk, ahol önmagunkat adhatjuk, és nem szükséges állandóan teljesítenünk ahhoz, hogy elfogadjanak és szeressenek. Azok szeretnének lenni, akik valójában vagyunk. Mindannyiunkat fáraszt és sokszor elkésérít, hogyha olyanoknak kell lennünk, akik valójában nem is vagyunk; olyasmit kell nyújtánunk, ami a másik ember

fejében, elképzelésében él rólunk. A valódi bensőséges kapcsolat azt jelenti, hogy akadály és mindenféle következmény nélkül megmutathatom, hogy ki vagyok én valójában, mit gondolok, hogyan érzek, stb. Ez a felszabadultság hozza meg azt a kapcsolatban, hogy egyre mélyebben, őszintébben ismerhessük meg egymást.

Az ember önismerete kölcsönhatásban áll az intimitásra való képességével. Egy bensőséges, intim kapcsolat nem jöhet létre bizalom nélkül. A bizalom, amit a bensőséges, intim, meghitt kapcsolatban átélünk, építi az önbizalmunkat. Az önbizalom elsegít az önállósághoz. Az önállóság alkalmassá tesz arra, hogy újabb kapcsolatokat teremtsünk, mivel rendelkezünk azzal a belső biztonsággal, amely képessé tesz a kezdeményezésre. A kezdeményező-képességünkön keresztül létrejött bensőséges kapcsolatok pedig visszahatnak, és erősítik az önismeretünket. A helyes önértékelés valódi bensőséges kapcsolathoz segít, a valódi bensőséges kapcsolat pedig erősíti, visszaigazolja az önismeretünket. Egy bensőséges kapcsolat egy belső biztonságból, nagylelkűség fakad. Bizonytalan emberek nem képesek egyenrangú, bizalmon alapuló, kölcsönös tiszteletet, megbecsülést kifejező kapcsolat kialakítására. Kapcsolatuk bizalmatlanságot, féltékenységet, versengést, önigazolást fog visszatükrözni. A kapott és adott bizalomnak nagy jelentősége van. Ezért az a gyermek, aki bizalmatlan légkörben nő fel, képtelen lesz arra a teljesítményre, amelyre a képességei alkalmassá tennék.

A bensőséges, intim, meghitt kapcsolat nem a testi kapcsolattal kezdődik, hanem a kapcsolat érzelmi, lelki, értelmi oldalával. Minden emberben benne él az alapvető vágy, hogy közel kerüljön más emberekhez. *Erik Erikson* elmélete¹ szerint fejlődésünk legalapvetőbb pillére a bizalom: az, hogy megbízhatok a másik emberben, kifejezhetem, hogy szükségem van rá. Ez a bizalom születésünk pillanatában kezd kifejlődni. A gyermek, amikor világra jön, teljes mértékben kiszolgáltatott a felnőtteknek. A szülei gondoskodnak róla. A teljes kiszolgáltatottság, a szülőkre való ráhagyatkozás a gyermek bizalmára épül. Ennek a bizalomnak a kifejlődése nagy mértékben az anya és a gyermek érintkezésén múlik. Ez az oka annak, hogy a szoptatás az egészségügyi szempontokon túl érzelmi és pszichikai jelentőséggel is bír. Itt a gyermek átéli azt a bensőséges kapcsolatot, amelynek alapja a bizalom. Itt dől el a gyermek számára, hogy a világ biztonságos hely számára vagy sem.

Ebből a bizalomból fejlődik ki azután az önállóság: az akarat képessége, a kompetenciák, a szeretet képessége, a hűség, a törődés — tulajdonságok, amelyek nélkül nem lehet bensőséges kapcsolatokat kialakítani. A gyermek, mivel biztonságban érzi magát, képes arra, hogy kétségek nélkül, a következményektől való félelem nélkül, a saját önálló érzései, véleménye, akarata szerint kezdjen el cselekedni. Az őt a szüleivel összekötő bizalom révén mer önálló, esetenként ellenkező véleményt megfogalmazni. **A bizalom biztosítja azt a teret, amelyet felfedezhet, belakhat és uralhat egy gyermek.** A bizalom a felfedezés, a kezdeményezés, a kockázatvállalás és az uralom, a kontroll képességével ruház föl. A bizalmatlanság pedig pont azoktól az alapvető képességektől foszt meg, hogy merjünk kockáztatni, új dolgokat felfedezni és uralni, kontrollálni az életünket. Magatehetetlenné tesz és megbénít a bizalmatlanság. A bizalmatlanság azt sugallja, hogy körülményeink és mások áldozata vagyunk, nem vagyunk képesek ellenőrzésünk alatt tartani az életünket, a döntéseinket, a kapcsolatainkat. A dolgok csak megtörténnek velünk.

Az önállóság kialakulásának fontos része a tulajdonjog, a birtoklás felelősségteljes képessége. Ahhoz, hogy a gyermek önállónak érezze magát, szükséges, hogy kialakuljon benne a birtoklási képesség – tudja, hogy bizonyos dolgok az övéi. Ugyanis, ha nincs meg ez a

1 Erik Erikson (1902-1994), Harvard és a Yale egyetemek pszichológia professzora, a Pszichoszociális Fejlődéstan elméletének megalkotója. Kutatása szerint az egész életünket meghatározó élmény, alaphozzáállás, amely eldől már baba-korunkban: bízhatunk-e a világban, vagy sem. Ezt az alapvető hozzáállást az anyához fűződő viszony határozza meg.

tulajdonosi szemlélet, akkor nem tud kialakulni benne az adás, a tulajdonról való lemondás képessége sem. Amiről nem tudja, hogy az ő tulajdona, azt nem képes odaadni sem. Ha valakiben kialakul a bizalmon alapuló önállóság, akkor lesz képes arra, hogy a kapcsolataiban kezdeményezzen, félelem nélkül teremtsen kapcsolatokat, mivel tisztában van a saját „birtokával”, tulajdonával, határaival. Tudja, hogy mi van a saját határain belül, felelősen dönt arról, hogy mit akar átadni ebből, és mit akar megtartani. Nem kiszolgáltatott, akivel megtörténnek a dolgok, hanem tulajdonosa a saját érzéseinek, gondolatainak, idejének, forrásainak, testének. Aki bizalom nélkül nő fel, és nem alakul ki benne az önállóság, a felelősségteljes tulajdonosi érzés, az nem képes arra, hogy kezdeményezően bensőséges kapcsolatokat alakítson ki. Az önállóság szükséges ahhoz, hogy egyenrangú partnerként léphessünk be egy kapcsolatba. Ennek a hiányában alacsonyabb rendűnek érezzük magunkat a másik emberrel szemben, és szégyelljük magunkat azért, akik és amilyenek vagyunk. De ha kialakul az önállóság, az önálló gondolkodásmód és véleményalkotás képessége, ez tartást ad ahhoz, hogy a saját gondolatainkat, véleményünket merjük képviselni más emberekkel szemben is. Csak így tudjuk és merjük önmagunkat adni. Aki állandó félelemmel él, és fél kapcsolatokat kialakítani, előbb-utóbb ezt a fogyatékoságát önmagára vetíti ki, mondván: „Nem tudok kapcsolatot teremteni, mert értéktelen vagyok”, „Nem vagyok fontos mások számára, nincs bennem semmi érdekes”, „Engem nem lehet szeretni”.

Megfelelő önismeret hiányában bizonytalanok vagyunk önmagunkkal kapcsolatban, szégyelljük magunkat, értéktelenné tartjuk magunkat, képtelenné válunk arra, hogy átéljük az igazi meghitt, bensőséges kapcsolatokat. A bensőséges kapcsolat átélésének előfeltétele önmagunk szégyen és a következményektől való félelem nélküli megmutatása. Akiben pedig nincs meg a mások véleményétől független önállóság, az képtelen lesz önmagát adni, mert attól fél, hogy vajon mások mit szólnak majd ahhoz, aki ő valójában. Így a helyes önismeret létfontosságú a bensőséges kapcsolatokhoz, e nélkül elszigetelődik az ember.

A stabil önismerettel rendelkező ember nagylelkű. A nagylelkű embernek nincs szüksége arra, hogy kicsinyes, önző módon próbálja pótolni magának azokat az igényeket, amelyeket csak a bensőséges kapcsolatok tölthetnek be. Aki nem tapasztalja ezt, az más úton próbálja átélni azt az érzést, amelyet a meghittség nyújt: például becsapja, megcsalja a partnerét, anyagi javakat hajszol, stb. Ezzel pedig már eljutottunk a jellem területére. Ezen a ponton lesz valaki képes akár becsstelenséget is elkövetni azért, hogy az igényeit betöltsse. A bensőséges kapcsolat átélésén keresztül a szükségleteink betöltetnek, így nem lesz szükségünk arra, hogy tisztességtelen módon (például házasságtörés révén) lopjunk magunknak „intim” pillanatokat, érzéseket.

A bensőséges kapcsolat nem azonos a szexszel

Ha híjával vagyunk a fent leírt önismeretnek és az ebből kibontakozó bensőséges kapcsolatnak, akkor könnyen becsaphatjuk magunkat, és valamilyen hamis úton hamis meghittséget próbálunk elérni. Az egyik ilyen hamis meghittség az, amelyet a promiszkuózus szexuális viselkedéssel próbálunk meglelni. Egy felmérés tanúsága szerint a tinédzserek egyik fő motivációja a szexuális kapcsolatokban való részvételre az, hogy szeretetet, törődést és bensőséges kapcsolatot akarnak átélni. Társadalmunkban a szexuális kapcsolatok zömét az a fogyatékoság motiválja, hogy az emberek képtelenek az igazi meghitt kapcsolatok átélésére. Az igazi bensőséges kapcsolat érzelmi élményt nyújt. Tehát a cél az érzelmi, lelki, kapcsolati meghittség kialakítása, amelynek kifejezése a szex. Teljesen nyilvánvaló, hogy testi aktus

nem nyújthat tökéletes érzelmi biztonságot és kielégülést. Az érzelmi meghittség abból ered, hogy felismerjük és megértjük saját érzéseinket, és ezután megosztjuk ezeket az érzéseket egy másik személlyel. Kockázatot hordoz az, ha megnyílunk, megmutatjuk önmagunkat. Kiszolgáltatottá, sebezhetővé válunk. Megengedjük, hogy igazi énünk látható legyen, s ez azzal a veszéllyel jár, hogy az énünk nem lesz elfogadható a másik ember számára. Erre a megnyílásra csak az képes, aki önmagát elfogadja, és biztonságban érzi magát. Ha nem vagyok képes arra, hogy megnyissam magam valaki előtt, és nem engedem meg a másoknak, hogy ők megnyissa önmagát, akkor elfojtom a bennem lévő bensőséges kapcsolat iránti vágyat. A testi intimitás kifejezése, beteljesítése az érzelmi, lelki, kapcsolati intimitásnak. Ha hiányzik az érzelmi, lelki, bensőséges kapcsolat, akkor a testi intimitás nem lesz képes kifejezni azt, ami nincs mögötte, és nem lesz képes pótolni az űrt. A testi intimitás nem egy űrt hívatott pótolni, hanem egy többletet kifejezni. Ha nincs ott ez a „többlet”, akkor ennek a hiányát nem fogja tudni pótolni.

A bensőséges kapcsolat „félelem-gátjai”

Láthattuk, hogyan fejlődik ki valakiben az igazi meghittség akkor, ha megfelelő bizalmi légkör veszi őt körül, és hogyan hat ez a jellemére. Továbbá megvizsgáltuk azt is, hogy hamis elvárás lenne a szexualitástól várni az igazi bensőséges kapcsolatot. Ahhoz, hogy továbblépve megvizsgálhassuk az önismeret és a meghittség viszonyát, tisztában kell lennünk azzal, hogy mely félelmek akadályoznak meg leginkább bennünket abban, hogy bensőséges kapcsolatban legyen részünk. Ha megértjük a félelmeinket, az segíthet azok legyőzésében. Ezek a félelmek szoros kapcsolatban állnak az önmagunkról alkotott véleményünkkel.

Két alapvető félelem uralkodik mindannyiunkban: 1. mások nem szeretnek, 2. nem vagyok képes másokat szeretni.

1. Mások nem szeretnek

Az első alapvető félelmünk az emberekkel való kapcsolatban az, hogy nem szeretnek, nem fogadnak el. Ez a félelmünk az értékességtudatunkat ássa alá. *„Nem szeretnek, mert nem vagyok értékes. Ha értékes lennék, ha számítanék, ha lenne bennem valami, ami szerethető, akkor szeretnének.”* Félünk attól, hogy mások nem találnak elég értékesnek ahhoz, hogy a szeretetüket ránk fordítsák. Mindannyiunknak alapvető szüksége az, hogy szeressenek és elfogadjanak bennünket. Senki nem képes szeretet nélkül élni. Mindenki valamilyen módon vágyik a szeretetre. Sokan attól való félelmükben, hogy nem szeretik őket, megpróbálják kiérdemelni, kicsikarni ezt a szeretetet úgy, hogy a szeretetért cserébe bizonyos teljesítményt nyújtanak, vagy másnak mutatják magukat, mint akik valójában. Például egy lány odaadja a testét egy fiúnak azért, hogy a fiútól szeretetet és érzelmi biztonságot kapjon. Nem vagyunk meglegedve önmagunkkal, nem tartjuk magunkat elég értékesnek és szerethetőnek. Mivel ez a félelem dolgozik bennünk, ezért a teljesítményünk alapján ítéljük meg magunkat, s nem aszerint, hogy kik vagyunk valójában. Igazi bensőséges kapcsolatokat pedig nem lehet átélni anélkül, hogy ne önmagunkat adnánk. Aki nem tartja magát elég értékesnek, az nem fogja megnyitni önmagát, mivel úgy látja, hogy a másik ember nem szeretné azt, aki ő valójában. Mivel nem nyitja meg önmagát, ezért nem lesz képes átélni igazi bensőséges kapcsolatot. Így, ha félünk attól, hogy nem szeretnek és nem fogadnak el, akkor ez meggátolhat minket a meghitt érzelmi élményekben.

Értékesség-tudatunk az önmagunkról alkotott ismeretünkben gyökerezik. Ha értéktelennek gondoljuk magunkat, s így más módon próbáljuk kieroszakolni mások szeretetét – akár a cselekedeteinkkel, teljesítményünkkel, akár egy hamis kép bemutatásával –, akkor nem lesz igazi az a meghittség, amelyet tapasztalni fogunk. Az ilyen bensőséges kapcsolat nem azon alapul, hogy kik vagyunk és milyenek vagyunk, hanem azon, hogy mit teszünk meg a másoknak, hogyan próbáljuk magunkra fordítani a figyelmét, szeretetet kicsikarva tőle. Önmagunk helyett csak egyfajta teljesítményt adunk.

Az igazi meghittséghez le kell győznünk azt a félelmünket, hogy nem vagyunk szerethetőek. Értékesek vagyunk; nem vagyunk rosszabbak vagy jobbak a másiknál.

2. Nem vagyok képes arra, hogy másokat szeressek.

A másik félelmünk, amely gátol bennünket abban, hogy kapcsolataink bensőségesek legyenek az, hogy úgy érezzük, nem vagyunk képesek másokat szeretni. Ezt gyakran tapasztaljuk, hiszen legtöbbször az alapján szeretjük az embereket, hogy mit tesznek értünk, hogyan viselkednek velünk szemben. Nagyon kevésbé vagyunk képesek arra, hogy úgy szeressük a másikat, ahogy van, függetlenül attól, hogy mit csinál, hogyan viselkedik velünk. Mind a magunk, mind mások elfogadását és szerethetőségét leginkább a teljesítmények alapján ítéljük meg, ez pedig nagyon távol esik attól, hogy azért fogadjuk el és szeressük magunkat, akik valójában vagyunk. A nagy félelmünk ez: vajon képesek vagyunk-e mi azt a szeretetet adni, amelyet másoktól elvárunk, és amelyre másoktól szükségünk van? Képesek vagyunk arra, hogy másokat önmagukért szeressünk, függetlenül a hibáiktól, gyengeségeiktől?

Vágyunk arra, hogy önmagunkért szeressenek, függetlenül attól, hogy mit teszünk. Érezzük, hogy ha nem vagyunk képesek ilyen szeretetet adni a másoknak, akkor nem vagyunk fontosak a számára. Szeretnénk, ha fontos szerepet játszhatnánk a másik ember életében azáltal, hogy valami olyat nyújtunk neki, amire szüksége van. Igazán pedig a szeretetre van szüksége. Ha képesek vagyunk ezt nyújtani, akkor úgy érezzük, hogy fontosak vagyunk. Ha pedig félünk attól, hogy nem vagyunk fontosak a számára, mert nem tudjuk őt eléggé szeretni, akkor a fontosság-tudatnak ez a hiánya olyan gátlásokat építhet fel bennünk, amelyek lehetetlenné teszik a teljes nyitottságot. Hiszen azt fogjuk gondolni, hogy nem is vagyunk fontosak a másik számára, nem is érdeklí, amit mondunk, nem is akarja hallani, nincs szüksége ránk, ezért nem leszünk őszinték hozzá. Ha tudjuk, hogy fontosak vagyunk a másik számára, mert szüksége van a szeretetünkre, akkor ez olyan biztonságot ad, amelyben meg merjük nyitni magunk, és bátran kiszolgáltatjuk a legbelső érzéseinket is, mert tudjuk, hogy a másoknak ugyanolyan szüksége van erre, mint nekünk. Ha hiányzik belőlünk az a tudat, hogy képesek vagyunk adni a másoknak, szeretni és elfogadni őt, és fontosak vagyunk a számára, akkor megfosztjuk magunkat a valódi bensőséges kapcsolatoktól.

Az önismeret és az intimitás

Láttuk azt, hogy milyen hatással van az azonosság-tudat a bensőséges kapcsolatokra. Megvizsgáltuk azt is, hogy ha nincs egészséges önismeretünk, akkor az gátolja a meghitt kapcsolatok kialakulását, mivel gátlásaink és félelmeink lesznek a kapcsolatban. Azt is láttuk, hogy az értékesség-érzet és a fontosság-tudat nélkül – amelyek szintén az önismereten nyugszanak – elérhetetlen az igazi meghittség.

Rendszerint négyféle kategóriába sorolhatjuk a partnerek egymáshoz való viszonyát:

1. Velem minden rendben van, de veled valami nincs rendben.
2. Velem valami nincs rendben, de veled minden rendben van.
3. Velem valami nincs rendben, de veled sincs.
4. Velem minden rendben van, és veled is.

A kommunikáció igazán csak a 4. esetben működik: amikor mindketten rendben vagyunk. De mitől lesz valaki rendben? Attól, ha rendben van önmagával.

Az „*Az vagyok, akinek mások mondanak?*” című olvasmányban (FÉK tanári kézikönyv I. kötet, 1. rész) olvashattunk az egészséges önismeret alapjairól. A három alappillér: 1. tartozom valahová, 2. értékes vagyok és 3. képes vagyok rá. Az előzőekben láttuk, hogy az értékességérzet hiánya hogyan hat a meghittsége. Ha önmagunkat nem tartjuk értékesnek, akkor arra sem tartjuk érdemesnek magunkat, hogy megnyíljunk mások előtt, hiszen azt fogják ők is gondolni rólunk, amit mi gondolunk magunkról.

A valahová tartozás érzése azt jelenti, hogy van valaki, aki elfogad, szeret. Nem vagyunk egyedül a világban, tartozunk valakihez. Ha hiányzik ez a biztos pont az életünkből, akkor bizonytalanságban érezzük magunkat. Az, hogy tartozunk valahová, azt fejezi ki felénk, hogy értékesek és fontosak vagyunk azok számára, akikhez tartozunk.

Egyikünk sem élhet ilyen biztos kapocs nélkül. Fontos kérdés, hogy hol találhatjuk ezt meg. Az emberi kapcsolatok túl labilisak és időszakosak ahhoz, hogy egy egész életen át ezt a valahová tartozást biztosítsák számunkra. Mivel belénk van kódolva az igény erre, ezért szükségünk van rá. Ez a bennünk lévő szükséglet arra ösztökél, hogy igyekezzünk betölteni. Mivel azonban az emberi kapcsolataink nem nyújtják stabilan és folyamatosan ennek a szükségletnek a betöltését, egyedül az élő Istennel való személyes kapcsolat az, ahol ilyen biztonságos, védelmet nyújtó valahová tartozást átélhetünk. Ő értékesnek tart, fontosnak lát minket, és hozzá tartozunk már teremtésünktől fogva.

Láthattuk, hogy a bensőséges kapcsolat a bizalom következményeként épül fel. Rendszerint ehhez hosszú idő szükséges. Ha ebbe a folyamatba túl hamar bekerül a szex, megakadályozzuk a bizalom és az elkötelezettség kifejlődését. Az elkötelezettség előtti szex könnyen összetöri a bizalmat, és megöli a meghittséget. A bizalom hosszú idő alatt épül fel, sok-sok kommunikáció eredményeként, miközben a problémákon átküzdjük magunkat. Ez alatt az idő alatt megismerjük a másikat. Ezt az elkötelezettséget pedig a házasság pecsételi meg. Ez az a közeg, amelyben teljes bizalommal lehetünk a másik felé, mivel elkötelezettséget vállaltunk egymás iránt.

A bizalom kifejezése a szavainkban

Egymás megismerés lehetetlen a kommunikáció nélkül. Természetesen a kommunikációnak különböző szintjei vannak, hiszen nem lehetünk mindenkiel egyforma barátságban. Az „*Életről szóló barátság*” című olvasmányban részletesen megvizsgáljuk a kommunikáció különböző szintjeit.

A bizalom a kommunikáció egy formája. A bizalom mint légkör veszi körül a kapcsolatot. A bizalom a másikba vetett hit, a másik jellemére való ráhagyatkozás. A bizalom nyújtja azt a lehetőséget, hogy a másik fél félelem nélkül kommunikáljon.

Ha odafigyelünk az alábbiakra, akkor a kommunikációnk bizalmat fog sugározni:

- Fogalmazzunk egyértelműen. Legyen világos, hogy mit akarunk kifejezni a szavainkkal és a tetteinkkel.
- Kerüljük a pletykát, a sértő, bántó, indulatos kirohanásokat.
- Legyünk megfontoltak és bölcsek. Beszédünkben törekedjünk arra, hogy a helyzetet több oldaláról is megvilágítsuk.
- Dicsérjük meg a másikat.
- Mosolyogjunk! A boldog emberek vonzzák a barátokat.
- Fejezzük ki a szavainkkal is, hogy mennyire fontos számunkra a másik.
- Ha valami hibát látunk a másikban, mindig kedvesen figyelmeztessük, de biztosítsuk a szeretetünkről és elfogadásunkról.
- Beszéljünk az érzéseinkről, gondolatainkról. Ne szégyelljük őket. Emelkedjünk túl azon, hogy csak a napi történéseket beszéljük meg.
- Beszéljünk a hitünkről, meggyőződésünkről
- Kérdezzünk, kérdezzünk, kérdezzünk, és figyeljünk a válaszokra!
- A nehéz helyzetekben mutassunk együttérzést, és adjunk konkrét segítséget.
- Fejezzük ki a másik iránt érzett örömünket és nagyrabecsülésünket.
- Ne késlekedjünk elnézést vagy bocsánatot kérni. Senki sem tökéletes. Ha összevesszünk barátunkkal/társunkkal vagy nézeteltérésünk támadt, legyünk elsők a bocsánatkérésben.

A kommunikáció még előzékeny hozzáállás mellett is nehéz lehet. Van egy gondolatunk, tehát elmondjuk. Amit azonban ténylegesen elmondunk, az nem biztos, hogy az, amit ki akarunk fejezni. Előfordulhat az is, hogy azt mondjuk ki, amit gondolunk, de a partnerünk félreérti. Az egyetlen mód arra, hogy ellenőrizzük, hogy a partnerünk tényleg megértett-e, az, hogy megkérdezzük őt. Mihelyt válaszolni kezd, újra elindíthatjuk az egész társalgást. Íme némi segítség ahhoz, hogy hatékonyabban kommunikáljunk:

- Legyünk önmagunk. Ne próbáljunk valaki olyannak látszani, akik nem vagyunk. Engedjük el magunkat. Ha túl feszültté válunk, akkor a partnerünk is az lesz. Ekkor a beszélgetés is feszültté, nyomottá válik.
- Ne kalandozzunk el! A beszélgetésnél teljes mértékben oda kell figyelni a mondotakra. Ne engedjük, hogy bármi is megzavarja a figyelmünket. Hagyjuk el a zavaró szokásokat, pl. ne doboljunk a lábunkkal vagy az ujjunkkal, ha ez nyilvánvalóan zavarja a másikat.
- Minél többet tudjunk meg a másiktól. Az emberek szeretnek magukról beszélni – bátorítsuk őket ebben. Ha azt vesszük észre, hogy mi mindig többet beszélünk magunkról, akkor valami nincs rendben.
- Találjunk közös témákat. Miközben beszél a partnerünk, keressük azokat a témákat, amelyekben ugyanazok voltak a tapasztalataink. Ezeket jegyezzük meg a mondanivalója befejeztéig, majd beszéljünk egyik közös tapasztalatunkról.

A valódi bensőséges kapcsolatban az ember kiszolgáltatottá válik. Ez a kiszolgáltatottság félelmetes érzés. C. S. Lewis professzor ezt írja erről:

„Szeretni annyit, mint sebezhetővé válni. Bárkit szeretsz, a szíved bizonyára elszorul, és esetleg meg is szakad. Ha biztos akarsz lenni abban, hogy sértetlenül megőrzöd, nem szabad odaadnod senkinek. Gondosan csomagold be hobbikba és apró élvezetekbe; kerülj minden bonyodalmat; biztonságosan zárd be önzésed ládikájába vagy koporsójába. És abban a ládikában a szíved elkezd változni. Kemény, törhetetlen és visszalágyíthatatlan lesz. A mennyországon kívüli egyetlen hely, ahol teljesen biztonságban lehetsz a szeretet minden veszélyétől, az a pokol.”

A bensőséges szerelem: bizalom, elkötelezettség és szenvedély

A valódi bensőséges kapcsolat legszebb és legbeteljesítőbb formája a szerelem. A szerelem a valódi bensőséges kapcsolat két jellemzőjén, a bizalmon és az elkötelezettségen túl magában hordozza a szenvedélyt is.

A bizalom akkor teljesedik ki, ha van elkötelezettség a kapcsolatban. Az elkötelezettség azt jelenti, hogy hosszú távon, egész életemen át vállalom a másik embert úgy, ahogy van, minden gyengeségével, hibájával együtt, függetlenül attól, hogy ő hogyan viszonyul majd hozzám az évek során. Ez független az egyén külső megjelenésének, teljesítményének, népszerűségének változásaitól. Vagyis, ha elkötelezett vagyok valakihez, akkor is szeretni fogom, ha már nem lesz olyan szép, nem lesz olyan népszerű, vagy esetleg a teljesítménye már nem olyan, mint régen. Az elkötelezettség folyamatosan táplálja a bizalmat. E nélkül nem alakulhat ki hosszan tartó bizalom a másokban. Ha nincs elkötelezettség a kapcsolatban, akkor előbb-utóbb a bizalom is elfogy, mivel a teljesítmény és a külső megjelenés kerül előtérbe. Az igazi elkötelezettség egy szerelmi kapcsolatban leginkább a házasság által fejeződik ki. Ez jelenti azt, hogy vállaljuk a másikat egész életünkre, a kapcsolat minden örömeivel, áldásával és jogi, anyagi, társadalmi felelősségével együtt.

Ha a párkapcsolatban megvan a bizalom, és ez egy életre szóló elkötelezettséggel párosul, akkor erre épülhet a szenvedély. A szenvedély jelenti egyrészt a mély érzelmi lángolást a másik iránt, másrészt pedig a testi vonzalmat. Mindkettő fontos része a szerelemnek, de hosszú távon csak akkor maradnak meg, ha a kapcsolat az elkötelezettségre és a bizalomra épül. A szenvedélyben érzelmi lángolás van a másik iránt, egy megmagyarázhatatlan, kibeszélhetetlen érzés, amely ezt mondja: „Minden percünket együtt akarjuk tölteni!” A szenvedélyben szintén benne rejlik a testi rajongás a másik iránt. Ez különösképpen igényli a házasság elkötelezett kereteit. Ez a szenvedély azt jelenti, hogy a másik teste vonzó, kíváncsú a számomra. Ennek fontos helye van a szerelmi kapcsolatban, de csak akkor, ha az már házassággá érett. Manapság a „szerelmek” többsége pusztán a szenvedélyre épül, és hiányzik belőle a bizalom és az elkötelezettség. Ezek nélkül pedig a szenvedély hamarosan kialszik. Ezért foglalkoznak oly sokat az újságokban és más médiumokban azzal, hogy hogyan lehet megőrizni a szenvedélyt egy kapcsolatban. Mindenféle praktikákat kitalálnak, amelyek között vannak ugyan hasznos ötletek házaspárok számára, de többnyire az emberek teljesítményére és külső megjelenésére koncentrálnak. A szenvedély fenntartásának a kulcsa nem a teljesítményben és a külső megjelenésben rejlik, hanem a bizalomban és az elkötelezettségben. Ezeket nem lehet mással pótolni. Az igazi bensőséges kapcsolat nem hullik az önkbe, nem csak úgy magától alakul ki. Keményen meg kell dolgoznunk érte. Áldozatokkal, lemondással jár. De a befektetett energia, a nyitottság, őszinteség ezerszeresen megtérül, mert a legmélyebb szükségleteinket is betölti. Az emberek arra vágyanak, hogy teljesen elismerjék és elfogadják őket. Ez a lényege a bensőséges kapcsolatnak. A következő levél jól példázza azt, hogy min mehetünk keresztül akkor, ha nem tapasztaljuk ezt az elfogadást és elismerést.

Egy 16 éves, öngyilkosságot elkövetett fiú ezt írja búcsúlevelében:

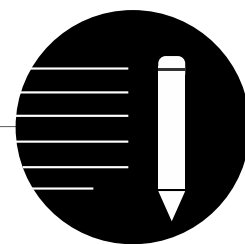
Drága Világ!

Nem akarok tovább élni. Belefáradtam, aludni akarok és soha nem akarok felébredni. Semmit sem akarok csinálni. Nem látom értelmét. Nem akarok enni. Nem akarok inni. Nem akarok lélegezni. Nem akarok érezni. Nem akarok beszélni. Nem akarom levágnatni a hajam. Nem akarok iskolába járni és megírni hétfőn a biológia dolgozatomat. Nem akarok szomorú, magányos vagy depressziós lenni. Anyu és Apu, ez nem a ti hibátok. Nem vagyok szabad. Betegnek érzem magam. ÜRES VAGYOK. Viszlát.

Jay, 16 éves

Atlanta

Ui.:...Rettegek!



08

Bensőséges kapcsolatok
A szerelem szépsége

Szerelem vagy valami más?

Óravázlat

Egyéni tevékenység
A szeretet és utánezatai
A szeretet kifejezése
Csoportos tevékenység

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai különbséget tudjanak tenni a szeretet és néhány utánezata között, felismerjék a valódi szeretet jellemzőit, és válasszák ki a szeretet két olyan jellemzőjét, amelyet fejleszteni szeretnének magukban.

1. Egyéni tevékenység

10

Biztassuk diákjainkat, hogy alaposan gondolják meg, és érvekkel is támasszák alá válaszukat.

A lecke elkezdése

Néhány perc erejéig tegyük fel, hogy egyik barátotok írásban tanácsot kér tőletek. Válasszátok ki a diákvázlaton szereplő levelek egyikét, és írásban válaszoljatok rá.

Levél 1.

Kedves _____!

Múlt héten találkoztam egy nagyon jóképű fiúval. Ő is igen csinosnak tart engem. Sétáltunk egyet, és a séta után megcsókolt. Nagyon jól tud csókolózni, úgyhogy egy darabig csókolóztunk. Nem tudom, jól tettem-e, hogy ilyen hamar megcsókoltam – lehet, hogy sok lánnyal szokott csókolózni. Mégis alig várom, hogy újra találkozzunk. Mit gondolsz, szerelmes vagyok?

Livia

Levél 2.

Kedves _____!

Három éve jó barátságban vagyunk Rózsival. Mindenféléről szoktunk beszélgetni, és tudjuk, hogy megbízhatunk egymásban. Rózsni nemrég másik városba költözött, ezért mostanában nem találkozunk olyan gyakran, mint korábban. Hiányzik nekem, és mindig összegyűjtök egy csomó mindent, hogy a következő találkozásnál elmondjam neki. Remélem, hogy a kapcsolatunk még jobban elmélyülhet. Tudod, lehet, hogy szerelmes vagyok Rózsiba. Mi a véleményed?

Dani

Miután megírták a válaszukat, kérjünk meg néhány diákot, hogy olvassák fel.

2. A szeretet és utánezatai

10

Rajzoljunk a táblára egy ehhez hasonló táblázatot:

Szeretet/szerelem	Valami más

Írjuk be a tanulóknak válaszait a táblán található táblázatba.

Minden erős és tartós kapcsolat a szeretetre épül.

Azonban néha hiába látjuk a szeretetet, nem ismerjük fel, mert a világban túl gyakran találkozunk a szeretet utánpótlásával.

- Az előbb megvizsgált levelek vagy egyéb ismereteik alapján hogyan ismerhetitek fel az igazi szeretetet/szerelmet?

[Miatán befejezték a válaszadást, az alábbi felsorolás segítségével kiegészíthetjük gondolataikat, ha bármelyik fontos szempont kimaradt.]

Szeretet/szerelem

- A másik ember és önmagunk tisztelete.
- A kapcsolat élvezete.
- Vidámság, humorérzék az élettel kapcsolatban.
- A gyengédség kifejezése.
- Nem zavarja, ha társának más barátai és érdeklődési területei is vannak.
- Türelmesen kivárja, hogy a kapcsolat idővel fejlődjön.
- Tiszteli társának gondolatait, értékeit és meggyőződését.
- Felelősséget vállal saját testi vágyainak féken tartásáért.
- Biztonságban érzi magát társának szeretetében.
- A barátság alapja.
- Őszinte és nyílt kommunikáció.
- Törődik társának szükségleteivel.

Figyeljétek meg, hogyan szerethetünk valakit bensőséges módon anélkül, hogy lefeküdnénk vele. Sőt, a szeretet jellemzői nagyon hasonlítanak a meghitt barátság jellemzőihez, amelyekről korábban beszéltünk.



Az intimitás sokkal többet jelent a testi kapcsolatnál. Az egymást szerető emberek nem csak fizikai téren törekednek intimitásra, hanem érzelmi, szellemi, szociális, erkölcsi és lelki téren is.

A szexet többek között az teszi olyan különlegessé a házasságban, hogy ezt a meghitt kapcsolatot csak egy emberrel élvezzük, akivel már bensőséges érzelmi és lelki szálak kötnek össze bennünket, és aki iránt egy életre elköteleztük magunkat.

- Az előbb megvizsgált levelek vagy egyéb ismereteik alapján hogyan ismerhetitek fel, hogy nem igazi szeretetről/szerelemről van szó, hanem valami másról?

Írjuk be a tanulóknak válaszait a táblán levő táblázatba.

Miután a gyerekek befejezték a válaszadást, az alábbi felsorolás segítségével kiegészíthetjük gondolataikat, ha bármelyik fontos szempont kimaradt.

„Valami más.”

- Nem veszi figyelembe társának gondolatait, értékeit, érzelmeit, meggyőződését.
- A kapcsolat terhessé válik.
- Nehezebb megőrizni a vidámságot és a humorérzékét.
- Inkább kapni akar, mint adni.
- Szembetűnő féltékenység.
- Nyomást gyakorol társára, hogy az engedjen a testi kívánságoknak.
- Mindent és mindenkit elhanyagol.
- Nem törődik társának szükségleteivel.
- Az egyik fél uralkodik a másikon (esetleg erőszakkal is).
- Megszegett ígérek és bizalmatlanság.
- Tartózkodó kommunikáció.
- Makacs kételyek a kapcsolatot illetően.

Amikor átgondoljátok a másik nem tagjaihoz fűződő kapcsolataitokat, talán érdemes felelevenítenetek ezt a táblázatot, hogy a felsorolt jellemzők segítségével könnyebben megállapíthassátok, valóban szerelmesek vagytok-e (illetve társatok valóban szeret-e titeket).

A szeretet sohasem teszi ki veszélynek a másikat.

Képzeld el a következő helyzetet:

András és Anita három hónapja ismerik egymást, és saját bevallásuk szerint fülig szerelmesek egymásba. Mindketten 15 évesek, és azt tervezik, hogy összeházasodnak. Azonban még legalább két évig nem köthetnek házasságot.

- **Lányok**, Anita odamegy hozzátok, és így szól: *„Tudom, hogy András nagyon szeret engem, és szeretne lefeküdni velem. Szerinted mit tegyek?”* Mit mondanátok neki? Miért?
- **Fiúk**, András odamegy hozzátok, és így szól: *„Nagyon szeretem Anitát, és nem hiszem, hogy várni tudnék két évig, mire összeházasodhatunk. Ha igazán szeretjük egymást, miért ne feketnénk le már most?”* Mit mondanátok neki? Miért?

3. A szeretet kifejezése

10

Az emberek gyakran úgy gondolnak a szeretetre, mintha az pusztán egy érzés lenne. A szeretet azonban sokkal több ennél.



A szeretet itt felsorolt jellemzői a Bibliából valók (1Korinthus 13). Ha van nálunk Biblia, felolvashatjuk diákjainknak ezt a fejezetet (különösen a 4-7. verset).

A szeretet olyan megbecsülést jelent, amelyet a mindennapi életben kell gyakorolni. A szeretetet nem a legromantikusabb helyzetek teszik próbára és nem azok igazolják, hanem a legnehezebb és leghétköznapibb körülmények hosszú sorozata.

Aki igazi szeretetről tesz tanúságot, az...

- türelmes
- jóságos
- bizalommal teli
- hűséges
- örül az igazság győzelmének
- állhatatos
- védelmező
- optimista
- reménykedő
- jó modorú
- örökre elkötelezett
- nem ragaszkodik saját elképzeléseihez
- nem hirtelen haragú vagy ingerlékeny
- nem irigykedő
- nem dicsekvő
- nem önző
- nem örül az igazságtalanságnak
- nem goromba
- nem neheztel másokra

Ha kíváncsiak vagytok, hogy egy kapcsolat szeretet-e vagy „valami más”, akkor átnézhetitek ezt a felsorolást, és megvizsgálhatjátok, hogy társatokkal együtt mindketten kifejezitek-e a szeretetnek ezeket a dinamikus jellemzőit.

4. Csoportos tevékenység

15

Osszuk a tanulókat négy-öt fős fiú- és lánycsoportokra, és kérjük meg őket, hogy találjanak ki egymondatos gyakorlati példákat a szeretet imént felsorolt jellemzőire. Az alábbi példák közül bemutathatunk nekik néhányat, hogy jó irányban induljanak el:

Öt perc elteltével kérjük meg a szövevényeket, hogy mutassanak be néhányat a szeretet egyszóvalatos példái közül, melyeket csoportjuk talált ki.

- Aki szeret, az ötször is megpróbálja elmagyarázni barátjának a matek házi feladatát (TÜRELMES).
- Aki szeret, az nem csatlakozik barátaihoz, amikor azok negatív megjegyzéseket tesznek barátjának (HÚSÉGES).
- ...sőt, esetleg szót is emel barátja mellett, és beszél barátainak a lány csodálatos tulajdonságairól (VÉDELMEZŐ).

Tevékenység párokban:

A művészek gyakran küszködnek azzal, hogy egy belső hangulatot, érzelmeket vagy tulajdonságot kifejezzenek egy festmény, dal vagy szobor segítségével. Kérjük meg a tanulókat, hogy alkossanak azonos nemű párokat. Mindegyik pár válasszon ki egy-egy jellemzőt a „Valami más” feliratú felsorolásból (mely a táblán látható) vagy a „szeretet” táblázatának bal oldali oszlopából (mely a tanulói munkalapjukon található). Ezután egy közösen kialakított testhelyezettel alkossanak egy olyan „szobrot”, amely hűen kifejezi ennek a jellemzőnek a lényegét. Más szóval a tanulók váljanak olyan szoborrá, amely egyetlen képben kifejezi az általuk kiválasztott jellemzőt. Adjunk nekik három percet a szobor megtervezésére, majd hívjunk fel minden egyes párt, hogy mutassák be szobrukat a többieknek.

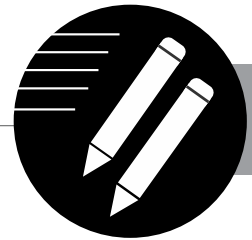
A lecke befejezése

Ahogy testünket olyan helyzetekbe tudtuk hozni, amelyek egyfajta szoborként kifejezik a szeretetet vagy „valami más”, úgy az életünket és a tetteinket is formáljuk (akár tudunk róla, akár nem), s közben egyre jobban elsajátítjuk a jellemzők két csoportjának egyikét. A kapcsolatainkban hozott döntéseink jelentik azt a vésőt, amellyel egy gyönyörű, vagy éppen nevetséges és groteszk alkotást formázunk meg.

Kérjük meg diákjainkat, hogy írásban válaszoljanak a következő kérdésekre:

1. Életed szobra jelenleg egy „készülő alkotás”. Ha kicsit távolabb lépve megismerled, milyennek találod? A szeretet szobra ez vagy „valami másé”?
2. A szeretetnek melyik két jellemzőjét szeretnéd a legjobban fölfedezni abban az emberben, akibe beleszeretsz?
3. A szeretetnek melyik két jellemzőjét szeretnéd legjobban kifejleszteni magadban, hogy megajándékozhasd velük azt az embert, akibe bele fogsz szeretni?
4. Válaszd ki az előbb felsorolt két jellemző egyikét. Mit tehetsz ma annak érdekében, hogy kifejezd ezt a tulajdonságot egyik barátodnak vagy családtagodnak? (Ne feledd, hogy szokásaid „megformázása” sok gyakorlást igényel.)

DIÁKVVÁZSLAT



Szerelem vagy valami más?

Levél 1:

Kedves _____!

Múlt héten találkoztam egy nagyon jóképű fiúval. Ő is igen csinosnak tart engem. Sétáltunk egyet, és a séta után megcsókolt. Nagyon jól tud csókolózni, úgyhogy egy darabig csókolóztunk. Nem tudom, jól tettem-e, hogy ilyen hamar megcsókoltam – lehet, hogy sok lánnyal szokott csókolózni. Mégis alig várom, hogy újra találkozzunk. Mit gondolsz, szerelmes vagyok?

Lívia

Levél 2:

Kedves _____!

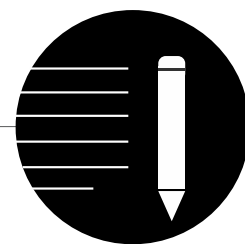
Három éve jó barátságban vagyunk Rózsival. Mindenféléről szoktunk beszélgetni, és tudjuk, hogy megbízhatunk egymásban. Rózszi nemrég másik városba költözött, ezért mostanában nem találkozunk olyan gyakran, mint korábban. Hiányzik nekem, és mindig összegyűjtök egy csomó mindent, hogy a következő találkozásnál elmondjam neki. Remélem, hogy a kapcsolatok még jobban elmélyülhet. Tudod, lehet, hogy szerelmes vagyok Rózsiba. Mi a véleményed?

Dani

Aki igazi szeretetet mutat be, az...

- türelmes
- állhatatos
- nem ingerlékeny
- jóságos
- védelmező
- nem irigykedő
- bizalommal teli
- optimista
- nem dicsekvő
- hűséges
- jó modorú
- nem örül az igazságtalanságnak
- örül az igazság győzelmének
- örökre elkötelezett
- nem goromba
- nem a saját elképzeléséhez ragaszkodik
- nem neheztel másokra

1. Életed szobra jelenleg egy „készülő alkotás”. Ha kicsit távolabb lépve megszemléled, milyennek találd? A szeretet szobra ez, vagy „valami másé”?
2. A szeretetnek melyik két jellemzőjét szeretnéd a legjobban fölfedezni abban az emberben, akibe beleszeretsz? Miért?
3. A szeretetnek melyik két jellemzőjét szeretnéd legjobban kifejleszteni magadban, hogy megajándékozhasd velük azt az embert, akibe bele szeretni? Miért?



09

Bensőséges kapcsolatok
A szerelem szépsége

Milyen
örökséget
hagysz?

Óravázlat

Bevezető gyakorlat
Az egészséges család
jellemzői
Vágyaink elrabolói
Lecke befejezése

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megfogalmazzák maguk számára, hogy milyen tulajdonságokkal rendelkező családot szeretnének megalkotni; azonosítsanak két olyan magatartásformát, amelyek megakadályozhatják őket egy ilyen család megalapításában.

A lecke elkezdése

[Mielőtt a tanulók megérkeznének, írjuk fel a tábla tetejére a következő szavakat:]

„LEENDŐ CSALÁDOMRÓL EL LEHET MAJD MONDANI, HOGY...”

[Amikor belépnek a terembe, adjunk nekik egy krétát, és kérjük meg őket, hogy fejezzék be a mondatot.]

2. Az egészséges család jellemzői

Az értelmetlen vagy gúnyos kiegészítések gyakran fájdalmas élményeket jeleznek. Próbáljunk meg a leírt védekezés mögé hatolni. Legyünk kedvesek, együttérzők és türelmesek.

[Az óra kezdete után 5 perccel kérjük el a krétákat, még akkor is, ha egyes tanulók nem fejezték be teljesen a mondatukat. Kérjük meg azokat, akiknek nem sikerült befejezniük az írást, hogy mondják el a többieknek, mit akartak még leírni. Ezután vegyünk sorra a táblán látható többi befejezett mondatot. Ha egy tanuló olvashatatlan, értelmetlen, humoros vagy gúnyos befejezést írt, kérjük meg őt, hogy magyarázza meg, mire gondolt.]

A jó család tulajdonságai

[Kérjük meg a tanulókat, hogy alkossanak kis csoportokat, s amikor mindnyájan elhelyezkedtek, kérjük meg őket, hogy közösen jellemezzenek egy jó családot – olyat, amelyet szeretnének kialakítani, ha majd készen állnak a családalapításra.]

Kérjük meg a tanulókat, hogy:

1. sorolják fel egy jó család minél több jellemzőjét, és
2. tervezzenek meg egy feliratot, amely „A JÓ CSALÁD” szavakkal kezdődik.

[Két perc elteltével kérjük meg diákjainkat, hogy kezdjenek hozzá feliratuk elkészítéséhez.]

[További három perc elteltével kérjük meg az összes tanulót, hogy készüljön fel az egyes csoportok beszámolójának lejegyzetelésére. Azután kérjük meg a szóvivőket, hogy egyenként mondják el a többieknek csoportjuk gondolatait, és mutassák meg feliratukat. Amint egy-egy szóvivő befejezi a beszámolót, kérdezzük meg a többiektől, hogy van-e kérdésük a csoport bármelyik gondolatával kapcsolatban.]

[Amikor minden szóvivő sorra került, az alábbi felsorolás segítségével egészítsük ki szavaikat a jó családok azon jellemzőivel, amelye-

Egyéni tevékenység:

Miután a diákok befejezték az „egyéni tevékenységben” leírt feladatot, az alábbi felsorolás segítségével kiegészíthetjük gondolataikat, ha bármelyik fontos szempont kimaradt.

ket még egyik csoport sem említett meg. Ezúttal is biztassuk összes diákunkat, hogy jegyzeteljenek tovább. Tisztázzuk és fejtsük ki bővebben mindazokat a jellemzőket, amelyek nem világosak a tanulók számára.]

- Jó kapcsolat van az anya és az apa között.
 - Jó kommunikációs szokások.
 - Egymás értékelésének kifejezése.
 - Együtt töltött idő, a szabadidőt is beleértve.
 - Egymás és a család iránti elkötelezettség.
 - A szülők és a gyermekek tanulnak egymástól.
 - Bensőséges érzelmi kapcsolat és közös tevékenységek.
 - A bizalom légköre.
 - A család szokásainak élvezete.
 - Közös vallásos meggyőződés, értékrend és életfilozófia.
 - Mások tiszteletének tanítása.
 - Játékosság és humorérzék.
 - Pártatlan együttműködés.
 - Munkamegosztás.
 - A különbségek megfelelő kezelése.
 - A szolgálatnak nagy értéke van.
 - A kapcsolatokban megnyilvánuló rugalmasság és spontaneitás.
 - A családtagok megértőek, és úgy érzik, hogy megértik őket.
 - Ésszerű önállóság.
 - A válságok pozitív módon történő kezelése.
 - A jó és a rossz megkülönböztetésének tanítása.¹
-
- Most írjátok le vázlatosan, hogy milyen családot szeretnétek magatoknak? Ti milyen családot szeretnétek létrehozni?
 - Mi lenne igaz rá? Mi jellemezné az egymáshoz való viszonyt? Milyen szokásokat alakítanátok ki?
 - Hogyan oldanátok meg a nehézségeket, konfliktusokat?

3. Vágyaink elrabolói

10

Két rabló alkalmatlanná tehet minket az egészséges kapcsolatok kialakítására, és bizonyos esetekben tönkretetheti azokat, akiket a legjobban szeretünk.

1 Dr. Merville O. Vincent: *Qualities of Healthy Families* című könyve alapján.

1. Szenvedély-függés.

A legáltalánosabb függés az alkoholizmus, amely rengeteg család életét nyomorítja meg. De itt kell megemlítenünk a modern kor által terjesztett függéseket, ilyenek a kábítószer, az internet, a pornográfia és a játékszenvedély. Ezekkel külön foglalkozunk a FÉK tanári kézikönyv harmadik kötetében, a „*Kerüld ki a csapdákat!*” címszó alatt. Minden függésre igaz a következő:

- megfoszt minket minden más dolog utáni vágyunktól,
- gyötrő vágyaink elkeseredett rabjává tesz bennünket,
- anyagilag kifoszt minket,
- elrabolja kapcsolataink örömét.

2. Elkötelezett, élethosszig kölcsönösen hűséges párkapcsolaton (mint amilyen a házasság) kívüli szexuális kapcsolat.

[Ennek okait bővebben a FÉK tanári kézikönyv harmadik kötetében, a „*Miért várj?*” című olvasmányban és az azt megelőző „*Veszélyes ölelés*” illetve „*Biztonságos ölelés*” című leckékben fejtjük ki. A következő olvasmányban, amely „*A szex célja és szépsége*” címet viseli, szintén részletesebb érveket olvashat ennek a pontnak az alátámasztására.]

- érzelmileg olyan emberhez köt minket, akivel talán sohasem érhetjük el céljainkat
- a korai terhesség veszélyének tesz ki bennünket, megakadályozva életünk érzelmi, erkölcsi, gazdasági és lelki alapjának lerakását
- kitesz minket a szexuális úton terjedő fertőzések (SzTF) veszélyének, amely együtt jár a meddőség, a szülési nehézségek, sőt a korai halál lehetőségével.

Ne feledjétek: ezek a rablók megsemmisíthetik álmaitokat és egészséges kapcsolatokra vonatkozó reményeiteket.

4. A lecke befejezése

5

Szeretném, ha a lecke befejezése előtt még egy dolgon elgondolkodnátok.

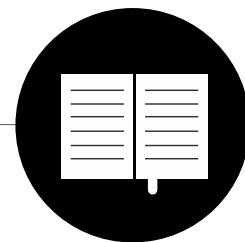


Ha családtagjaink messze vannak a tökéletességtől, akkor is fellelhetünk olyan dolgokat, amelyekkel segítettek nekünk, és köszönetet mondhatunk nekik.

Jelenleg talán egy csodálatos, védelmező és gondoskodó családban éltek, de az is lehet, hogy családotok zűrzavaros, szétesett, vagy ijesztő állapotban van. Mindenesetre azt hiszem, hogy a családotokban van legalább egy ember – talán több is –, aki áldozatot hozott értetek.

- Lehet, hogy apukátok vagy anyukátok nagyon keményen dolgozik azért, hogy gondoskodjon számotokra élelemről és lakásról.
- Talán egyik testvéretek lemondott néhány lehetőségről, hogy gondot viselhessen rátok.
- Lehet, hogy egyik nagybátyátok, nagynénétek vagy nagyszülők áldozatot vállalt azért, hogy segítse életben maradásotokat vagy fejlődésüket.
- Talán egy olyan ember segített rajtatok, aki nem is rokonotok.

Szeretném, ha egy pár szavas levélben megköszönnétek egy embernek a családotokból, amit értetek tett, és adjátok oda neki ezt a pár sort.



V.

Bensőséges kapcsolatok A szerelem szépsége

Szex:
öröm, cél,
felelősség

Az aktuson túl

Miért kellene, hogy az örömnak célja legyen és felelősséggel járjon? Talán furcsán hangzik azt mondani, hogy a szexnek célja van. De minden, amit teszünk, van oka, célja, s minden testrészünknek van szerepe, célja. A kezünk, a szemünk, az érzékszerveink mind-mind rendeltetéssel, céllal bírnak. Ha valami rendeltetéssel bír, célja van, akkor azt a céljának megfelelően kell használnunk. Ha valamit nem a rendeltetésének megfelelően használunk, akkor tönkre tesszük. A szexnek is vannak céljai, rendeltetése, akár annak megfelelően élünk vele, akár nem. S amennyiben nem ezeknek a céloknak megfelelően gyakoroljuk azt, akkor ezek ellentétes hatással lesznek ránk. Gyakran feltüntetik azt a mondatot a gyártók a készülékeiken, hogy „*a nem rendeltetésszerű használatból eredő károokra a garancia nem érvényes, azon károkért felelősséget nem vállalunk*”. Elemi érdekünk tehát, hogy megtudjuk, meg-

értsük, hogy mire rendeltetett az adott eszköz, és hogy azt megfelelő módon használjuk. Létezésünknek célja, rendeltetése van. A létezésünket lehetővé tévő funkcióknak szintén céljuk és rendeltetésük van, mégpedig az, hogy segítsék, támogassák a nagy cél, a teljes létezésünk rendeltetésének megvalósulását. Ha nem ennek a rendeltetésnek megfelelően élünk és használjuk a képességeinket, annak drága ára van. Boldogtalan, céltalan, értelmetlen, üres étellel kell fizetnünk érte. Úgy kerülhetjük el ezt, hogy megkeressük a választ arra, hogy miért létezőnk, és mi a szerepe az egyes funkcióinknak, képességeinknek, és többek között mi a célja a szexualitásunknak. Ha boldog szexuális életet akarunk élni, ahhoz először is meg kell ismernünk, hogy miért is lettünk felruházva ezzel a képességgel, mire rendeltetett. Csak így tudunk megfelelni a céljának. Ha nem értjük, hogy milyen céllal kaptuk a szexualitást, akkor nem fogunk tudni jól élni vele, boldogtalanok leszünk, mert hamis elvárásokkal olyan dolgot várunk el a szextől, ami nincs a céljába, a rendeltetésébe kódolva.

Teljesen nyilvánvaló, hogy a médiából érkező üzenet egyoldalú, egysíkú és agresszív a szexualitást illetően. Az üzenet nagyjából így hangzik: „mindenki állandóan ezt csinálja, aki-vel, ahol, amikor csak lehet, mert az egyetlen cél az, hogy én jól érezzem magam”. Vagyis az emberek nem mások, mint az ösztönüknek kiszolgáltatott, méltóságuktól, emberi szabadságuktól és döntésképeségüktől megfosztott, vágyaktól űzött és azokban fogva tartott, az evolúció által kényszerített közösülő gépek. A média egyértelmű és elképesztően agresszív üzenete az, hogy minden szexualizált, és mindent a szex határoz meg. Óriási zavart, torz képet okoz ez a fejekben, felkorbácsolja és folyamatosan izgalomban tartja a hormonokat. A hormonoktól feltüzelt, felpörgetett fiataloknak sokszor ezzel esélyük sem marad arra, hogy felelősségteljes döntést hozhassanak a saját testükkel kapcsolatban, mert elsodorja őket az az üzenet-áradat, amely üzenet mindenhol ömlik feléjük.

A szex célja és szépsége

Nem ünneprontó dolog a szexszel kapcsolatban célról beszélni? A szex olyan csodálatos érzés, rendkívüli élmény; nem kiábrándító ezt pontokba szedve, racionalizálva célokká lealacsonyítani? Hadd kérdezzünk vissza: vajon nem az emberi méltóságunktól, szabadságunktól és döntési lehetőségünktől fosztjuk meg magunkat, ha azt mondjuk, hogy nincs döntési lehetőségünk, nincs mérlegelési, megismerési szabadságunk az életünknek ezen a fontos, alapvető területén? A szex nem pusztán érzés és élmény, hanem egy olyan cselekedet, esemény is, amelyben két ember teljes személyisége, érzelme, akarata, értelme, minden érzékszerve (szaglás, ízlelés, látás, tapintás, hallás) részt vesz. A szex felelősséggel is jár, mint minden olyan tevékenység, amely magában hordoz bármiféle következményt. Minél súlyosabb a tett várható kihatása, annál komolyabban kellene vennünk, hogy kontrollálnunk kell magunkat, és a döntési szabadságunkat fenn kell tartanunk. Ha kiszolgáltatottak vagyunk a szexuális vágyaknak, és nem tudjuk azok kifejeződését, megélését kontrollálni, akkor ezzel azt is mondjuk, hogy a szexuális vágyak korlátlan megélésének következményeiért sem tartozunk felelősséggel. Erre az érvelésre hivatkoznak az erőszaktevők is: „*nem tehettem róla, mert a lány kacér volt, hivalkodóan öltözött, stb.*” Valójában nagyon is felelősséggel tartozunk a vágyainkért és azok megéléséért. A következmények súlyosak. Ha pedig vannak következmények, akkor van felelősség, ha van felelősség, akkor pedig van cél is. Ezek egymástól nem elválasztható fogalmak. A szex, miközben csodálatos és örömteli, aközben célja van, és felelősséggel tartozunk azzal kapcsolatban, hogy mikor, hogyan és kivel éljük meg a szexuális kapcsolatot.

A szex szépsége a céljában van elrejtve. Ha nem fedezzük fel a célját, nem élvezhetjük a szépségét. Csak az talál igazi gyönyört a szexben, aki megismeri annak célját, és ennek megfelelően, a megfelelő helyen és időben él vele.

A szex egy kötelezet alkot a partnerek között, és egy ígéretet foglal magában. Egy olyan kapcsolatba forrasztja össze a két partnert, amelyben mindenestül átadják magukat és teljesen sebezhetővé válnak. A sebezhetőség kockázatot rejt magában (és a szex a teljes sebezhetőséget jelenti), ezért ez egy ki nem mondott vágyakozást takar az egymás iránti elkötelezettségre. A szexben nemcsak kifejezzük ezt a ki nem mondott vágyakozást az elkötelezettség iránt, hanem azt feltételezzük, hogy az elkötelezettségünkre elkötelezettség lesz a válasz. Egy sebezhető kapcsolatban elengedhetetlen a bizalom. Ha a kapcsolatban az elkötelezettség ígérete megtörik, akkor valamelyik vagy mindkét személy visszautasítást él át. Ezért annyira jelentőségteljes az elkötelezettség egy kapcsolatban.

A szexualitás helye egy kölcsönösen hűséges, egész életen át tartó kapcsolat, mint amilyen a házasság. Erről bővebben olvashat a FÉK tanári kézikönyv III. kötetében, a „*Miért várj?*” című olvasmányban. A szex olyan intim cselekedet, amely megköveteli a teljes elkötelezettséget és bizalmat, valamint azt a hosszú, tartós együttélést, amelyet a házasság biztosíthat. Most azonban nézzük meg, hogy mi a szerepe a házasságon belül, ahová rendeltetett.

A szex célja #1: kifejezni és bizonyítani a házaspár egységét és egymás iránti szeretetét, elkötelezettségét.

Magyarországon törvény írja elő, hogy minden tartós fogyasztási cikkhez használati útmutatót kell mellékelni. Könnyebb lenne, ha lenne ilyen használati útmutató a szexhez is? Létezik ilyen. A szex ötletgazdája, kitalálója és alkotója Isten, a használati leírás pedig a Teremtés könyve. Ray Comfort kiváló könyvét, amelyet Mark Twainről írt (A „*Tom Sawyer kalandjai*” és egyéb híres regények szerzőjéről, aki személyes meggyőződését tekintve ateista) így kezdi: „*Meglepőnek, sőt eretnekségnek hangzik ezt mondani, de a Biblia azzal nyitja meg lapjait, hogy ott találunk egy mezítelen párt, akiknek a Teremtőjük azt parancsolja, hogy létesítsenek szexuális kapcsolatot. Isten mezítelenként teremtette az embert férfinak és nőnek, és megparancsolta nekik, hogy legyenek gyümölcsözőek és sokasodjanak. S ennek boldogan alávetették magukat.*”¹

A Teremtés könyvében leírtak szerint a teremtés folyamatának csúcspontjáról ezt írja: „*Isten megteremtette az embert, saját képmására... férfinak és nőnek teremtette őket.*”² Ebből látszik, hogy a szexualitás a kezdetektől fogva az emberi élet lényeges része, amelyet Isten tervezett az ember számára. Nem sokkal később Mózes leírja, hogy milyen egyedülálló módon teremtette meg Isten egymás számára a férfit és a nőt. A férfi egyedül volt és hiányérzete volt. Megvolt benne az eredendően beleteremtett egyesülési vágy. Isten úgy teremtette meg a férfit és a nőt, hogy azok egymás nélkül nem teljesek. Ezért mondta Mózes: „*... a férfi elhagyja apját és anyját, és ragaszkodik feleségéhez, s a kettő egy test lesz.*”³ A szexuális élet az egyik lényeges módja annak, ahogy a férfi és a nő egy testté lesz.

Mózes két dolgot jegyez még meg a nőről: „segítőtárs” és „hozzaálló”. A nő a férfi tökéletes párja, és a férfi a nő tökéletes párja. Az a tény, hogy a férfi és a nő illenek egymáshoz, az egyéni vágyakat úgy tudja kielégíteni, hogy az egyesülés során a férfi és a nő képes megfelel-

1 Ray Comfort: Mark Twain, A Christian Response to His Battle with God, 1. fejezet: The Naked Couple, 2014. Master books, USA.

2 Teremtés könyve 1. rész 27. vers.

3 Teremtés könyve 2. rész 24. vers.

ni egymás pszichológiai, fizikai és érzelmi kívánalmainak. Az „elhagyni” és a „ragaszkodás” szavak érzékeltetésére a lehető legerősebb kifejezéseket használja a szerző. Az elhagyás a szülő–gyermek viszony bensőségeségének feladását jelentette, s azt, hogy helyét átveszi a férj–feleség viszony meghittsége. Ez az új kötelék ugyanolyan megbonthatatlan, mint amilyen a szülő–gyermek kapcsolat. Ahogy a szüleink génjeit, tulajdonságait megbonthatatlanul és végérvényesen hordozzuk magunkban, úgy hordozzuk magunkban a társunkat. A „ragaszkodás” szó héber megfelelője pedig: szétválásbiztos összeforrás. Ennek az egységnek, tökéletes ragaszkodásnak a bizonyítékául, állandó emlékeztetőjéül szolgál a nemi érintkezés, amelyben a férfi és a nő „egy testté” lesz. A szex célja ennek a ragaszkodásnak, egységnek a folyamatos bemutatása, éreztetése. A szexuális kapcsolat által átélhető, megfogható valósággá válik az a lelki, érzelmi összefonódás, amely akkor történt, amikor a házaspár elkötelezte magát, hogy összeköti az életüket. Isten alapvető célja azzal, hogy megteremtette a férfi és a nő nemi szerveit, az volt, hogy megteremtse az egyesülést, s ezáltal bemutassa a férfi és a nő egységét. (Ezekből a megállapításokból is látszik, hogy a Biblia nem egy prűd, a szexszel nem foglalkozó, azt tisztátalannak tartó olvasmány, hiszen több helyen is beszél a szexről, annak céljáról, helyes megnyilvánulásáról és élvezetéről. Egy egész könyv, az Énekek éneke foglalkozik a szexualitás örömeivel.)

A szex elsődleges célja az egység és az állandó elkötelezettség kifejezése a férj és a feleség között. A testi kapcsolatnak ez az élménye annak a lelki kapcsolatnak az intenzitását érezteti, amelyet a férfi létesít a feleségével, és amelyet az ember létesíthet Istennel. A testi érintkezésnek azt az egységben elkötelezett szeretetet kell kifejeznie, amely a házaspárt kell, hogy jellemezze. E nélkül az elkötelezett lelki, érzelmi és értelmi egység nélkül a testi egység üres és gyenge lesz. Mivel a nemiség célja: bemutatni, éreztetni azt az egységet, amely lelkileg, érzelmileg összeköti férfit és nőt, a szex jelentéktelen lesz, ha hiányzik a kapcsolatnak ez a lelki, érzelmi elkötelezettsége. A szex nem a forrása a tartalmas, boldog kapcsolatnak, hanem a kifejezése. A szex nem a forrása az egységnek, hanem az éreztetése. A nemi érintkezésben fejeződik ki az a tartós, élethossziglani elkötelezettség, kitartó szeretet, amelyet a pár egymás iránt érez. A szextől várni ezt az elkötelezettséget, szeretetet: hiábavalóság.

Tehát a szexualitással akkor bánunk megfelelő módon, ha nem attól várunk bensőségeséget, intimitást, elfogadást, hanem ha olyan házastársi kapcsolatot létesítünk, amelyben ezeket a dolgokat a szex megfelelő módon ki tudja fejezni. Sokan azzal a céllal létesítenek szexuális kapcsolatot, hogy elfogadást, intimitást, szeretetet éljenek át. Így olyat várnak el a szextől, amit a szex nem nyújt, hanem kifejez. A szex akkor lesz igazán gyönyörteli, ha ott van mögötte az a tartalom, aminek kifejezésére hivatott. A szexben átélt élmény hasonló az igazi intimitáshoz, elfogadáshoz, de nem ugyanaz, csak kifejeződése annak.

A szex célja #2: élvezetet és örömet nyújtani a házaspár számára.

Egy közismert színész egy interjúban ezt mondta: „Az a jó szerető, aki egy nőt egy életen át ki tud elégíteni, és akit egy nő kielégít egész életén át. Nem az a jó szerető, aki váltogatja a nőket. Ezt egy kutya is meg tudja tenni”. A szex másik célja az, hogy örömet és élvezetet nyújtson. A nemiség élvezetes, gyönyörűsége élmény, de öröme nem abban rejlik, hogy minél több partnerrel élvezzük, hanem hogy egy partnerrel egy egész életen át. Nem az a nagy szexuális teljesítmény, hogy valaki minél több nőt visz az ágyába, vagy minél több férfi ágyába fekszik bele, hanem az, hogy ugyanazzal az emberrel egy életen át izgalmassá, változatossá, gyönyörűségessé tudja tenni a szexet.

Isten szándéka az, hogy biztonságos örömet találjunk a szexben. „*Szerelmes szarvasünő és kedves őzike ő, keblei gyönyörködtetnek mindenkor, szerelmétől mindig mámoros leszel.*” - írja Salamon király.⁴ A biztonságos öröm az, amikor teljesen megbízhatunk a másikban, ő ismer és elfogad úgy, ahogy vagyunk. Nem kell teljesíteni, bizonyítani. A szex elveszti igazi örömét, gyönyörét akkor, amikor versenyszerű teljesítménnyé válik. Lehetetlen az élvezetre koncentrálni, amikor azon agyalunk, hogy vajon elég jók vagyunk-e, vajon jobbak vagyunk-e, mint az előző partnere volt, vajon megfelelünk-e neki?! A szexben a felhőtlen, biztonságos, felszabadult, teljesítménykényszer nélküli öröm és élvezet lehetősége van elrejtve. De ezt csak olyan helyzetben érhetjük el, ahol a szexualitás a megfelelő helyén van: az élethosszig tartó, kölcsönösen hűséges, elkötelezett házastársi kapcsolatban. A szex élettani funkcióiból adódóan pusztán aktusként is lehet élvezetes, minden lelki tartalom, elkötelezettség nélkül. De ez messze van attól, ami az igazi öröme és egyben célja. A szex úgy fejezi ki az egységet, hogy közben örömet és élvezetet okoz. Ha pusztán azt mondjuk, hogy a szex célja csak az élvezet, és nem az egység, akkor az nem lesz több állati ösztönnél. De ez fordítva is igaz: ha a szex nem jelent örömet és élvezetet, hanem megunt, szürke, szükségszerű házastársi kötelességgé korcsosul, akkor nem fejezi ki a házaspár közötti egységet. Ezt a két célt nem lehet elválasztani.

Ha Isten tervezte a szexet, ahogy azt a Teremtés könyve nyitó lapján látjuk, akkor Ő nem lehet szex-ellenes, hanem szex-párti. A szex Isten szépművészeti alkotása. Minden értékes, gyönyörű alkotással tisztelettel és méltósággal bánunk, csodálva azt. Ha Isten alkotta a szexet, akkor megalkotta annak környezetét is, a használati feltételeit, azért, hogy a valódi értékét éljük át, és hasznunkra, élvezetünkre, javunkra legyen. Ha a szex nem a megfelelő kapcsolati környezetben történik, akkor azzal megfosztjuk magunkat mindattól, ami benne rejlik.

A szex célja #3: lehetőséget adni az utódok létrehozására.

Végül a szex harmadik célja az utódok létrehozása. Ez nem az elsődleges célja, ahogy sokan gondolják. Fontos része, lehetősége a szexnek. A szexuális egyesülés csodálatos gyümölcse, hogy élet foganhat meg közben. Micsoda beteljesülése a szexuális közösségnek, egységnek egy új élet létrejöttével! Egy új élet nagyszerű kifejeződése annak az egységnek, amelyet a házastársak a nemi aktus során átélnek. Minden férfiban és nőben ott lappang a lehetősége annak, hogy új élet megszületését tegye lehetővé. Mindezt egy olyan cselekedet következményeként, amely teljes érzelmi, értelmi, akarati odaszánást, az érzékelésünk teljességét és a gyönyör csúcspontját jelenti. Azon túl, hogy szexuális kapcsolatban átélhetjük az egységet, és részesei lehetünk az ebben rejlő testi élvezetnek, még Isten teremtő munkájának eszközeivé is válhatunk. A szex az egyetlen cselekedet, amely mindezeket biztosítja: egységet, gyönyört, és egy új élet létrejöttében való közreműködést. Hogyan lehetne hát lealacsonyítani pusztán a nemi szervek aktusává azt, ami a teremtés eszköze? Akik szexuális kapcsolatot létesítenek, azoknak vállalniuk kell a lehetőségét annak, hogy gyermekük lesz. Egyetlen védekezési mód sem száz százalékos. Minden szexuális aktus lehetőség arra, hogy gyermekünk legyen. S mivel ez a felelősség és kiváltság egy valóságos következmény, ezért csak akkor létesíthetünk szexuális kapcsolatot, ha készek vagyunk ezt vállalni.

Csak az biztosít boldog szexuális életet, ha e céloknak megfelelően élünk a szexualitás ajándékával. De ez nem azt jelenti, hogy azok, akiknek nem lehet gyermekük, nem élhetnek

⁴ Példabeszédek könyve 5. rész 19. vers.

szexuális életet, hiszen az, hogy „lesznek ketten egy testté”, nem azt jelenti, hogy feltétlenül gyermekeik is lesznek. A szex egyszerűen magában hordozza ennek a lehetőségét.

A szex hármas célja tehát: (1) egység és elkötelezettség, (2) élvezet és öröm, valamint (3) utódok létrehozása. A ma embere egyetlen célnak szeret megfelelni e háromból: a gyönyörnek. Emiatt szexualitása nem lesz más, mint szexuális technikák, trükkök, eszközök tanulmányozása és használata. Soha nem volt olyan mértékű (a szex okozta) pszichológiai és családi problémák jelenléte, mint napjainkban. Korunk a szexuális forradalom eredményeként a gyönyörökre helyezi a hangsúlyt. Felborult az egyensúly a célok között, s ennek következménye az a rengeteg szexuális probléma, amelyről lépten-nyomon olvashatunk az újságokban és hallhatunk a tévében, rádióban. Úgy tűnik, hogy a jobbnál jobb szexuális technikák, ötletek nem hoznak megoldást ezekre a problémákra, mert ezek valójában nem szexuális jellegűek, hanem érzelmi, lelki problémák. Nem technikai úton kell megoldást találni rájuk, hanem lelki úton. De az emberek nem tanultak meg kommunikálni. Nem tudják kifejezni a szükségleteiket. Egyszerűbb egy olyan cselekedetet választani a kommunikáció eszközeül, ahol nem kell beszélni. Ilyen a szex. Azt hiszik, hogy ez majd megoldja érzelmi, lelki gondjaikat. Valójában azok a házaspárok, akik megtanulják a lelki, érzelmi gondjaikat kommunikációval, érzelmi, lelki úton rendezni, képesek lesznek a szexuális életük technikai problémáit is megoldani, mivel képesek arra, hogy beszéljenek, kommunikáljanak. Egy szexuális technika sohasem oldhat meg egy kapcsolatot, mert akik nem képesek a szexuális problémáikat egymás közötti beszélgetésben megoldani, azoknál ez arról árulkodik, hogy egyáltalán nem képesek a kapcsolattartásra.

A szex felelőssége

A szexuális forradalom eltekintett attól, hogy a szexszel együtt felelősség is jár. Ez azt jelenti, hogy a szexet nem használhatjuk úgy, ahogy akarjuk. Meg kell felelnünk a céljának. Ha nem tesszük ezt, akkor annak következményei vannak. A szexszel kapcsolatban is vannak felelősségeink. Mik ezek?

1. Felelősség a társadalom iránt.

A társadalom azt mondja, hogy a szex egy privát aktus két önálló, felnőtt ember között, a hálószoba zárt ajtaja mögött, s ehhez a társadalomnak semmi köze. De a szabados, partner-váltogató szexnek mindig ára van, valakinek fizetnie kell érte. Nem biztos, hogy azok fizetnek érte, akik részt vesznek benne.

A felelőtlen szexuális kapcsolatnak van anyagi, pénzben kifejezhető ára is. A társadalom óriási összegeket fizet pl. a terhességmegszakításokért vagy nemibeteg-gondozásért. Az AIDS terjedése is óriási összegeket emészt fel. A különböző nemi betegségek kezelése – amelyekből egyre újabbakat fedeznek fel – rengeteg pénzt visz el. Világszinten több tízmilliárd dollárra becsülik azt az összeget, amit évente a különböző szexuális úton terjedő betegségek és az AIDS kezelésére, megelőzésére fordítanak.

Az anyagi, pénzügyi áron túl a felelőtlen szexuális kapcsolatnak pszichikai ára is van: a lelki sérülések. Azok a tinédzser anyák, akik a terhességük miatt abbahagyták iskoláikat, munkanélküliek, hontalanok, számkivetettek lettek, súlyos lelki traumákat élnek meg. Azok a gyermekek, akik tinédzser anyától születnek, kevésbé fejlettek, nagyobb a halandóság közöttük, értelmileg visszamaradottabbak, rosszabb eséllyel indulnak az életben.

Bár a szex privát aktus két felnőtt ember között, mégis lehet fizikai, társadalmi, politikai, gazdasági, érzelmi és erkölcsi hatása. Dr. C. Everett Koop, az USA volt országos tisztii főorvosa szerint: *„Ha lefekszel valakivel, akkor nem csak azzal az egy emberrel fekszel le (a betegségek szempontjából), hanem az ő összes korábbi partnerével, s azoknak az összes partnerével, egészen az elmúlt tíz évig visszamenőleg.”* Gondoljunk pl. arra, ha egy férj megcsalja a feleségét, azután újból visszatér a feleségéhez. Vajon a feleségben nem lehet benne a félelem, hogy: *„Ha lefekszem a férjemmel, akkor ez azt jelenti, hogy lefekszem azzal a nővel, akivel megcsalt, de nem csak vele, hanem mindazokkal, akikkel annak a nőnek szexuális kapcsolata volt?”*

A szex nem privát aktus, nem magánügy akkor, amikor nem kívánt gyermekek fizetik meg az árát, a társadalom fizeti meg az árát, és halálos járvány valamint rengetegféle SzTF a következménye.

2. Felelősség a partnerem és lehetséges utódom iránt.

A szexuális kapcsolathoz két ember szükséges. Ez mindkét fél részéről bizonyos felelősséget feltételez a másik iránt. Felelősséggel tartozunk egymás egészsége és élete iránt, hogy lehetőleg ne fertőzzük meg egymást semmilyen betegséggel. A fiú felelősséggel tartozik azért, hogy ne hozza a lányt olyan helyzetbe, amely hátrányos lehet a számára (pl. a házasságon kívüli terhesség). Az a fiú, aki teherbe ejt egy lányt házasságon kívül, kockára teszi a lány egzisztenciális, egészségügyi, társadalmi helyzetét. Kiteszi annak a veszélynek, hogy egyedül kell szembenéznie minden nehézséggel, kezdve az anyagiaktól egészen az egészségi problémákig. Az ilyen fiú csak használni akarja a másikat, s elfeledkezik arról, hogy felelős a másik ember életéért, sorsáért, egészségéért. Felelősek vagyunk a születendő gyermekünkért. Akik házasságon kívül élnek nemi életet, kockáztatják az esetleg megfogadó gyermek életét. Ha úgy döntenek, hogy nem tartják meg, ezzel az abortusz pszichológiai, érzelmi következményeit kell vállalják. Ennek súlyát egy egész életen át cipelni nagy terhet jelent. Ha úgy döntenek, hogy megtartják a gyermeket, ezzel kiteszik őt annak a bizonytalanságnak, amelyet a házasságon kívüli kapcsolatok jelentenek. A teherbe esett egyedülálló lányok 80 százalékát elhagyja a partnere. Nem csinálhatjuk azt, amit akarunk, úgy téve, mintha a következményeket kikerülhetnénk. A másik emberre, a partnerünkre vagy a megszületendő gyermekre egész életre szóló hatással lehet egyetlen szexuális aktus. Néhány megfontolandó kérdést érdemes figyelembe vennünk:

- Vajon milyen hatással van a születendő gyermekre, ha apa nélkül nő fel?
- Szeretnénk ennek a születendő gyermeknek a helyében lenni?
- Hogyan éreznénk magunkat a partnerünk helyzetében?
- Hogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak egy ilyen helyzetben?
- Mi vállalnánk-e a kockázatot?

Felelősek vagyunk a partnerünkért, teljesen vállalnunk kell őt. A házasság köteléke az, ahol száz százalékosan vállalom a másikat, minden megkötéssel, hátránnyal, teljes anyagi felelősséggel együtt. Sokan mondják, hogy minek az a papír, úgymint jó, ha együtt élünk, vállaljuk egymást. Ha tényleg nem számít szerintük „az a papír”, akkor miért nem vállalják fel azt, miért félnek tőle? Eszerint mégis jelentőséggel bír, amit nem akarnak felvállalni. Ha vállalják egymást, akkor miért félnek a papírtól? Ha valami visszatartja őket attól, hogy minden társadalmi, jogi és gazdasági súlyával vállalják a másikért a felelősséget, akkor az azt jelenti, hogy kibúvót akarnak maguknak a felelősségek alól. Ha valaki nem vállalja fel teljes egészében a

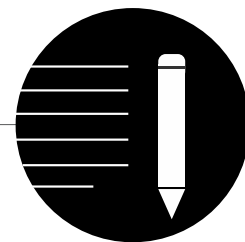
másikkal való közösséget és elkötelezettséget, akkor nyilvánvalóan ennek olyan belső okai vannak, amely a kapcsolat többi részére is kihat.

Felelősség a saját testünk iránt.

A szexualitással járó következő felelősség a testünk iránti felelősség. Az ember, aki szexuális promiskuitásban él, kiteszi magát annak a veszélynek, hogy a teste beteg lesz, elkap egy vagy több SzTF-et, a több mint 35 ma létező közül.

A szex az egyik leggyönyörűbb élmény az ember életében. A lehető legtöbbet kell kihozunk belőle. Nem érdemes öncélú módon elaprózni azt a nagy lehetőséget, amely a szexualitásban rejlik. Ez a lehetőség kizárólag egy élethosszig tartó, elkötelezett, szerető, házastársi kapcsolatban fedezhető fel. Az a felelősségünk, hogy a szexet a céljának megfelelően, a megfelelő helyen és időben, a megfelelő személlyel élvezzük. Ekkor olyan élvezetet tapasztalunk, amelyet egyetlen alkalmi kapcsolat sem nyújthat.⁵

5 Forrás: McDowell, Josh – Day, Dick: Miért várj? Jelentés a tizenévesek szexuális válságáról. Budapest, 1995, CORVINUS Kiadó, Timóteus Társaság Alapítvány. (JMcD, DD)



10.

Bensőséges kapcsolatok
A szerelem szépsége

Szex a maga helyén

Óravázlat

A jellem egy ékköve:
önuralom
Intimitás
Intimitás szex nélkül
A szex távlati képe

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék, hogy a jellem fejlesztése önuralomhoz vezet; hogy a szexualitás ösztönös megnyilvánulásai normálisak, de a szexuális magatartásformák irányíthatóak; és megértsék, hogy a felelősséget vállaló ember szexuális viselkedése végső soron egy életre szóló elkötelezettséget jelentő kapcsolatban fejeződik ki.

A lecke elkezdése

Mivel több órán át beszéltünk a jellemről, a pozitív jellemvonásokról és azok fejlesztéséről, feltételezhetem-e, hogy most már mindnyájan mintaszerű állampolgárok vagytok? Feltételezhetem-e, hogy sohasem fogtok puskázni, vagy hazudni a szüleiteknek, hogy ezzel elkerüljétek a büntetést; vagy sohasem fogtok figyelmetlenül bánni a barátaitokkal?

Valószínűleg nem! S ez nem jelenti azt, hogy kudarcot vallottatok a jellemetek fejlesztésében. Inkább azt jelenti, hogy a jellemünk fejlődése egy állandó folyamat.

Ma egy olyan területről fogunk beszélni, amely valószínűleg az ember legérdekesebb és néha leginkább zavarba ejtő része – vagyis a szexualitásunkról. Tisztában vagyok vele, hogy erről a témáról néha nem könnyű, sőt kényelmetlen beszélni, de ez életünk része, és ha fejlődésünk minden lehetőségét ki akarjuk használni, akkor meg kell értenünk a szexualitásunkat, foglalkoznunk kell vele, és döntéseket kell hoznunk.

Gondoljunk vissza a személyiség dimenzióit szemléltető ábrára. Fel tudja-e valaki eleveníteni nekünk, mit jelképez az ábra öt része?

- testi
- szellemi
- érzelmi
- szociális
- lelki

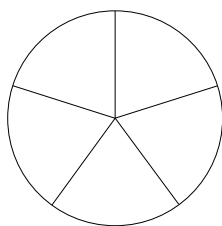
Mit gondoltok, e területek közül melyiket érinti a szex?

A szex az ember összes dimenzióját érinti, nemcsak a testi vagy az érzelmi területeket.

Ugyanakkor a szex működésbe hozza az összes korábban tárgyalt jellemvonást (a tiszteletet, a felelősségtudatot, a másokkal való törődést stb.), és elvezet egy újabbhoz – az önuralomhoz.

Az önuralom egyszerűen azt jelenti, hogy gondolkozunk, mielőtt cselekednénk. Meggondoljuk, hogy tetteink milyen következményekkel járhatnak magunkra és másokra nézve, s ennek alapján hozunk döntéseket.

A híres görög mesemondó, Aiszóposz most következő történetének is ez a tanulsága: „*Gondolkozz, mielőtt cselekednél.*”



A békák és a kút

Két béka együtt élt a mocsárban. Egy forró nyáron azonban a mocsár kiszáradt, és a békák elindultak más lakóhelyet keresni, mert a békák, ha módjuk van rá, szeretnek nedves helyeken tanyázni. Idővel egy mély kúthoz értek. Egyikük belenézett a kútba, és így szólt: „Milyen nagyszerű helyet találtunk! Nézd ezt a sok szép, hűs vizet! Ugorjunk bele, és telepedjünk le itt!”

A másik azonban, akinek több sütnivalója volt, azt felelte: „Lassan a testtel, barátom! Most jónak tűnik ez a kút, de ha ez is kiszárad, mint a mocsár, akkor mi lesz velünk? Hogyan tudnánk kiugrani egy ilyen mély helyről?”

A szex jó dolog, és azért létezik, hogy két ember egy elkötelezett kapcsolatban élvezze.



Néhány percben beszéljék át a testi, érzelmi, lelki, kapcsolati következményeket: pl. SzTF, terhesség, bűntudat, stb.

A szexuális érzések normálisak és valóságosak, és senkinek sem kell zavarba jönnie miattuk. Ha viszont csupán ezen érzések alapján cselekszünk, akkor a szex nagyon jó dologból rosszá válhat, és rossz következményekkel járhat.

A kút bizony nagyon mély, akárcsak a békák esetében, és a beleugrásnak következményei vannak.

- Milyen következményei lehetnek annak, ha fejest ugunk a „szex-kútba”?

Az önuralom azt is jelenti, hogy azt tesszük, ami helyes, még olyankor is, amikor nincs kedvünk hozzá. Emlékeztek arra, amikor azt mondtuk a jellemességről, hogy ez olyasmi, amit az ember tartósan és nehéz körülmények között is gyakorol?

Valóban lehetséges az önuralom?

Egyesek szerint senki sem képes uralni nemi vágyait, és ez különösen igaz a serdülőkre. Meggyőződésem, hogy ez a nézet nemcsak téves, hanem egyenesen sértő rátok, serdülőkre nézve. Mit éreznétek, ha a következő üzenetet kapnátok?

Kedves Tinédzserek!

A legjobb, ha nem szoktok rá a lopásra. Egyszerűen mondjatok nemet. Azonban tudjuk, hogy a legtöbben képtelenek vagytok uralkodni magatokon, és lopni fogtok, mielőtt elérnétek a nagykorúságot. Ezért itt van néhány fegyver és egy autó, amellyel elmenekülhettek, hogy büntetlenül lophassatok.

De ha ezek csődöt mondanak, és mégis letartóztatnak titeket, keresni fogunk egy ügyvédet, aki segít nektek „szárazon megúszni a dolgot” (elkerülni a következményeket).



Elég ostobán hangzik, igaz? Egyesek azonban pontosan ilyen jellegű üzenetet küldenek nektek. Azt tanácsolják, hogy tartózkodjatok a házasság előtti szextől vagy a kábítószerrel és az alkoholtól, de a kimondott szavaik vagy a kimondatlan hozzáállásuk azt tükrözi, hogy ez úgysem fog sikerülni.

Meg vagyok róla győződve, hogy képesek vagytok uralkodni szexuális viselkedéseteken, és a felelősséget vállalva tudtok döntéseket hozni!

2. Intimitás

15

Az önuralom gyakorlásában többek között az is segíthet, ha megértjük, miért vesznek részt az emberek szexuális tevékenységekben. Ha megértjük, miért teszünk valamit, akkor sokkal közelebb jutunk ahhoz, hogy irányításunk alá vonjuk ezt a magatartásformát.

- Hogyan válaszolnátok erre a kérdésre: mi a szex célja? Írjátok le egy percben a gondolataitokat erről.

A szexnek sok célja vagy oka lehet (élvezet, gyermekek nemzése, a szeretet kifejezése, fontosságérzet, biztonságérzet), de hányan írtátok le az „intimitást” (valahová tartozás, kötődés, bensőséges kapcsolat stb.)?

Az emberek arra lettek teremtve, hogy kötődjenek egymáshoz, hogy kifejezzék személyiségüket. Ha megértjük, mit lehet kifejezni a szexszel, akkor könnyebben eldönthetjük, hogy szexuálisan aktívvá váljunk-e vagy sem. Kétlem, hogy bármelyikőtök szeretne olyasmit mondani testileg, amit ugyanúgy nem gondol komolyan, mint ahogy nem akar a szavaival hazudni.

Az őszinteség a jellemvonások közé tartozik. A testi jellegű őszinteség, és az intimitás kifejezése szintén a jellem kérdése.

Csak a kölcsönös bizalom, tisztelet és felelősségvállalás megléte esetén tapasztalhatjuk az igazi, bensőséges intimitást.

1. gondolatsor

Teszem a dolgom, és te is a magadét.

Nem azért vagyok ebben a világban, hogy megfeleljek az elvárásaidnak,

És te sem azért vagy ebben a világban, hogy megfelelj az elvárásaimnak.

Te te vagy, én pedig én;

Ha véletlenül egymásra találunk, az gyönyörű.

Ha nem, akkor nincs mit tenni.



Osszuk föl a tanulókat négy-öt fős csoportokra, és olvassuk fel nekik az alábbi gondolatokat:

2. gondolatsor

Ha csak teszem a dolgom, és te is a magadét,
Akkor könnyen elveszíthetjük egymást és magunkat.
Nem azért vagyok ebben a világban, hogy megfeleljek az elvárásaidnak, hanem azért vagyok ebben a világban, hogy megerősítsek mint embert,
Te pedig megerősíts engem.
Csak egymáshoz való viszonyunkban vagyunk teljesen önmagunk;
Az „Én”-től elválasztott „Te” felbomlaszt.
Nem a véletlen folytán találok rád,
Hanem úgy, hogy aktívan kinyújtott kézzel élek.
Ahelyett, hogy passzívan hagynám megtörténni magam körül a dolgokat,
Szándékosan úgy cselekedhetek, hogy megtörténjenek.
Igaz, hogy magammal kell kezdenem;
De nem szabad magamnál abbahagynom;
Az igazság két emberhez illik.

Válaszoljatok a következő kérdésekre:

1. Miben tér el a szerzők véleménye a meghittségről, a másokkal való törődésről, az elkötelezettségről, az osztozásról stb.?
2. Melyikükkel barátkoznál szívesen? Miért?
3. Szerinted mit gondolna az első szerző a házasság előtti szexről? És a második szerző? Miért?

[Kérjünk meg néhány tanulót, hogy mondja el, mi a véleménye csoportjának ezekről a kérdésekről.]

A második gondolatsor szerzője nyilvánvalóan megértette az intimitás, bensőséges meghittség igazi jelentését: bevonni másokat az életünkbe, és nekik adni magunkat. Ezáltal tanulunk meg osztozni és bízni, valamint türelmesnek, önzetlennek, kedvesnek, hűségesnek és nagylelkűnek lenni.

3. Intimitás szex nélkül

10

Vannak, akik az intimitás fogalmát kizárólag a szexuális kapcsolatokra korlátozzák. Azonban szexuális viszony nélkül is lehetséges szoros és bensőséges kapcsolat. Szexuális tevékenységben való részvétel nélkül is el lehet érni a valahová tartozás és a kötődés érzését, amelyre minden ember vágyik. Sőt, az érzelmi, lelki intimitás erősebb kötődés a testi intimitásnál. A „*Nem vagyok sziget*” című leckében beszéltünk Damón és

Kiscsoportos tevékenység.	Püthiász barátságának tulajdonságairól: tartós elkötelezettség, hűség, bizalom, az ígérek megtartása, áldozatkészség.
Néhány példa: Meghallgatom a problémákat. Nem ítélek.	[Kérjük meg a tanulókat, hogy alkossanak párokat (az azonos nemű tanulók valószínűleg fesztelenebbül tudnak majd beszélgetni), és soroljanak fel néhány példát arra, hogy az intimitást hogyan lehet kifejezni szexuális tevékenység nélkül.]
Segítek a házi feladatban. Megőrzöm a bizalmas információkat. Nem pletykálok mások háta mögött.	[Öt perc múlva hívjuk a helyükre a gyerekeket, és kérjük meg annyi gyereket, amennyit csak időnk enged, hogy felsorolásukból említse nek meg a többieknek egy-egy példát.]
	Ha szexuális viselkedésünkben önuralmat gyakorolunk, az nem vezet az intimitás elvesztéséhez. Az intimitás, meghittség, bensőséges kapcsolat a bizalomra épülő kapcsolatokban alakul ki; a házasság előtti szexuális tevékenység valójában alááshatja a bizalmat.

4. A szex távlati képe

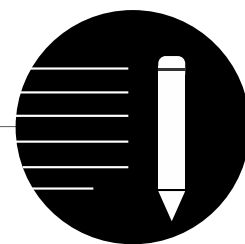
5

Hogyan illeszthető össze mindez? Milyen keretek között lehet kifejezni az intimitást a személyiség összes dimenziójában – testi, szellemi, érzelmi, szociális és lelki téren – félelem és a bizalom elvesztése nélkül?

Csakis egy életre szóló elkötelezettség keretein belül lehet valaki sebezhető, és vállalhat kockázatot a kapcsolat folyamatos fejlődése érdekében. Ezt a meggyőződésünket sok egyéb tény is alátámasztja, amelyek majd feltárulnak a FÉK programban való előrehaladás során.

Aki önuralmának fejlesztésén fáradozik annak érdekében, hogy tartózkodni tudjon a házasság előtti szexuális tevékenységtől, az nem csupán egy ideiglenes jellemvonás kialakítására törekszik. Még a házasságban élő embereknek is képeseknek kell lenniük a szexuális önmegtartóztatásra, hogy egész életükben hűségesek maradhassanak társukhoz.

A házasság nem fog varázsütésre hűséges és megbízható emberré formálni benneteket, ha előtte nem voltatok azok. Ezek olyan tulajdonságok, amelyek elsajátításán már jóval azelőtt munkálkodnotok kell, hogy egy másik emberrel való tartós kapcsolatra köteleznétek el magatokat.



11.

Bensőséges kapcsolatok A szerelem szépsége

Szex a maga idején

Óravázlat

A szex célja
A kapcsolatok két fajtája
A személyiség és a szex
Miért tervezték a szexet a házasságra?
Megéri várni — történet az elkötelezettségről

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék az egész életre szóló házasság keretei közötti szex következményeit és előnyeit, meg tudják különböztetni a „kapni akaró” szexet az „adni akaró” szextől.

Tegyünk ki az asztalunkra minél többet a felsorolt tárgyak közül:

- egy teáskanál
- egy ing vagy blúz
- egy kis üveg benzin vagy egyéb üzemanyag
- egy virág.

Fogadjuk el a humoros válaszokat is, ha ilyeneket kapunk.



A lecke elkezdése

Az asztalomon van néhány tárgy, melyet konkrét célokra terveztek. Mondjátok meg nekem, szerintetek mi lenne a következménye, ha:

- húst szeletelnék ezzel a kanállal;
- vizet vinnék ebben az ingben;
- ebből a benzinből italt készítenék a következő étkezésekhez;
- ezzel a virággal kisöpörném a termet.

Az a lényeg, hogy ezek mind igen hasznos tárgyak, **ha arra a célra használjuk őket, amelyre tervezték.**

Mindannak, amit készítünk, van egy vagy több célja. Ha valamit más célra használnak, mint amelyre készült, az gyakran nagy kárral vagy pusztulással jár. A tollakat például írásra tervezték. Ha csavarhúzóként próbáljátok meg használni, azzal tönkreteszitek.

Tegyük fel, hogy van egy biciklitek. A bicikli rendeltetése és létezésének célja az, hogy egyik helyről a másikra vigye az embert. Ha nem rendeltetésének megfelelően használjátok, hanem csónakként, annak az lesz a következménye, hogy elsüllyedtek. Nyilvánvaló, hogy a biciklit helytelenül is lehet használni.

- Mit gondoltok: az embereket is lehet helytelenül használni?
- Eszetekbe jut-e olyan eset, amikor rosszul használtak benneteket?
- Eszetekbe jut-e olyan eset, amikor rosszul használtatok valaki mást?

A tervezőknek konkrét céljaik vannak azzal, amikor megterveznek valamit. Ha nem a tervezett célnak, rendeltetésnek megfelelően használják, akkor tönkremegy, használhatatlan, értéktelen és céljavesztett lesz.

Az ember „tervezője”, alkotója, Isten is megtervezte, hogy az ember sexualitása mire való, és hogyan kellene azzal élnie ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozza ki belőle.

Talán furcsának találjátok azt a gondolatot, hogy a szexnek célja van. Ha boldog szexuális életre vágyunk, akkor először is választ kell adnunk arra a kérdésre, hogy milyen céllal tervezték meg a szexet. Sokan szeretnék fölfedezni a sexualitás szépségét és gyönyörűségét, de figyelmen kívül hagyják a célját. Ez azonban nem működik, mert a szex szépsége a céljában rejlik.

A biciklinek az a rendeltetése, hogy segítsen az embernek eljutni egyik helyről a másikra. A bicikli szépsége szintén a rendeltetéséből adódik, mert amíg egyik helyről a másikra megyünk, élvezhetjük a sebességet, a hajunkba kapó szelet, a közeli konyhákból és kertekből áradó illatokat. Csakis akkor élvezhetjük ezt a szépséget, ha rendeltetésének megfelelően használjuk a biciklit. Ugyanez a helyzet a szexszel. Ha nem fedezzük fel a céljait, akkor nem élvezhetjük teljes mértékben a szépségét.



A szex tervezője és alkotója, Isten a férfi és a nő egész személyét érintő kapcsolatnak tervezte a szexet, amelyben teljes odaadás és elfogadás lehetséges, és amelyben két ember megbízhat egymásban, és sebezhető lehet.

Ha két ember sebezhető akar lenni, akkor muszáj kialakítaniuk és fenntartaniuk az egymás iránti bizalmat. Ahhoz, hogy a kölcsönös bizalom annyira kialakulhasson, hogy a nemi közösülés több legyen valamiféle fizikai műveletnél, szükség van a kölcsönös elkötelezettség alapjára. Ha a kapcsolatban nincs meg az elkötelezettség, akkor az egyik vagy mindkét fél elutasítást és erős érzelmi fájdalmat tapasztal. Ezért oly fontos az elkötelezettség.



A szex egyik legfontosabb célja, hogy kifejezze és megmutassa a házaspár egységét, valamint egymás iránti szeretetüket és elkötelezettségüket.

A szexuális együttlétben a férj és a feleség megújítja egymás iránti elkötelezettségét, kifejezi egymás iránti szeretetét, s ünneplik házastársi egységüket, miközben élvezik egymást.

- Szerintetek mit fejez ki a szexuális kapcsolat az elkötelezettség nélkül?

[Szükség esetén egészítsük ki a válaszokat az alábbiakkal:

- az orgazmus felvillanyozó érzése utáni vágyat.
- a hatalom érzésének vágyát.
- azt a vágyat, hogy úgy érezhessük, fontosak vagyunk valakinek.
- a biztonságérzet utáni vágyat.]

2. A kapcsolatok két fajtája

10

Erre a szemléltetésre a lecke végén visszatérünk.

[Hozzon be egy rózsát. Adja körbe a diákok között, és kérje meg, hogy mindenki tépjen le egy szirmot a virágról. Majd pedig kérje vissza a virág szárát.]

[A tábla bal szélére írjuk fel az ADNI szót, jobb szélére pedig a KAPNI szót. Kérdezzük meg:]

Az ember csak a jellemének és az élete lelki dimenziójának fejlesztése révén képes kitartóan adni a kapcsolatában és a házasságában.

- Mi szükséges egy tartalmas kapcsolat kialakításához?

[Az adott válaszokat írjuk fel a táblára, majd ha szerintük egy tulajdonság mögött az adás vágya rejtőzik, kössük össze a bekarikázott választ az ADNI szóval. Ha viszont arról van szó, hogy az illető kapni akar valamit a másiktól, akkor a KAPNI szóval kössük össze a választ. Az általunk felsorolt válaszokat is kössük össze a megfelelő szóval. Végül írjuk fel a táblára a következő szavakat: HÁZASTÁRSI EGYSÉG, SZERETET, ELKÖTELEZETTSÉG. Karikázzuk be őket, és kössük össze őket az ADNI szóval.

Kérdezzük meg a tanulóktól, melyik fajta szeretetre és elkötelezettségre vágnak a házasságukban. Azután kérdezzük meg tőlük, mi segíthetne nekik abban, hogy inkább „adók” legyenek, mint „kapók”.]

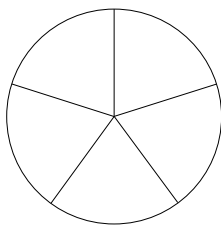
A kapcsolatban az az ember „adó”, aki önfeláldozó, és azt teszi, ami a másoknak a legjobb.

[Kérdezzük meg diákjainktól, hogy a korábbi leckékből emlékeznek-e az efféle „adás” valamilyen példájára.]

3. A személyiség és a szex

10

Rajzoljuk a táblára ezt az ismerős ábrát. Ne írjuk rá az egyes részek nevét, csak amikor diákjaink kitalálják őket.



Emlékezzetek arra az ábrára, amellyel az 1. leckében a személyiség egyes részeit szemléltettük?

- Melyek ezek a részek?
- Szerintetek melyik részbe helyezzük a szexet?

Emlékeztetőül felsoroljuk az öt területet:

- testi
- szellemi
- érzelmi
- szociális
- lelki

A szex életünknek mind az öt területével összefügg. A szexualitás személyiségünk minden részét érinti és befolyásolja. Ezért azok a jó döntések, amelyeket a szexszel kapcsolatban hoztok, megalapozhatják az egész életen át tartó bensőséges kapcsolatokat örömet és a szexuális életetek egészségét. Ellenben a rossz döntések függőségek kialakulásához, érzelmi és kapcsolati sérülésekhez és akár fizikai betegségekhez is vezethetnek. Ha a szexszel kapcsolatos döntéseknek ennyire maradandó következményei lehetnek, akkor mi a megfelelő helye és ideje a szexnek az életünkben?

Sok ország törvényei előírják, hogy bármely termék csomagolásán föl kell tüntetni, mit tartalmaz a termék. A szexről is rendelkezésünkre áll ez az információ.

A szex kitalálója és alkotója hátrahagyott egy ilyen útmutatást. A Biblia első könyvében a következőket találjuk: „*Megteremtette Isten az embert a maga képmására,... férfivá és nővé teremtette őket.*” Ebből láthatjuk, hogy a szex Isten terve szerint kezdettől fogva hozzátartozott az ember életének lényegéhez.

Az említett könyv a következőket is mondja: „...*a férfi elhagyja apját és anyját, ragaszkodik feleségéhez, és lesznek egy testté.*” A Biblia az „*elhagyja*” és a „*ragaszkodik*” szavak esetében a lehető legerősebb héber kifejezéseket használja. Az elhagyás a szülő és gyermeke közötti bensőséges kapcsolat feladását jelentette, ami lehetővé teszi a férj és feleség kapcsolatának meghittségét.

Ez az új kötelék annyira elszakíthatatlan, mint amennyire a szülő-gyermek kapcsolat az volt.

A „ragaszkodik” szó héber megfelelője elválaszthatatlan kötődést jelent. A szexuális egyesülés bizonyítékot és folyamatos emlékeztetőt jelent arra az egységre és tökéletes ragaszkodásra nézve, amelyben a férj és a feleség egy testté válik. Ezért a szex elsődleges célja ennek a ragaszkodásnak és egységnek a folyamatos bemutatása és kifejezése.

Mivel a szexualitásnak az a célja, hogy kifejezze azt az egységet, amely a férjet és a feleséget személyiségük minden területén összeköti, a szex üressé, értelmetlenné és jelentéktelenné válik, ha a kapcsolatból hiányzik az elkötelezettség.

A szex nem az egység forrása, hanem annak kifejezése.

A szexben kifejezésre jut az az életre szóló, maradandó szeretet, amelyre a házaspár elkötelezte magát. Ha az ember a szexuális kapcsolattól várja ezt a fajta elkötelezettséget, akkor csalódni fog.



4. Miért tervezték a szexet a házasságra?

15

Csoportos
beszélgetés.

[Kérjük meg diákjainkat, hogy üljenek le legfeljebb 5 fős fiú- és lánycsoportokban úgy, hogy köröket alkotnak. Mindegyik csoportban adjunk az egyik tanulónak egy papírt és egy ceruzát. Kérjük meg őt, hogy írjon le egy okot arra nézve, hogy miért tervezték a szexet a házasságra, majd adja oda a papírt és a ceruzát a jobb oldali szomszédjának. Öt perc múlva össze fogjuk gyűjteni a papírokat, és meglátjuk, melyik csoport írta le a legtöbb jó okot.]

[Öt perc elteltével szedjük össze a papírokat, és kérjük meg a tanulókat, hogy készüljenek fel rá, hogy csoportosan válaszolniuk kell egy

kérdésre. Mondjuk meg nekik, hogy 2 percük lesz csoportjuk válaszá-
nak megfogalmazására. A kérdések a következők:]

Fiúk: A barátnőd így szól: „Annyira szeretlek! Miért kellene a házassá-
gig várni, ha szeretjük egymást?”

Lányok: A barátod így szól: „Annyira szeretlek! Miért várjunk a házas-
ságig egymás iránti szeretetünk kifejezésével?”

[Három perc múlva kérjünk meg egy lánycsoportot, hogy olvassák
fel válaszukat. Szükség szerint fűzzünk megjegyzéseket a válaszhoz,
majd kérjünk meg egy fiúcsoportot, hogy olvassák fel a válaszukat.
Végül egészítsük ki válaszaikat a következő – általuk nem említett –
gondolatokkal:]

- A házasság előtti szex súlyos érzelmi sérülést okozhat, amely
gyakran a későbbi házasságra is kihat.
- A házasság előtti szex megnehezítheti, hogy az ember újra bízni
tudjon valakiben.
- A házasság előtti szex szexuális úton terjedő fertőzésekhez is ve-
zethet.
- A házasság előtti szex magában hordozza annak a lehetőségét,
hogy egy esetleges terhesség esetén a gyermek nem egy felké-
szült, biztonságos környezetbe érkezik.
- A házasság előtti szex az elkötelezettség elé helyezi annak kife-
jezését.
- Aki a szextől várja az elkötelezettséget, az csalódni fog.

5. Megéri várni – történet az elkötelezettségről

5

Ez egy igaz
történet, bár a
neveket és né-
melyik részletet a
névtelenség meg-
őrzése érdekében
megváltoztattuk.

[Olvassuk fel az alábbi történetet mint az elkötelezettség egyik pél-
dáját.]

Mari a tizenharmadik születésnapján a szülei elejtett megjegyzése-
iből megtudta, hogy egy különleges ajándékot fog kapni tőlük. Egész
nap azon töprengett, hogy vajon mi lehet ez az ajándék, és reményke-
dett benne, hogy tetszeni fog neki.

Aznap este a lány a szülei társaságában ült, és beszélgetett velük.
Gondolatai azonban csak részben irányultak a beszélgetésre. Közben
még mindig azon gondolkodott, hogy mi lehet a megígért ajándék.

Végül, amikor Mari és szülei befejezték az étkezést, az édesapja egy
kis dobozt helyezett lánya elé az asztalra. Ez volt tehát az ajándék! Mari
óvatosan kibontotta, majd kinyitotta a dobozt, s egy pompás aranygyű-
rűt talált benne.

Vegyük elő a diákoktól visszkapott, szirmaitól megfosztott rózsát.

„Honnan tudtátok?” – kiáltott fel Mari, miközben az ujjára húzta a gyűrűt. Hónapokkal korábban látta ezt a gyűrűt az egyik üzletben, és azonnal beleszeretett, de nem emlékezett rá, hogy szólt volna róla a szüleinek.

„Láttam, amikor megnézted – mondta az édesanyja. – Tudtam, hogy ez egy különleges ajándék lesz számodra.”

„Tulajdonképpen azt szeretnék – mondta Mari édesapja –, ha ez a gyűrű még különlegesebb lenne számodra.”

„Igen – erősítette meg az édesanyja –, az önmegtartóztatás gyűrűjének szeretnék nevezni.”

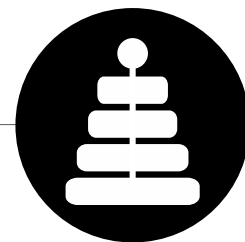
„Az önmegtartóztatás gyűrűje? – kérdezte a lány. – Mit jelent ez?”

Mari édesapja válaszolt. „Tudjuk, hogy elkötelezted magad arra, hogy megtartóztatod magad a házasságig, és szeretnék segíteni neked az elkötelezettséged melletti kitartásban. Azt szeretnék, ha ezt a gyűrűt a szüzességed jelképeként tartanád. Ez fogja jelképezni azt az elkötelezettségedet, hogy megtartóztatod magad a házasságig, és mostantól emlékeztetőül szolgál majd az esküvődig hátralevő időben.”

Mari ma már idősebb, és még mindig nagyra becsüli az ajándékát. Nemrég egyik barátjánője érdeklődött a gyűrű iránt. A lány így felelt: „Jelenleg nem járok senkivel, de tudom, hogy amikor lesz valakim, ez a gyűrű nagyszerűen emlékeztet majd az elkötelezettségemre. Ha megfogom egy fiú kezét, mindig érzem, hogy nekifeszül a gyűrű, és eszembe jut az elkötelezettségem, hogy megtartóztatom magam. Ha egyszer feleségül megyek valakihez, a nászéjszakánkon oda fogom adni a férjemnek ezt a gyűrűt, és elmondom neki, hogy megőriztem szüzességemet, hogy megajándékozhattam őt vele. Remélem, ő is meg fog ajándékozni ezzel. A hírek szerint ma sok tizenéves esik teherbe, és kap el valamilyen fertőzést. A média mintha azt mondaná, hogy mindenki szokott szeretkezni. De én nem teszem, és sok barátom sem.”

A szüzesség elajándékozása egyenlő azzal, hogy egy ilyen megtépzott rózsát adunk életre szóló társunknak. Hiszen ha egy szirmot leszakítottunk, nem lehet többé visszaragasztani; akkor már nem lenne ugyanolyan szép, mint eredetileg.

Talán ti is eljutottatok arra a döntésre, mint Mari. Ha igen, akkor valamilyen formában fejezzétek ki ezt a döntéseket írásban a magatok számára, például valami ilyesféle emlékeztetővel: „Mivel annyira értékes vagyok, és a leendő házastársammal való szerelem annyira fontos nekem, ezért várni fogok rá, és a legszebbet és legtöbbet akarom adni neki, amit csak adhatok, ezzel kifejezve szeretetemet, elkötelezettségemet és hitemet a közös jövőnkben.”



Bensőséges kapcsolatok A szerelem szépsége

Az ideális nő és férfi — montázs

Kellékek:

- képes magazinok
- ollók
- kettő-négy nagy méretű karton
- ragasztó
- filctollak, zsírkréták, tollak

A tanár figyelmébe: előre kérjük meg a diákokat, hogy hozzanak férfiakat és nőket ábrázoló képeket újságokból, vágjanak ki szavakat, mondatokat, különböző tárgyak képeit, amelyeket majd az órán felragaszthatnak, amellyel kifejezhetik az ideális nő és férfi jellemzőit.

A fiúk és a lányok külön csoportokat alkossanak. Mindegyik csoport állítson össze egy posztert az ideális nőről vagy férfiről. Adjunk erre húsz percet, majd a csoportok mutassák be a posztereket. Sorolják fel, hogy mely jellemzőket tartották fontosnak.

Az elhangzottakat összefoglalhatjuk a tanári kézikönyvben leírtak segítségével. Biztathatjuk őket arra, hogy nézzenek a külső megjelenésnél mélyebbre, amikor belekezdnek egy kapcsolatba.

Mit keres a másik fél?

A tanár figyelmébe: a fiúk és a lányok alkossanak külön csoportot, és vitassák meg mindkét listát. Igaznak vagy hamisnak tartják-e az egyes állításokat? Hozzátennének-e valamit?

Ezután az egész osztály beszélje meg, mivel kellene tisztában lennie a „másik félnek”. Jó, ha emlékeztetjük őket, hogy az együtt járás, a randik célja az, hogy jobban megismerjék egymást. Nem kell kizárólag a házasságkötés előzményének tekinteni.

Lányok:

1. A fiúk számára izgalmasabb, ha kemény munkával kell elnyerniük egy lány kegyeit. Azt szeretik, ha nem egyértelmű és könnyű a helyzet, tehát kérsd magad egy kicsit!
2. Egy lány jogosan elvárhatja egy fiútól, hogy tisztelje őt, azzal kifejezve ezt a tiszteletet, hogy mielőtt megfogja a kezét, megcsókolja, vagy átöleli, engedélyt kér rá.
3. Nem helyes, ha egy lány azzal próbál meghódítani egy fiút, hogy féltékennyé teszi. Ezzel csak fájdalmat okoz mindenkinek.
4. Ha szeretsz valakit, akkor engedd el. Ha visszajön hozzád, akkor tényleg a tiéd, de ha nem, akkor soha nem is volt a tiéd.
5. Ha jelen van egy harmadik személy, ne engedd, hogy kívülállónak érezze magát. Vond be őt is a beszélgetésbe, és ne ölelkezzetek állandóan, amikor együtt vagytok.
6. Mindegy, hogy hogyan viselkedett az a fiú; ha szavakkal még nem erősítette meg, eszedbe se jusson komolyan venni!
7. A lányoknak minden körülmények között hölgyek módjára kell viselkedniük: meg kell őrizniük tartásukat, nem illik ráerőltetniük magukat a fiúra, sem jelenetet rendezniük.
8. Érdemes kivárni az igazit, ne add oda magad nála kevesebbnek.
9. Légy tudatában annak, hogy szeretetre méltó vagy.
10. Ne próbálj meg csak a külsőddel meghódítani egy fiút.

Fiúk:

1. Tanulj meg udvariasan viselkedni (az ajtóban engedd előre a lányokat, segíts nekik vinni a csomagjukat, a bal oldalukon menj mellettük stb.).
2. Időben szólj a lánynak, ha randevúra szeretnéd hívni (legalább két nappal előbb).
3. A lányok azokat a fiúkat tisztelik, akik tudnak kezdeményezni és vezetni.
4. Légy jól ápolt.
5. Úgy bánj a lánnyal, ahogy elvárod, hogy mostani barátja bánjon leendő feleségeddel.
6. A lányok nem arra vannak, hogy eddigi „sikerlistádat” bővítsd velük. Ne használd ki őket: ne próbáld velük kivívni mások elismerését.
7. A bensőséges kapcsolat nem egyenlő a szexszel. A lányok szeretik hallani, hogy mit gondolsz, hogyan érzel; számukra ez jelenti a bensőségességet.
8. Ne mondj semmi olyat, amit nem gondolsz komolyan, aminek nem vállalod a következményeit.
9. Rendszeresen (ne csak havonta egyszer) fejezd ki szavakkal, hogy hol tart a kapcsolatok; pl. ez csak barátság, több mint barátság, együtt járás, stb.

Lehetséges feladatok.

- Tervezzenek meg néhány olyan programot, amelyek segítségével jobban megismerhetnek másokat.
- Figyeljék meg, milyen a szüleik kapcsolata egymással, és döntsék el, hogy mi tetszik nekik benne, és mi nem. Gondolják végig, mit tennének másképp az ő helyükben, különösen a kapcsolatukat illetően.
- Kérdezzék meg egy közeli barátjukat vagy egy bizalmukba fogadott tanárukat, hogy miben kellene fejlődniük, hogyan tanulhatnának meg jobban kommunikálni és barátkozni a másik nemmel.
- Alkossanak kis csoportokat, és sorolják föl, hogy mitől jó egy házasság.
- Párokban beszélgessenek öt percig arról, hogy miről ismerhetjük föl az „igazit”. Majd az osztály együtt vitassa meg a kérdést.
- A fiúk és a lányok alkossanak két külön csoportot. Mindkét csoportnak adjuk föl ugyanazokat a kérdéseket. Miután volt elég idejük megbeszélni őket, a két csoport mondja el egymásnak, hogy mire jutottak. (Lehetséges kérdések: Mi kell a jó házassághoz?)

sághoz? Mi a férj felelőssége? Mi a feleség felelőssége? Ki kezelje a pénzt? Dolgoznak-e mindketten? Összeadják-e a fizetésüket, vagy mindketten megtartsák maguknak? Kié legyen az utolsó szó a döntéshozatalban? Miért?)

Bizalom

A tanár figyelmébe: ennek a gyakorlatnak a segítségével a diákoknak egy új élményben lehet részük a bizalom kifejezésével kapcsolatban. Hívjunk ki egy tanulót, és kössük be a szemét. Kérjük meg, hogy a karjait szorítsa az oldalához, húzza ki magát, majd kezdjen el hátrafelé dőlni, amíg el nem kapjuk. Ne kapjuk el rögtön az elején, hadd kezdjen el kételkedni abban, hogy valóban el fogjuk-e kapni, vagy sem... Majd keressünk újabb vállalkozókat – akár az egész osztály is kipróbálhatja.

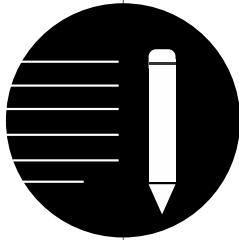
Ezután beszéljünk arról, hogy milyen érzés volt hátraesni, s közben elbizonytalanodni afelől, hogy elkapja-e az embert valaki.

- Hogyan érezted magad, amikor végül elkaptak?
- Egy kapcsolatban mitől érezzük úgy, hogy be van kötve a szemünk; mitől bizonytalanodunk el?
- Hogyan lehet megszabadulni ezektől az érzésektől?
- Mitől érezzük magunkat biztonságban egy kapcsolatban?
- Mit tehetünk azért, hogy a másik ember biztonságban érezze magát a kapcsolatunkban? (Szavakkal kifejezhetjük, hogyan érzünk iránta; megbeszélhetjük a konfliktusokat, a félreértéseket, a bántásokat; megtanulhatunk jobban kommunikálni stb.)

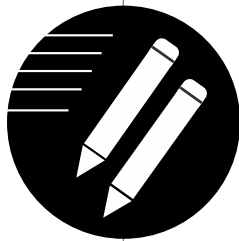
A végén összefoglalásként beszélhetünk arról, hogy ha megtanulnak jobban kommunikálni, akkor nagyobb bizalom lesz jellemző a kapcsolataikra.



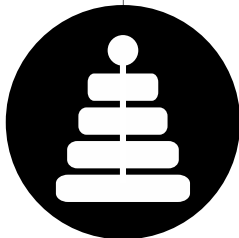
BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK



3. rész



A kapcsolat nehézségei



Konfliktusok kezelése

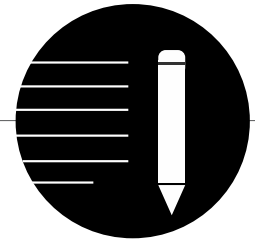
Nehéz beszélgetések

Előítéleteink: más népek

Előítéleteink: a kisebbségek

Előítéleteink: játék

Válnak a szüleim!



12.

Bensőséges kapcsolatok
A kapcsolat nehézségei

Konfliktusok kezelése

Óravázlat

A kommunikációs piramis

A három lány története

A négy reakció

Konfliktuskezelés

Gyakorlati alkalmazás

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megismerjék a kommunikáció különböző szintjeit, és a konfliktusok kezelésének három összetevőjét.

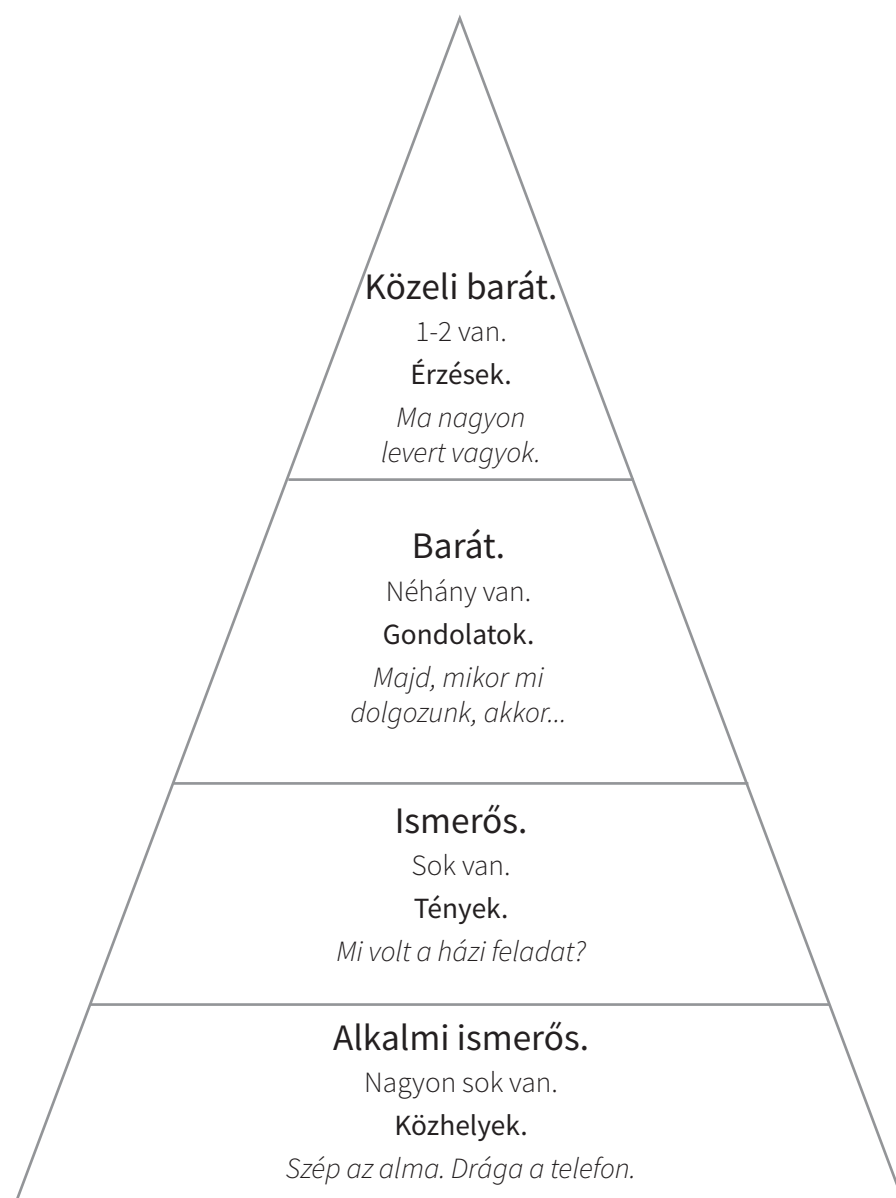
A lecke elkezdése

Az élet tele van nézeteltérésekkel és félreértésekkel. Ahhoz, hogy boldogok és sikeresek lehessünk az életben, kulcsfontosságú, hogy megértsük és gyakoroljuk a jó kommunikáció néhány alapelvét. Ebben a leckében ezek közül fogunk néhányat áttekinteni. A kommunikáció két olyan területére fogunk koncentrálni, amelyek hatással vannak az egymással való kapcsolatainkra.

Az első alapelv, amelyet meg kell értenünk a konfliktusok kezelésében az, hogy a kommunikációnak különböző szintjei vannak. A kommunikációs piramis azt szemlélteti, hogy **a kapcsolatok mélyülésével a kommunikáció szintjei is mélyülnek.**

Rajzoljon a táblára egy piramist, és ossza négy egyenlő részre. A különböző szintek ismertetését a legalsó szinten kezdje. Miközben beszél róla, írja mindegyik szint nevét vagy leírását a megfelelő részbe, és kérje meg a diákokat, hogy mondjanak példát arra, hogy hogyan is hangozhat egy párbeszéd az adott szinten.

Az „Életre szóló barátság” című olvasmányban bővebb leírást talál a kommunikációs piramisról.



„A nap ne menjen le a ti haragotokkal.”

Kati és Janka nagyon jó barátnők voltak, de nagyon messze laktak egymástól. A két lány nagyon közel állt egymáshoz, és sok titkos gondolatukat osztották meg a másikkal. Ugyanazokon a dolgokon nevettek, ugyanazokat a dolgokat élvezték. Úgy esett, hogy hosszú hétvége közeledett, és Kati elment meglátogatni Jankát. Már nagyon várta, hogy végre tényleg együtt lehessenek, de mire odaért, már ott volt Zsuzsi, Janka egy másik jó barátnője. Kati nagyon csalódott volt, és érzelmi távol tartotta magát Zsuzsától. Illedelmes volt, de nem volt hajlandó összebarátkozni vele.

Vacsora után Kati elment meglátogatni néhány barátját, akik szintén abban a városban laktak, és olyan későn ért haza, hogy már ágyba kellett bújni.

Reggel, amikor Kati reggelihez készülődött, észrevette, hogy Zsuzsi hazautazáshoz csomagol. Nem mondta meg, hogy miért megy el, és a két barátnő próbálta őt maradásra bírni... Kati most már hozzászokott a gondolathoz, hogy hármásban töltik a hétvégét, és szívesen megismerne volna Zsuzsit. De Zsuzsi kitarzott a hazamenetel mellett.

Amikor később Kati és Janka beszélgettek, kiderült, hogy Zsuzsi úgy érezte: Kati nem szereti őt – ezért ment el. Janka megkérdezte Katit, hogy valóban így érzett-e. Ő azt válaszolta, hogy Zsuzsi elsőre nem tűnt neki túl szimpatikusnak, de semmiképpen sem akarta ezt tudatosan éreztetni vele. Hozzátette azt is, hogy igazából nem Zsuzsival volt baja, hanem azzal a ténnyel, hogy Janka meg sem említette, hogy hármásban töltik majd a hétvégét. Janka ez utóbbi mondatot nem vette figyelembe, és Zsuzsi pártjára állt. Leszidta Katit, amiért ilyen érzéketlen volt, és a hétvége hátralevő részén végig mérges volt rá.

Bár megbeszélték az ügyet, Kati mégis úgy érezte, hogy Janka cserbenhagyta. Úgy tűnt, hogy inkább Zsuzsi szavának hisz az övé helyett. Azt gondolta, hogy bizonyára nem is olyan fontos ő Jankának, úgyhogy a barátság legmélyebb kategóriájából visszarakta a barátok kategóriába. Már nem osztotta meg vele az érzéseit és legmélyebb gondolatait; lassanként egyre kevesebbet kommunikáltak egymással, míg el nem érték azt a pontot, amikor már szinte alig írtak üzeneteket egymásnak vagy alig beszéltek egymással.

Párokban vitasák meg ezeket a kérdéseket. 5 perc után néhányan mondják el válaszaikat az osztálynak.

- Szerinted Kati helyesen cselekedett? Miért vagy miért nem?
- Szerinted igaza volt Zsuzsinak, amikor anélkül utazott haza, hogy adott volna Katinak egy esélyt?
- Szerinted igaza volt Jankának, amikor Zsuzsi oldalára állt?
- Te mit tettél volna, hogy megoldd ezt a helyzetet?



A konfliktus nem rossz dolog, csak tudnunk kell kezelni! Ha a konfliktust nem kezeljük helyesen, a következmények negatívan befolyásolhatják a jövőbeni viszonyunkat az illetővel. Minden alkalommal, amikor olyasmibe ütközünk, ami csak egy kicsit is negatív azzal az emberrel kapcsolatban, egyre többet adunk hozzá ahhoz a listához, hogy miért is nem szerethető, és miért nem lehet neki megbocsátani. Ha ezt az embert naponta látjuk, akkor az életünket harag és gyötrelme tölti majd el. Nem éri meg; kezeljük inkább ezeket a konfliktusokat, amikor előjönnek!

Minél mélyebb egy kapcsolat, annál valószínűbb a konfliktus.

A megoldatlan konfliktus tönkreteszhet egy kapcsolatot.

3. A négy reakció

10

Ossza fel az osztályt 4 fős csoportokra. Rakjon egy csokit (vagy valami olyan tárgyat, amit minden diák meg akarna szerezni magának) a csapat közepére egy borítékkal együtt, amelyben négy darab papír van. Minden csoporttag kivesz egy papírt a boríték-ból és elolvassa magában azt, ami rá van írva. A csoporttagoknak a papíron lévő utasításnak megfelelően kell majd viselkedniük.

Most nézzünk meg egy személyesebb példát a konfliktus megoldásra, azután beszéljünk arról, hogyan fejlődhetünk életünknek ezen a nagyon fontos területén. Azok az alapelvek, amelyeket ebben a részben tárgyalunk meg, érvényesek minden kapcsolatunkra, beleértve a barátokat, osztálytársakat, tanárokat, szülőket, stb.

Játék

[A borítékban 4 darab papírnak kell lennie, amelyekre a következő mondatok vannak felírva:

1. Se a véleményedet, se semmilyen ötletedet ne mondd el a többieknek arról, hogy hogyan is kellene a csokit felosztani. Semmi értelme, úgysem hallgatnának rád. Meg se szólalj... fordulj el, és ne vegyél részt a megbeszélésben.
2. Meg kell szerezned az egész csokoládét magadnak! Megérdemled!
3. Bátortalanul mondd el véleményedet, aztán engedj a többieknek, ne ragaszkodj saját meglátásodhoz. Erősebbek nálad, úgyhogy jobb is, ha hagyod, hogy úgy csinálják, ahogy akarnak. Alakítsd úgy, hogy egy darabot se kapj a csokiból.
4. Mivel legalább még egy ember a csoportból meg akarja majd szerezni magának a csokit, próbálj meg olyan megoldással előállni, ami ugyan nem az, amit igazán szeretnél, de jobb, mint a semmi.]

A visszavonuló

Az első papírlap olyan embert szemléltetett, aki a konfliktus alatt visszavonul. Ez az ember utál vitákba bonyolódni. Inkább kimenne a

helyiségből, vagy némán ül, míg a másik csak mondja-mondja, hogy mi is történt, és ő hogyan érez a dolog felől. Az ilyen ember általában sok mindent mond magának, de szavak soha nem hagyják el a száját. Ez az ember félhet attól, hogy elmondja, mit is gondol; az is lehet, hogy tudja: nincs értelme bármit is mondani, mert a beszélgetésnek csak egymás túlkiabálása lesz a vége, és nem jutnak sehova vele.

Én nyerek, te vesztesz

A második papírlap olyan embert ábrázolt, aki azt hiszi magáról, hogy mindig igaza van. Lehet hangos és követelőző, de lehet, hogy csak jól manipulál másokat. Veszekedések alkalmával mindig övé az utolsó szó. Ragaszkodik ahhoz, hogy a helyzetet csak abból a szempontból lehet nézni, ahonnan ő, és mindenkinek egyet kellene vele értenie. Nem igazán érdekli, hogy mások mit gondolnak vagy hogyan érznek a helyzettel kapcsolatban, vagy mi az álláspontjuk, csak az a fontos, hogy ő mit érez és gondol.

Az engedékeny

Ez a harmadik papír. Ez az ember csendesen, illedelmesen kifejti álláspontját, de gyorsan enged mások véleményének, ha azok nem egyeznek az övével. Ennek az embernek határozott véleménye van, de nem ad neki olyan erős hangot, ahogyan esetleg érez felőle. Inkább megengedi, hogy másnak legyen igaza, semmint hogy ki kelljen állnia egy vitát. Az a stressz, amely azzal jár, hogy meggyőzzön másokat saját véleményének helyességéről, nem éri meg számára az erőfeszítést. Hadd csináljanak, amit csak akarnak, egyébként sem olyan fontos a dolog.

A kiegyező

Ezt a negyedik papír illusztrálta. Ez a fajta ember látja, hogy nem kaphatja meg 100 százalékát annak, amit akar, úgy, ahogy ő akarja, úgyhogy hajlandó kiegyezni valami kevesebbrel is. Ez a megoldás sokszor egyik fél számára sem kielégítő, és azt az érzést kelti bennük, hogy olyasmiben állapotok meg, amit nem is igazán akartak. Lehet, hogy úgy távoznak a beszélgetésről, hogy mindketten elégedetlenek, és kissé neheztelnek egymásra.

4. Konfliktuskezelés

10

Kölcsönös megállapodás

Ezt a fajta konfliktus megoldást nem illusztrálta játékunk. A kölcsönös megállapodás azt jelenti, hogy a két fél nyíltan és őszintén beszél

meg a problémát. Mindkettő meghallgatja és meg is hallja, amit a másik mond. Ezalatt végigmennek adok-kapok helyzetek egész sorozatán, míg végül olyan eredményre nem jutnak, amely mindkét fél számára kielégítő. Amikor elhagyják a beszélgetés színhelyét, mindenki úgy érzi, hogy valóban ez volt a legjobb módja a konfliktus megoldásának. A két fél kapcsolata sértetlen marad. Ez a fajta eredmény minden féltől időt és elkötelezettséget igényel. Nem könnyű olyan helyzeteket így megbeszélni, amelyekhez nagyon ragaszkodunk. Három dolog segíthet konfliktusaink ily módon való rendezésében.

1. Hozzáállás

A hozzáállás három szempontját kell itt megemlítenünk. Egy konfliktus megbeszéléséhez olyan hozzáállással közelítsünk, hogy meg akarjuk találni a problémára a megoldást – még hozzá egy olyan megoldást, amely mindkettőnk számára – s nem csupán nekem – kielégítő. Ez azt jelenti, hogy nyitottan kell meghallgatnunk a másik ember álláspontját, és hajlandónak kell lennünk az ő szemszögéből is megvizsgálni a problémát.

Másodszor, nyitott, elfogadó és alázatos lelkületre van szükségünk. Ne felejtse el, hogy bármit is tesz valaki, annak számára van értelme! Konfliktushelyzetekben általában az okozza a nehézséget, hogy van kettő vagy több „logikus” ember, akik mindannyian „logikusan” tesznek dolgokat. Konfliktusok rendezésekor azt a pontot kell megtalálnunk, ahol a különböző „logikák” eltérnek egymástól. El kell fogadnunk, hogy mi is tévedhetünk. Lehetséges, hogy teljesen rosszul értelmezzük a történeteket. Hajlandónak kell lennünk elismerni, ha rosszak voltak a feltételezéseink és emiatt rossz következtetésekre jutottunk. Zsuzsinak nem volt igaza, amikor azt feltételezte, hogy Kati utálja őt; elment anélkül, hogy utánajárt volna, hogy ez valóban igaz-e. Az alázathoz tartozik az is, hogy elég erősek vagyunk kideríteni az igazi tényeket, szembenézni velük, és ha szükséges, elismerni tévedésünket!

Harmadszor, fontos, hogy félretegyük az érzelmeinket, és ragaszkodjunk a tényekhez. Az érzelmek nagyon hamar elhomályosíthatják a legegyszerűbb és legtisztább ügyet is. Amikor másokkal egy nehéz helyzetet beszélsz át, próbáld meg úgy beszélni róla, mint egy objektív eseményről. Próbáld úgy gondolkozni az ügyről, ahogyan egy kívülálló gondolkozhat róla.

2. Megközelítés

Ellenőrizd a tényeket! Tegyé fel kérdéseket az illetőről vagy a szóban forgó helyzetről! Derítsd ki, hogy feltételezéseid helyesek-e! Azzal a szándékkal kezd el a beszélgetést, hogy kideríted, vajon az illető számára logikus volt-e, amit tett vagy mondott; légy fölkészülve arra, hogy te is elmagyarázd ugyanezt neki.

Vigyáznunk kell a szavainkra. A szavak megbánthatnak másokat, ha sietve és átgondolatlanul hangzanak el. Tárgyilagosan mondd el, hogy benned mit váltottak ki az események. Ez segíteni fog a másik félnek abban, hogy ne érezze úgy, meg kell védenie magát a vádjaiddal szemben.

Használj olyan kifejezéseket, mint például:

- Amikor... történt, úgy éreztem, hogy...
- Amikor azt mondtad, hogy..., úgy éreztem...
- Úgy tűnt, mintha...
- Biztos vagyok benne, hogy jó okod volt rá, hogy..., de amikor ezt tetted, úgy éreztem...
- Biztos vagyok benne, hogy nem tudtad, hogy az a dolog fontos volt a számomra...
- Biztos vagyok benne, hogy nem voltál tudatában annak, hogy...
- Nem vagyok biztos benne, hogy jól értettelek, hadd ismételjem el, amit hallottam...
- Hogyan éreztél afelől, hogy...?
- Hogyan tehetném jóvá?

Ne használj vádló szavakat, mint például:

- Te...tettél.
- Arra kényszerítetted, hogy...
- Ha nem tetted volna.....
- Azt kellett volna tenned, hogy...
- Miért nem....?
- Hogyan tehetted...?

3. Cselekedet

Cselekednünk kell; ki kell fejeznünk az érzéseinket. Ha konfliktus támad, van néhány dolog, amit fejben kell tartanunk:

Ne pletykálj!

Semmiképp ne panaszkodj másnak azelőtt, hogy az illetővel magával nem beszéltél, és nem intéztétek el nézeteltéréseket. Ha az ügyről annak rendezése előtt beszélsz másoknak, pletykává nő, és megnehezíti a probléma megoldását. A pletyka befolyásolhatja mind a te, mind mások jó hírét. Az ily módon keringő történetek nagyon ártalmasak lehetnek, és többnyire helyrehozhatatlan sebet ejtenek.

Válaszd meg a helyet és az időt!

Néha jó rögtön megbeszélni az ügyet, ahogy konfliktus támad. Máskor azonban olyan magasra csapnak az érzelmek, hogy jobb kijelölni

egy későbbi időpontot az átbeszélésre. Megesik, hogy valaki olyasmit követ el ellenünk, amiről nincs tudomása. Ebben az esetben nekünk, a megbántott félnek kell odamennünk az illetőhöz, és megbeszélni egy helyet és időpontot a beszélgetésre.

Például: „A barátságunk sokat jelent nekem, és nem szeretném, ha valami ilyesmi az útjába állna. Üljünk le és beszéljük át ezt a dolgot.”

„Többet ér a kapcsolatunk annál, semmint hogy megengedjük, hogy ilyesmi az útjába álljon.”

„Úgy tűnt nekem, mintha kerülnél mostanában. Megbántottalak valamivel?”

„Mostanában olyan távolságtartónak tűnsz. Tettem valamit, ami miatt megkérdőjelezed a barátságunkat?”

Olyan időpontot próbáljatok találni, amikor egyikőtök sem siet vagy érzi magát feszültnek az életében lévő egyéb dolgok miatt. Egy csendes helyre menjete, ahol nem zavarnak benneteket a beszélgetés közben.

Kezdjétek a problémánál!

Kezdjétek azzal, hogy mindenki tisztán, érthetően elmondja, hogy mi is a problémája. Néha ez a legnehezebb része a beszélgetésnek: meghatározni, hogy mi is a probléma. Légy nyugodt, tárgyilagos, és ne vádaskodj a beszélgetésnek ebben a részében.

Oldjátok meg az ügyet.

Oldjátok fel a sértett érzelmeket is azáltal, hogy bocsánatot kértek vagy megbocsátotok, amikor szükséges. Légy nyílt és egyenes azzal kapcsolatban, ha valami bántott, anélkül, hogy vádolnád az illetőt. Adj neki esélyt, hogy bocsánatot kérhessen. Ha mégsem kér bocsánatot, tedd meg te az első lépést, és bocsáss meg neki szívedben. Bár ez nem tűnik igazságosnak vagy helyesnek, tény az, hogy ha nem teszed meg, magad fogsz szenvedni miatta. Ha nem akarsz, vagy nem tudsz megbocsátani valakinek, aki megbántott, a harag fel fog gyűlni, és megmérgezi a lelkedet. Idővel tele leszel keserűséggel és haraggal az étellel szemben. Ez a hozzáállás be fog szívárogni minden kapcsolatodba, és le fogja rombolni őket. Mindnyájan találkoztunk már keserű, haragos emberekkel, és nem jó a társaságukban lenni. Ősi bölcsesség azt mondja, hogy ne engedd a napot lemenni a te haragoddal, és bocsáss meg hetvenszer hétszer, ha szükséges. A megbocsátás nagyon jót tesz a léleknek, mert felszabadít abból a börtönből, amibe saját magunkat zárjuk: a harag, a keserűség, a bosszú börtönéből. A harag vagy bosszúvágy nem veszi el az eset kapcsán bennünk levő fájdalmat, hanem csak tovább növeli azt, és többet rombol, mint épít. A keserűség egy olyan mérge, amit mi iszunk meg, miközben azt reméljük, hogy a másik fog meghalni tőle.

Azon keresztül is fejlődhetünk és fejlődhet a kapcsolatunk, hogy közösen oldjuk meg a konfliktusait.



Jelöljön ki hat fős csoportokat. Ossza ketté a csoportokat, és jelölje ki mind-egyikben, hogy ki lesz a konfliktushelyzet egyik szereplője. Minden ilyen hármascsoport döntse el, hogy az ő emberük hogyan fogja megközelíteni a helyzetet. Ezután a két tanuló játssza el a hatos csoportjuk előtt ezeket a sztorikat. Miután a helyzet megoldódott, vagy legkésőbb 5 perc múlva beszéljék meg a tanulók, hogy mi ment jól, mi lehetett volna jobb, mit mondhattak volna, hogyan mondhatták volna, hogy közös megegyezésre jussanak.

A konfliktusmentes élet több energiát biztosít számunkra, s ezt a mindennapi életünkre fordíthatjuk. Nem kell minden reggel úgy ébrednünk, hogy aggódunk, vagy olyan dolgok nyomasztanak a múltból, amelyek az idő múlásával egyre nagyobb ügyekké nőnek az életünkben. Ezek a dolgok olyan indákat növesztenek, melyek végül körülfonják a szívünket és megfojtják az egész életünket, minden kapcsolatunkat, a keserűség és a harag által. Ha olyan ember szeretnél lenni, aki a legtöbbet tapasztalja meg az életből, ne ragaszkodj a haraghoz és a bosszúhoz. Most gyakoroljuk egy kicsit azokat a dolgokat, amelyekről ma beszélünk.

[Az alábbi utasításoknak megfelelően ossza fel az osztályt és beszéljék meg az alábbi feltételezett helyzeteket.]

Kriszta és Eszter.

Krisztának és Eszternek ugyanaz a fiú, Péter tetszik. Kriszta mondja el először Eszternek, hogy mit érez, úgyhogy barátnője egy szót sem szól saját érzelmeiről. Egyik nap Péter beszélgetni kezd az iskolában Eszterrel, és megkérdezi, szeretné-e, ha hazakísérné. Azt válaszolja, hogy ő Krisztával szokott hazasétálni, de eljöhet kettejükkel. Miközben hazafelé sétálnak, Péter Eszter mellett megy, és főleg vele beszél. Másnap Kriszta nagyon dühös Eszterre, és nem hajlandó beszélni vele...

- Hogyan oldanád meg ezt a helyzetet?
- Ki menjen oda a másikhoz?
- Mit kellene mondaniuk?
- Mit tennél Kriszta helyében?
- Mit tennél Eszter helyében?

Sanyi és Gábor.

Sanyi és Gábor alsós koruk óta legjobb barátok. Sanyi mindig bátrabb volt, mint Gábor, ez volt az egyik oka annak, hogy barátja szeretett vele lenni. Az utóbbi időben Sanyi haverkodni kezdett egy „rossz bandával.” Cigiznek, isznak, és állítólag rendszeresen drogoznak. Ennek a hatása kezd meglátszani Sanyi életén. Már nem tanul úgy, mint eddig, agresszív, és nem hajlandó együttműködni sem az iskolában, sem otthon. Úgy tűnik, nincs meg benne az életöröm, mint eddig. Gábor úgy érzi, hogy az oly sok éve tartó barátságuk kezd felbomlani.

- Mit tennél Gábor helyében?
- Hogyan közelítenéd meg Sanyit?
- Beszelnél vele a viselkedéséről és a barátságokról egyaránt?
- Miért, vagy miért nem?

Balázs és Andi.

Balázs és Andi már egy ideje együtt járnak. Nagyon szeretnek együtt lenni. Órákig tudnak beszélgetni sok közös érdeklődési körükről és álmukról. Nagyon élvezik, hogy „rokon lélekre” találtak egymásban. Mindketten az idén fognak érettségizni, egyetemre szeretnének menni. Balázs orvos akar lenni, Andi pedig kutató. Arról álmodoznak, hogy majd valahol vidéken nyitnak egy orvosi rendelőt, ahol egészségügyi ellátást nyújthatnának a környékbelieknek.

Az egyetem, ahol Balázs felkészülhet orvosi pályájára, egy nagyon messzi városban van. Ha ősszel elmegy az egyetemre, valószínűleg vissza sem jön addig, amíg be nem fejezte tanulmányait. Sajnos az egyetem, ahol Andi kutatónak tanulhat, az ország másik végében van. Ha ezt a két iskolát választják, legalább 5-6 évig csak nagyon ritkán látják majd egymást.

A lány attól fél, hogy Balázs el fogja felejteni őt, és más vesz felelőségül. Úgy gondolja, hogy most nyáron össze kellene házasodniuk, a fiúnak fel kellene adnia az álmát, hogy orvos lesz, és el kellene mennie vele kutatónak.

Balázs szíve Andié, és tudja, hogy nincs még egy nő, aki érdekelni tudná – még ha évekbe is telik, mire újra közel lesznek. A fiú úgy gondolja, hogy először be kellene fejezniük az egyetemet, azután összeházasodhatnak és letelepedhetnek valahol.

- Ha az ő helyükben lennél, hogyan oldanád meg a konfliktust?
- Milyen részei vannak ennek a konfliktusnak?
- Csak arról van szó, hogy évekig el lesznek választva egymástól?

Zsuzsa és Dávid.

Zsuzsa gimnazista, és meghívták egy buliba a város másik végébe. Éjjel egyelőre nem lesz vége, de az a legfontosabb buli egész évben. Dávid, a lány egyik nagyon jó barátja azt mondta, hogy szívesen hazakíséri őt utána. De Zsuzsa szülei nem bíznak a fiúban. Hosszú hajú, fülbevalós srác, és kicsit vadnak tűnik nekik, annak ellenére, hogy jó tanuló és jó családból származik. Zsuzsának azt mondták a szülei, hogy nem mehet el a buliba, hacsak nem talál megfelelőbb kísérőt. A lány úgy gondolja, hogy nincs szüksége másik kísérőre, és nagyon ciki lenne, ha a szülei jönnének érte az év bulijára.

- Hogyan oldanád meg ezt a problémát?

Tamás és Judit.

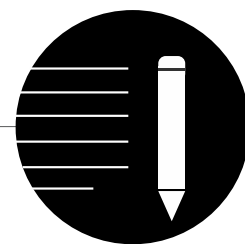
Tamás nagyon jó tanuló. Nagyon jó eredményei vannak minden tantárgyból, sőt, még cukkolni is szokták ezzel. Hónapok óta tetszik neki Judit az osztályból, de a lány nem tanúsít túl nagy figyelmet iránta. Az egyik nap Judit odamegy Tamáshoz, hogy segítséget kérjen tőle. A

lány átlagos tanuló, de szereti idejében elkészíteni a feladatokat. Egy nappal egy házi-dolgozat leadási határideje előtt rájön, hogy elfelejtette elkészíteni azt. Még sok órája van aznap, és délután dolgoznia kell, úgyhogy megkérdezi Tamást, hogy segítene-e neki most az egyszer, és megírná-e neki a dolgozatot.

Tamás utálja, amikor mások arra kérik, hogy csinálja meg helyettük a feladatukat, mert tudja, hogy csak kihasználják. Egyszer már bajba került ilyesmiért, és nem akarja megkockáztatni, hogy ez megismétlődjön. De hogyan mondhatna nemet annak a lánynak, akihez már hónapok óta próbál közelebb férkőzni?

- Te mit tennél ebben a helyzetben?
- Milyen más lehetőséget tudnál felajánlani ahelyett, hogy megírod a dolgozatot helyette?
- Mit mondanál Juditnak?

[A kis csoportos foglalkozás után üljön megint össze az osztály, és az egyes csoportok mondják el, hogy hogyan oldották meg ezeket a problémákat.]



13.

Bensőséges kapcsolatok
A kapcsolat nehézségei

Nehéz beszélgetések

Óravázlat

Bevezető kérdések
A három beszélgetéstípus
Hatékony konfrontáció

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megértsék, hogy miért leszünk mérgesek, és hogyan kezelhetjük indulatainkat; megismerjék, hogyan készülhetünk fel nehéz beszélgetésekre és konfrontálódhatunk eredményesen.

1. Bevezető kérdések

5

- Miért kerüljük el a negatív, mérges, másokat mindig lenéző embereket, akikkel nehéz kijönni?
- Miért leszünk általában mérgesek vagy kezdünk védekezésbe, amikor szembesítenek dolgokkal, amiken változtatnunk kellene?
- Meséljétek el egymásnak kiscsoportban egy konfliktushelyzeteket, és hogy hogyan kezeltétek.

2. A három beszélgetéstípus

25

A konfliktus megbeszélések három típusa

1. Tények. A „Mi történt?” beszélgetés.

Sokszor egyszerűen az a konfliktus oka, hogy különböző információ áll a rendelkezésükre. Ha higgadtan megosztjátok egymással, amit tudtok, a nézeteltérés megszűnik.

1. Állapítsátok meg a tényeket! Felejtsétek el a „kinek van igaza?” kérdést.
2. Ne feltételezd, hogy a másik szándékosan „úgy értette”! Válaszd el a szándékot a következménytől!
3. Ne tegyél szemrehányást!
4. Tanulásra nyitottan lépj be a beszélgetésbe!

2. Érzések. A „Mit érzek?” beszélgetés.

Néha a viták csak az érzésekről szólnak. Ilyenkor el kell jutnotok arra, hogy egyik félnek sincs „igaza”, érezhettek ugyanarról a dologról eltérően, egyszerűen meg kell értenetek és el kell fogadnotok a másik eltérő véleményét.

1. Milyen sztorit mesélek magamnak? Én hogyan értelmezem a magam számára a történeteket?
2. Az érzéseim mennyire a másiktól feltételezett dolgokon alapulnak?
3. Mi lehet az én részem a probléma kialakulásában?

Kiscsoportban beszéljék meg ezt a helyzetet, és az alábbi kérdések alapján próbáljanak felkészülni egy konfliktust megoldó beszélgetésre.

3. Önazonosság. A „Mit kockáztatok?” beszélgetés.

A legnehezebbek azok a beszélgetések, ahol a másik fél a személyiségedet, pl. becsületességedet, jó szándékodat kérdőjelezi meg. Ilyenkor különösen fontos, hogy szilárdan tudatában légy saját értékességednek, ugyanakkor annak is, hogy nem vagy tökéletes, és a kritikák egy része bizonyára jogos.

1. Az azonosságomat tekintve mit kockáztatok ebben a helyzetben? Három alapvető önazonosság-kérdést kell tudnunk megválaszolni magunknak: Megfelelek? Jó ember vagyok? Szerethető vagyok?
2. Fogadd el a következő tényeket magaddal kapcsolatban: a. Fogsz hibázni. b. Bonyolultak és összetettek a szándékaid. c. Te is hozzájárulsz a konfliktusok kialakulásához.
3. Hogyan tudom az azonosságomat érintő témákat megláttatni a beszélgetés során?

Esettanulmány

Egy közösen elkészítendő beadandó feladatban az osztálytársad rendszeresen lekési a határidőt, és gyatra munkád ad le neked.

- Hogyan hangozhat a történet másik oldala?
- Milyen téves feltételezéseim lehetnek egy ilyen helyzetben?
- Mi lehet az én részem a problémában?
- Hogyan hangozhat a sztori, amit én mesélek magamnak?

Ezek alapján hogyan készülünk fel egy konfliktusos beszélgetésre?

1. Bogozd ki, valójában mi történt! Az ő történetét, és a te történeted is!
2. Gondold végig az érzéseidet, és az övéit is!
3. Gondold végig, mik érinthetik az identitását, illetve a tiédet!
4. Vizsgáld meg a szándékaidat, és dönts el, hogy fel akard-e hozni a témát!

3. Hatékony konfrontáció

15

Ha rászántad magad a nehéz beszélgetésre, akkor ne próbáld meg kontrollálni a másik reakcióit, őszintén akarj tanulni, s ne engedd, hogy az érzéseid uraljanak! Nonverbálisan: legyen nyugodt a fellépésed, nézz a szemébe, beszélj halkán és szelíden, és közbeszólás nélkül hallgasd



meg a másikat. Verbálisan: ne védekezz, és amivel csak lehet, érts egyet. Igyekezz a legjobbat feltételezni a másik szándékairól. Ha szükséges, kérd meg, hogy tegye érthetőbbé a mondanivalóját. Hallgasd meg, mik a tények szerinte. Oszd meg vele, hogyan éreztél magad, és hallgasd meg az ő érzéseit is. Ezekhez a „nehéz” beszélgetésekhez számos jó alapelvet kínál Pál apostol közismert „szeretet-himnusza”:

„A szeretet türelmes, jóságos, a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat. Nem örül a hamiságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem múlik.”¹

Tanulásra nyitottan lépj be a beszélgetésbe.

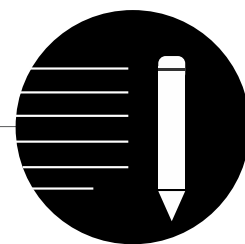
- Ne gondold, hogy mindenben neked van igazad.
- Állj ellene a kísértésnek, hogy kirobbanjon belőled mindaz, ami már régóta zavar.
- Úgy mondd el a problémádat, hogy azzal NE védekezésre kényszerítsd a másikat.
- Válaszd el a három különböző beszélgetés-típust.
- Három kulcsfontosságú alapelv: 1. a megbocsátás a kapcsolatok alapja, 2. alázatra, őszinteségre, átlátszóságra, egyenességre és szeretetre van szükség, 3. őrizd meg saját jó énképedet, és igyekezz a másik énképére is pozitív hatással lenni.

Mielőtt döntünk arról, hogy felvállaljuk-e a konfliktus-kezelő beszélgetést, fontos tisztáznunk néhány dolgot!

- Feltétlenül szükség van erre?
- Elképzelhető, hogy csak türelmesebbnek kell lennem egy gyengesége kapcsán?
- Segíteni fog neki ez a beszélgetés abban, hogy meglásson dolgokat?
- Túl gyorsan szoktam konfrontálni másokat, vagy inkább kerülni szoktam a konfliktusokat?
- Az igazságot szeretetben próbálom elmondani, vagy csak megálázni akarom a másikat?
- Egy okozott fájdalomért akarok bosszút állni?
- Őszintén a tudomására akarok hozni valamit, amiben a változtatás segít neki is és a kapcsolatunknak is?

Pozitív mód	Negatív mód
Tisztázni	Vitatkozni
Meghallgatni	Vádaskodni
Változást kérni	Követelőzni

1 Korinthusiakhoz írt első levél 13. rész.



14.

Bensőséges kapcsolatok
A kapcsolat nehézségei

Előítéleteink: más népek

Óravázlat

Családi matematika

Családi földrajz

Fogalmak tisztázása

Elveszett turisták

Előítéletek a gyakorlatban

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai saját családi hátterük jobb megismerése által érzékeljék a múlt és a jelen összetettségét; megértsék a „sztereotípiát”, az „előítélet” és a „raszizmus” fogalmait, és felismerjék az előítéletesség alaptalan voltát, veszélyeit és káros hatásait.

Minden diáknál legyen egy papír, amire össze tudja írni a családfáját.

Családi hátterünk folytán mindnyájan egy roppant összetett múlt „termékei” vagyunk. Hogy milyenek lettünk, azt sokkal inkább a családuink közelmúltbeli szociális és kulturális körülményei határozzák meg, mint valamiféle „vérségi” leszármazás.

Ahhoz, hogy ezt jobban megértsük, a következő percekben egy kicsit jobban megismerjük majd saját családuinkat is. Néhány nagyon egyszerű kérdéssel kezdünk, amit írtatok le, majd pedig jönnek a nehezebbek is.

- Írtatok le a szüleitek nevét, majd pedig mindegyik szülőtök neve fölé a nagyszüleitekéét. Hány nagyszülőtök van? Négy. Ezt írtatok a nevükkel azonos sorba.
- Kik voltak az ő szüleik? Hány dédszülőtök van? (8 dédszülő, 16 ükszülő, 32 szépszülő, 64, 128, stb.)
- Mit jelent az, hogy „emberöltő”? (Az emberöltő az átlagos különbség a két nemzedék (generáció), vagyis szülők és gyermekeik között; azaz, hogy átlagosan mennyi idők a szülők a gyerekeik születése idején.)
- Mennyi időt jelent ez? (Koronként változó, de jelenleg a szülők és gyermekek generációja között kb. 30 évvel lehet számolni.)
- 10 nemzedékkal ezelőtt (kb. 300 éve, Rákóczi Ferenc idején) hány ősd élt (5. ősszülők)? (Válasz: kb. 1000, pontosabban 2^{10} , azaz 1024. Természetesen lehetnek elcsúszások, mert a családfa egyik ágán lehet, hogy ez még csak a nyolcadik, míg a másikon a tizenharmadik generáció.)
- Vajon 20 nemzedékkal ezelőtt hány ősd volt (kb. 600 éve, Zsigmond király idejében)? (Válasz: cirka 1 millió, mivel mind az 1000 ősdnek 1000 őse volt 10 nemzedékkal korábban.)
- És 30 nemzedékkal ezelőtt (kb. 900 éve, Könyves Kálmán korában)? (Válasz: nagyjából 1 milliárd.)
- Itt jön az igazán nehéz kérdés: akkoriban még a 400 milliót sem érte el a Föld teljes lakossága; akkor hogyan lehetséges ez?

Úgy lehetséges, hogy ugyanazok a személyek többszörösen, akár sokszorososan is az őseink lehetnek. A felmenőink között számtalan unokatestvér-házasság lehet, bár legtöbbször nem tudtak róla. Nagyon valószínű, hogy itt az osztályban is jó néhány unokatestvéred ül, azaz számos ősd más osztálytársaid családfájában is szerepel.

Ugyanakkor az is nyilvánvaló, hogy a döbbenetes számú ősünk között rengeteg különféle, különböző helyről jött ember volt. Genetikai állományát tekintve a mai magyar lakosság kb. egyharmad részben nyugat-európai (német, olasz stb.), egyharmad részben kelet-európai

Hallgasson meg néhány választ, mielőtt megadná a megoldást az utolsó kérdésre.

(orosz, lengyel, ukrán stb.) és egyharmad részben dél-európai és közel-keleti (görög, török, zsidó, arab) jellegű. Genetikailag legjobban az osztrákokra hasonlítunk, szinte meg se lehet különböztetni tőlük. A magyar nép őstörténete alapján várható ázsiai (uráli, szibériai, kaukázusi) genetikai jelleg csak pár százalék, elenyésző. Ez nem jelenti, hogy tévednek a nyelvészek, amikor azt állítják, hogy a nyelvünk finn-ugor eredetű. Azt sem jelenti, hogy tévednek a régészek, amikor azt mondják, hogy nomád pásztorként vándorolva a dél-kelet-európai sztyeppéken hun, avar, kazár és hasonló népekkel éltünk együtt. Csak annyit jelent, hogy több mint 1000 év alatt itt, Európa szívében olyan sok és sokféle néppel keveredtünk – néha mi mentünk hozzájuk, gyakrabban ők jöttek ide –, hogy a „vérünk”, a génállományunk ma már egyszerűen csak „közép-európai”.¹

2. Családi földrajz

5

Az egész osztály, majd párokban vagy kiscsoportokban folytatható a beszélgetés.

(Segítség a gyerekeknek: a „tót” a szlovákok, az „oláh” a románok, a „rác” a szerbek régies, ma már kissé bántó megnevezése.)

A családnevek jelentős része népnévből ered: Horváth, Tóth, Németh, stb.

- Mondjatok olyan neveket, amelyek népnévből erednek!
- Melyik nép hol él ma?

Ha van ilyen név a felmenőid között, akkor szinte biztos, hogy ők „kisebbség” voltak valahol, valamikor. Ugyanis, ha egy faluban mindenki horvát, akkor senkit se hívnak Horváthnak, hiszen azzal nem lehetne megkülönböztetni.

- Mi lehet az oka, hogy a Magyar is elég gyakori családnev? (Az, hogy az ország jelentős részén a kisebbségek voltak erős többségben.)
- Kinek van a családjában Német(h)? Tót(h)? Rác(z)? Horvát(h)? Török? Szász, Lengyel, Orosz stb.?
- Milyen más népnév fordul elő? Kinél szerepel esetleg valami nagyon ritka, furcsa népnév? (A kérdés célja, hogy a diákok névkonokra találjanak.)

Hasonlóan gyakoriak az idegen családnevek: Demcsák, Hoffmann, Janics, stb. Régen sokkal több ilyen volt (főleg a városokban), de a 20. század folyamán sokan magyarosították a nevüket. Pl. az FTC bajnok focicsapata 1910-ben: Fritz, Rumbold, Manglitz, Weinber, Bródy, Gorszky, Kucsera, Weisz, Koródy, Schlosser, Szeitler. 11 névből 2 magyar, és könnyen lehet, hogy azok is magyarosítottak. (És akkoriban még nem játszottak idegenlégiósok! Ilyen neveket viseltek az átlagos ferencvárosi polgárok.)

1 Forrás és bővebb információ: <http://brilliantmaps.com/the-genetic-map-of-europe/> 2016.07.20.10:27

Akik esetleg nem találtak névrokont, azok is csatlakozzanak egy beszélgető kiscsoporthoz.

- Kinek a családjában fordul elő idegen név? Például németes, mint a Müller, Schmitt? Vagy szlávok, mint az „ics”-re, „ov”-ra, „szki”-re végződők?
- Kinek van olyan neve, amely érezhetően nem magyaros, de maga se tudja, hogy milyen eredetű? (Ismét, a cél, hogy a diákok névrokonokra találjanak.)

Ennyi névből már biztos találtál olyat, amelyik a te családban, és valaki másnak a családjában is szerepel. Üljetek össze, és beszéljétek meg, mikor és hol éltek az ilyen nevű fölmenőitek. Hátha kiderülnek érdekes kapcsolódási pontok!

- Milyen érzés lehetett pl. egyetlen rácként élni egy színmagyar faluban? Vagy egyetlen magyarként csupa szlovák között? Mi lehetett az oka, hogy olyan sokan magyarosították a nevüket, pl. Müllerről Molnárra vagy Stefanovicsról Istvánffyra?

3. Fogalmak tisztázása

10

Hallgasson meg néhány választ, és – ha még nem hangzott el – mondja el:

- Mit jelent az a szó, hogy „sztereotípiá”?

A sztereotípiá felszínes általánosítás, gondolati sablon, közhelyszerű vélemény. Pl. hogy „a tudósok szórakozottak” vagy „a kutyák hűségesek”. Lehet valami valóság alapja, de nem mindig és nem annyira igaz, mint gondolni szoktuk. Rendszerint másoktól halljuk és vesszük át őket, saját tapasztalat és ellenőrzés nélkül.

- Mondjatok néhány példát pozitív, negatív és semleges sztereotípiákra!
- Mit jelent az „előítélet”?

Hallgasson meg néhány választ, és – ha még nem hangzott el – mondja el:

Az előítélet olyan sztereotípiá, amely általában súlyosan negatív, és meghatározza a viselkedésünket, a hozzáállásunkat bizonyos embercsoportokhoz (pl. népekhez, nemzetiségekhez, embertípusokhoz, foglalkozásokhoz, vallásokhoz, a férfi vagy női nemhez). Ahogy maga a szó is mondja: az előtt hozunk ítéletet valaki(k)ről, hogy megismernénk a valós, konkrét tényeket.

- Mondjatok néhány példát előítéletekre!
- Mit jelent a „rasszizmus” szó?

Hallgasson meg néhány választ, és – ha még nem hangzott el – mondja el:

A rasszizmus az előítéletességnek az a fajtája, amely biológiai jellemzőkkel indokolja az előítéleteit. Azt állítja, hogy egyes népcsoportok alacsonyabb vagy magasabb rendű volta genetikailag kódolt, természetes adottság, éppen ezért szükségszerű és megváltoztathatatlan. Ennek **semmiféle tudományos alapja nincs!** Teljesen értelmetlenség, hogy az egész emberiség egyetlen fajt alkot, és megfelelő körülmények

között bármilyen bőrszínű, testalkatú, arctípusú csoportja ugyanolyan szellemi és lelki teljesítményekre képes. Igaz, hogy léteznek népcsoportok, ahonnan pl. kevesebb híres tudós vagy művész származott, de ez nyilvánvalóan a rosszabb tanulási és anyagi lehetőségeken múlik. Számtalan példa bizonyítja, hogy kedvező körülmények közé helyezve bármelyik nép gyermekei bárki mással azonos eredményeket képesek elérni.

Minden ember ugyanahhoz a fajhoz, a homo sapienshez tartozik! Származási helytől, bőrszíntől, testalkattól függetlenül minden embercsoport ugyanolyan szellemi, lelki, érzelmi, szociális képességekkel és lehetőségekkel rendelkezik, ugyanolyan emberi méltóság, ugyanolyan jogok illetik meg. Nincsenek értékesebb és értéktelenebb, magasabb és alacsonyabb rendű „fajok”. Az egyes embercsoportok között kétségtelenül meglévő kulturális, gazdasági, társadalmi különbségek nem biológiai, genetikai eltérésekből fakadnak, hanem sok évszázados történelmi folyamatok, hatások következményei. Éppen ezért jelenleg is változnak – ha lassan is, és tudatos munkával, odafigyeléssel e változások befolyásolhatók, gyorsíthatók. A finnek pl. 100-200 éve Európa egyik legelmaradottabb, legszegényebb, legrosszabb egészségi állapotú népcsoportját alkották, ma viszont – az oktatásügy fejlesztésének és még néhány jól megválasztott lépésnek köszönhetően – az egyik leggazdagabb, legélhetőbb ország.

4. Elveszett turisták

10

Három önként jelentkező (lehetőleg jó színészi képességgel rendelkező) diáknak adjon egy-egy kártyát, az itt olvasható szöveggel:

Játék

GÖRÖG	VIETNAMI	ANGOL
hangos	halk	udvarias
barátságos	szerény	kimért
vidám	alkalmazkodó	higgadt
hirtelen haragú	félénk	makacs

[A három szereplő azt játssza el, hogy Magyarországon egy buszmegállóban állnak, és ugyanabba a szállodába szeretnének eljutni, de nem tudnak eligazodni a kiírásokon. A többi tanulónak a viselkedésük alapján ki kell találni, melyikük honnan érkezett.

Mindhárman „normális” magyarsággal beszéljenek! Nem a kiejtések furcsaságait kell bemutatniuk, hanem a kártyákon olvasható „nemzeti karakterjegyeket” – amelyek persze sztereotípiák!]

Az elsőt valószínűleg kitálják, talán a harmadikat is, a másodiknál viszont alighanem a cigányokra, a negyediknél lehet, hogy a zsidókra aszociálnak. Az a jó, ha a feladat megbeszélése során élénk beszélgetés alakul ki. Legjobb, ha a diákok maguk kérdőjelezik meg, relativizálják és cáfolják egymás előítéleteit.

A következőkben azt fogjátok hallani, hogy néhány európai népről, népcsoportról mit gondolnak a többi népek. Találjátok ki, melyik kikre vonatkozik. (Nem szabad bekiabálni, mindenki egy kis papírra írja fel a tippjeit.)

1. Hingosak, gyorsan és sokat beszélnek, a nők szépek és divat-őrültek, a férfiak sármosak és focirajongók, spagettit és pizzát esznek, és bort isznak. (olaszok)
2. Sok a gyerek, nagyok a családok, szegények, sok köztük a bűnöző, szeretnek énekelni, zenélni, táncolni, nagyon fiatalon kezdenek dohányozni. (albánok)
3. Szorgalmasak, takarékosak, egyszerűen élnek, szűkszavúak, zárkóztak, sok köztük az alkoholisták. (skandinávok)
4. Tehetségesek, ügyesek, mindenhol feltalálják magukat, kikerülik a szabályokat, panaszkodósak, pesszimisták. (magyarok)

Összefoglalás

Sokszor maga az előítéletünk akadályoz meg abban, hogy a valóságot lássuk, mert hajlamosak leszünk azt észrevenni, ami beleillik az előítéletünkbe és megerősíti, és nem vesszük észre azt, ami ellene szól vagy megcáfolja. Az emberi agy úgy működik, hogy ha már egyszer el-sajátítottunk egy gondolkodási keretet (pl. „a csehek sörivók”), akkor könnyebben észrevevesszük azokat a tényeket, amelyek beleillenek a keretbe, mint amelyek nem. Pl. ha söröző cseheket látunk, azt mondjuk magunkban: „Aha, hát tényleg...!” Ha viszont kávézó cseheket látunk, azt gondolhatjuk: „Ők csak a kivételek.” Az előítéletek legtöbbször tartalmaznak némi igazságot (pl. a sörfogyasztás Csehországban tényleg a legmagasabb a világon), de súlyosan eltúlozzák és általánosítják (milliószámra vannak a sört utáló, vagy éppen antialkoholista csehek).

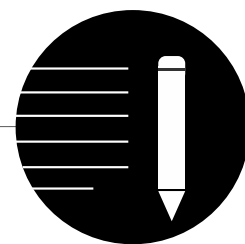
A másik probléma, hogy az előítéletek gyakran inkább az előítélet kimondóját jellemzik. Nagyon sokszor fakadnak irigységből és kisebbrendűségi érzésből: pl. „*X népcsoport azért gazdagabb és sikeresebb (ami nem is biztos, hogy általánosságban igaz!), mert ravaszok, másokat kihasználnak, anyagiak, összetartók, összefognak ellenünk.*” Így vélekednek pl. a malájok a kínaiakról, a dél-amerikaiak az észak-amerikaiakról, de ugyanígy gondolkodtak a németek a zsidókról vagy a magyarok a svábokról is. A másik előítélet-típus pedig felsőbbrendűség-érzésből és lenézésből fakad: „*Az Y-ok tudatlanok, primitívek, fegyelmezetlenek, piszkosak, megbízhatatlanok.*” Az amerikaiak közül némelyek így gondolkodnak a fekete-afrikaiakról vagy a latin-amerikaiakról, de sok európai is így néz a tőle délebbre/keletebbre élő népekre.

A FÉK program által képviselt, a zsidó-keresztény nyugati kultúrát meghatározó értékrend szerint minden ember egyenjogú és egyenrangú. Az embernek ez az állapota oda vezethető vissza, hogy minden egyes ember hordozza Isten képét,² és minden embert Isten „egy vérből” teremtett. A kereszténység (és a zsidóság) hite szerint az emberi fajnak ez az egyenjogúsága és egyenrangúsága Isten teremtő voltára vezethető vissza. A Biblia szerint Isten az egész emberiséget „egy vérből” teremtette³.

Az „*Aranyszabály*” című leckében (33. oldal) megbeszélte igazság, vagyis hogy „*amint szeretnétek, hogy az emberek veletek bánjanak, ti is úgy bánjatok velük*” **minden emberre érvényes**: nem létezik olyan nép, rassz, nem, vallás vagy embercsoport, amelyhez ne ennek az elvnek az alapján kéne viszonyulnunk!

2 Teremtés könyve 1. és 2. részek.

3 Apostolok Cselekedetei könyve 17. rész 26-28. versek.



15.

Bensőséges kapcsolatok
A kapcsolat nehézségei

Előítéleteink: kisebbségek

Óravázlat

Milyen csoportok
tagja vagy?
„Kisebbségek”
az osztályban
Kötélhúzás

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai tudatosítsák magukban, hogy mindnyájan számtalan csoport (közte sok „kisebbség”) tagjai vagyunk; valamint felhívni a figyelmet arra, hogy a mindenkori „többség” bölcsen teszi, ha nem él vissza a helyzetével, mert bárki kerülhet „kisebbségi” pozícióba.

1. Milyen csoportok tagja vagy?

10

Adjon három percet arra, hogy összeírják a válaszukat.

Ha kiderülnek érdekes, váratlan kapcsolódási pontok, hagyja a tanulókat kicsit beszélgetni róla.

Vegyetek elő egy darab papírt, és 3 perc alatt írjatok fel rá minél több olyan csoportot, aminek a tagjai vagytok! Pl.: „*az X család tagja, diák, az Y iskola tanulója, Z utcai lakos, lány, kézilabdázó, metál-fan, vörös hajú, stb.*”

Aki a legtöbb csoportot írja, az győz. (Agyafúrtabb osztályban mondja el ezt is: Nem számít külön csoportnak, ami ugyanannak a jellemzőnek egy másik megfogalmazása. Tehát pl. ha leírtad, hogy „16 éves vagyok”, akkor az már nem új csoport, hogy „20 évesnél fiatalabb vagyok”).

- Kinek lett 20-nál több?... 30-nál?... 40-nél?...
- Ki tud olyan csoportot mondani, amelybe – úgy gondolja – rajta kívül senki más nem tartozik az osztályból?
- Tényleg így van? Senki más nem tartozik ide?

2. „Kisebbségek” az osztályban

15

Alkossanak csoportokat és minden csoportot számozzunk meg.

Szükség lesz csoportonként egy kartonlapra.

Ha nincs idő rá, hogy minden csapat jellemzését megvitassák, akkor Ön válaszson ki néhány csoport-párt, vagy szervezhet eleve 3 csoportból álló „köröket”, amelyek egymás közt ismertetik a jellemzéseket.

[A csoportok számozásánál figyelembe vehet bizonyos szempontokat. Ha például nagyrészt tiszta fiú és tiszta lány csoportok alakultak, akkor úgy intézheti, hogy a fiúk lány- és a lányok fiú-csoportokat jellemezzenek. Ha erősen klikk-szerű csoportok alakultak, akkor intézze úgy, hogy ne „ellenség” jellemezze a csoportot, de ne is a legközelebb álló másik csoport, hanem egy olyan, akikkel egyébként nincs sok kapcsolatuk.]

1. Alkossatok 3-4 fős csoportokat úgy, hogy van egy közös jellemzőtök. Lehetőleg olyat keressetek, ami az osztályból csak rátok jellemző. (Pl. „vidékről bejárók”, „magyar faktosok” vagy „Fradi drukkerék”).
2. A kartonlapra írjátok rá ezt az egy közös jellemzőt, és állítsátok jól láthatóan az asztal közepére.
3. Ezután egy másik papírra írjatok le minél több dolgot, ami igaz rátok, azért, mert ennek a csoportnak a tagjai vagytok.
4. Most az 1-es számú csoport jellemezze egy másik papíron a 2-es számú csoportot, majd a 2-es számú csoport a 3-as számú csoportot stb., az utolsó csoport pedig jellemezze az 1-es számú csoportot. A másik csapat közös jellemzője alapján írjátok le, szerintetek mi igaz az adott csoportra. Ne a konkrét személyekből, hanem a csoport nevéből induljatok ki!

5. Az 1. csoport mondja el (az egész osztály előtt), hogyan jellemezte a 2. csoportot, aztán a 2., hogy hogyan jellemezték ők saját magukat. Miben egyezik, és miben tér el a két jellemzés? Miért? Hogyan érinti az 1. csoport véleménye a 2. csoport tagjait?

3. Kötélhúzás

20

Ehhez a játékhoz szükség lesz egy kötélfűzésre alkalmas kötéltre.

[Rendezzék úgy a termet, hogy legyen hely a kötélfűző verseny lebonyolítására, vagy menjenek ki az udvarra. Ön jelölje ki a csapatokat, valahogy így: „Farmerviselők a kötélfűző jobb oldali végéhez, többiek a balhoz.” vagy „Áprilisban vagy az előtt születettek jobbra, májusban vagy az után születettek balra.” Nem kell, hogy kiegyensúlyozottak legyenek a csapatok, sőt, jobb, ha általában nagy fölényben van az egyik csapat. Arra viszont igyekezzen odafigyelni, hogy a) lehetőleg mindenki kerüljön néha a vesztes, „kisebbségi” oldalra; b) ha van kimondottan hátrányos helyzetű tanuló, akkor olyan kritériumokat határozzon meg, hogy ő minél többször győztes lehessen; c) kerülje az olyan kritériumokat, amelyek valakit fájdalmasan érinthetnek. (Pl. legfeljebb akkor használja a szemüvegességet csoportalkotó kritériumként, ha az osztály többsége szemüveges.) Ha az idő engedi, igyekezzenek legalább 5-6, inkább 8-10 kötélfűzést lebonyolítani, mindig újonnan alakult csapatokkal.]

- Milyen érzés volt a győztes csapatban lenni? És a vesztesben?
- Ki volt legtöbbször a győztes csapatban?
- Mit gondoltok, kapjanak ők jutalmat a győzelmükért?

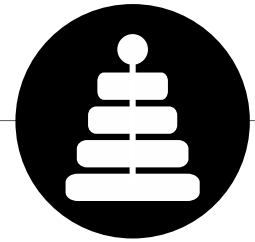
Összefoglalás

Nem kapnak jutalmat, hiszen ők nem tudhatták, milyen kritériumok szerint alakulnak majd a csapatok. Semmi érdemük nincs abban, hogy véletlenül ők tartoztak a többséghez legtöbbször. És ez sokszor így van az életben is. Ahogy az első játékban láttuk, mindnyájan számtalan csoport tagja vagyunk. Ezek egy részét magunk választottuk, elértük és kiharcoltuk, más „csoporthatóságaink” viszont adottságok, velünk születtek vagy így alakultak, nem tehetünk róluk.

Minden csoport lehet „kisebbség” adott esetben. A történelemben – a közelmúlt magyar történelmében is – sokszor előfordult már, hogy egy bizonyos csoporthoz tartozás, ami egy ideig előnynek látszott, hirtelen hátránnyá vált. Trianon után pl. kb. 3 millió magyar vált a többség helyett a kisebbség tagjává. A 2. világháború alatt zsidók, cigányok százai lettek üldözöttekké, a kommunizmus idején viszont a korábban előnyösebb helyzetben lévő csoportok szenvedtek. De nemcsak a népek történelme, hanem – ha nyitott szemmel, füllel és ésszel járunk – a

saját tapasztalataink is arra tanítanak, hogy „a szerencse forgandó”. A többségi, „győztes” pozícióban lévő fél választhatja azt, hogy maximálisan kihasználja a helyzetét, visszaél a lehetőséggel, de választhatja a nagylelkűséget, a kisebbség elfogadását, a vele való együttműködést is. Nem nehéz belátni, hogy mind a kisebb közösségek (család, szomszédok, osztály stb.), mind a nagyobbak (pl. népek) története sokkal békésebben és boldogabban alakul, ha az utóbbi hozzáállást választják.

Ennek fényében érdemes átgondolnod, hogy az életed mely területein vagy „többségi” és melyeken „kisebbségi” helyzetben. „Többségként” kiket tekintesz „kisebbségnek”, és hogy viselkedsz velük szemben? „Kisebbségként” milyen viselkedést szeretnél tapasztalni a „többség” részéről? Ne feledd az Aranyszabályt: „Amint szeretnétek, hogy az emberek veletek bánjanak, ti is úgy bánjatok velük.”



Bensőséges kapcsolatok
„Előítéleteink” leckékhez

Előítélet játék

Játék célja:

Bemutassa, hogy a „címkék” befolyásolják az embert, hogy érdemes az embert megismerni, mielőtt bármit is mondunk róla.

Háttér:

A „címkék” abban segítenek, hogy az agyunk különböző információkat és eseményeket elhelyezzen. Azonban sokszor a gondolkodást és a megismerést helyettesítik. Amikor a címkék az egyedüli információforrásunk, akkor az embereknek pusztán egyetlen szempontból fogjuk látni.

Előkészület:

- A következő oldalon található a „Címkék” táblázat.
- Fénymásoljuk le és vágjuk fel a táblázatot.
- Osszuk fel az osztályt négy fős csoportokra.
- Minden csoport kapjon 4 személy kártyát, és 8 tárgy kártyát. A tény kártyát ne osszuk ki.

Feladat:

A diákok ennek a 4 rokonnak fognak ajándékot vásárolni a 8 ajándék közül.

Kérdés:

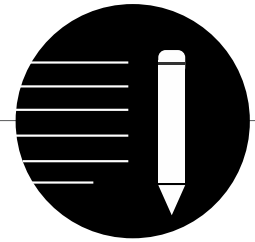
- Ki adott Teodor bácsinak bőrdzsekijét?
- Ki adott Tomi unokatesónak tetkót?
- Ki adott Ili néninek hintaszéket?
- Mi alapján döntöttétek el, hogy ki mit kapjon?
- A nevek alatti címkék hogyan befolyásolták a döntéseiteket?

Adjuk oda a tény kártyákat, hogy véglegesíthessék a választásaikat.

- Mik voltak a végső ajándék választások, és miért?
- Az új információ befolyásolta a választásokat?
- Mi történik, amikor túlságosan a címkékre támaszkodunk?
- Ha valakinek ajándékot kellene adnod, akit nem ismersz túl jól, mi lenne a jó választás?
- Ha új tanuló érkezne az osztályba, mit tennél, hogy úgy érezze, örülnek neki?
- Mik azok a szituációk, amikor jó, ha ismerjük az illetőt, mielőtt ítéletet alkotunk?

Kártyák a „Címkék” játékhoz.

Teodor bácsi	Lívia néni	Tomi unokatestvér	Ili nagynéni
Motorozik	Könyvtáros	Katona	Nyugdíjas
Kávésbögre	Tetoválás	Ébresztőóra	CD
Szótár	Hintaszék	Bőrdzseki	Színházjegyek
TÉNY	TÉNY	TÉNY	TÉNY
Lívia néni szereti a modern divatot. Pl. bőrcuccokat	Miután leszerel a katonaságtól, Tomi szeretne a színpadon bizonyítani.	Teodor bácsi antik bútorokat gyűjt.	Ili nagynéni mindig is lázadó szellem volt, ő a merész a családban.



16.

Bensőséges kapcsolatok
A kapcsolat nehézségei

Válnak a szüleim

Óravázlat

Kiscsoportos beszélgetés
Tények a válásról
Szerepjáték

A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjainak segíteni szeretnénk abban, hogy megértsék, hogy a szüleik vajon miért válhattak el; világosan lássák, hogy ez semmilyen módon nem a gyerekek hibája; megismerjenek néhány fontos információt a válással kapcsolatban, és eszközöket adjunk arra, hogy elkezdjék kifejezni a bennük lévő érzéseket a szüleik válásával kapcsolatban.

1. Kiscsoportos beszélgetés

15

Osszuk fel az osztályt kis csoportokra (maximum 5-6 fő). Kérjük meg a csoportokat, hogy írjanak le három okot, amiért az emberek el szoktak válni, és három olyan lehetséges módot, amivel a válás megelőzhető lenne. Pár perc után minden csoport ossza meg a leíratait, figyeljünk, hogy ne merüljünk bele a részletekbe, csak hallgassuk meg a válaszokat.

Rosszul hangzik, de igaz: a házasságok több mint fele válással végződik. Mindannyiunk családjában, baráti társaságában vannak olyanok, akik már megtették, és legalább annyian, akikben valaha már felmerült a végleges szakítás gondolata.

De vajon miért és mikor válnak el az emberek? Ki kezdeményez és ki szenved inkább? Nagyon fog fájni? És hogyan kell „jól” elválni?

Ma erről a nehéz döntésről fogunk beszélgetni.

A csoportok beszélgessenek 3-4 kérdésről.

- A válás hogyan hatott rád vagy a barátodra?
- Mit érzel a szüleiddel kapcsolatban?
- Az elvált szülők hogyan akarnak „kedveskedni” a gyermekeiknek?
- Gondolod, hogy te is okozója voltál annak, hogy ők elváltak? Miért?
- Valaha elmondtad a szüleidnek, hogy téged hogyan érintett az ő válásuk?
- Miért fontos, hogy meg tudj bocsátani a szüleidnek?
- Hogyan gondolkodsz a házasságról? Te mit gondolsz?
- Hogyan tudsz segítségére lenni olyan társadnak, akiknek elváltak a szülei?

2. Tények a válásról

10

A válás a szüleid döntése, nem a te hibád!

Normális érzés, ha dühös vagy, ha hiányzik a szülőd, vagy úgy érzed, elvesztettél valakit. Az is normális, ha azt érzed, ez a te hibád, vagy azt szeretnéd, ha minden más lenne. A válás nem egyszerű dolog, nagyon fájdalmas mindenki részére!

A válás téged is érint!

Főleg azt a képességet, hogy ha felnősz, neked is egészséges kapcsolataid legyenek. Meg fogja határozni, hogy hogyan gondolkozol az életről, a házasságról, családról, és mennyire leszel képes megbízni másokban.

Nem tudod a szüleidet megváltoztatni, és nem tudod őket újra összehozni!

A körülményeket nem tudod megváltoztatni, de a te hozzáállásodat igen. Ha pl. mindkét szülőddel együtt érzel, rögtön más hozzáállásod lesz. Ők sem azért házasodtak, hogy aztán elváljanak. Mindketten megbántva érzik magukat, sérültek a kapcsolatban.

Beszélg egy baráttal, valaki felnőttel, akiben bízol, tanárossal, iskolai tanácsadóval, vagy akár pszichológussal arról, hogy hogyan is érzel. Át kell beszéld egy olyan emberrel, aki meghallgat és segíteni tud.

Nyugodtan oszd meg az érzéseidet a szüleiddel (ha mód van rá, mindketten legyenek jelen). Vagy akár írhatasz is nekik levelet arról, hogyan érzel a válásukkal kapcsolatban. Kezdd a levelet kedvesen.

Légy jó hallgató, és bátorítsd azokat, akiknek a szülei váláson mennek át! Próbálg pozitív lenni; a negatív megjegyzések azt eredményezik, hogy rosszabbul fogják magukat érezni.

3. Szerepjáték

20

[Ez a játék azért készült, hogy segítse a gyermekeknek megérteni a válást, miközben saját érzelmeiket is kifejezhetik. Öt különböző játéktípus során 24 kérdést dolgoz fel.]

Társasjáték formájában játszva: minden kérdés pontot ér, a kérdés nehézségétől függően. Osszuk fel a diákokat két csoportra. A kérdéseket tegyük ki egy közös asztalra (pl. tanári asztal), ebből lehet húzni úgy, hogy nem látják a lapokat. A csapat rövid megbeszélés után reagál, ők választhatják ki a válaszádot is.]

„Rajzold le!” feladatok:

1. Rajzold le a családot. — 10 pont.
2. Rajzold le, mit éreztél, amikor a szüleid elmondták, hogy elválnak. — 20 pont.
3. Rajzolj le három dolgot, amit szeretsz anyukáddal csinálni. — 30 pont.
4. Tünde anyukája állandóan szidja az apukáját, akit Tünde nagyon szeret. Rajzold le, mit tehetne Tünde, hogy kimutassa mit érez ezzel kapcsolatban. — 40 pont.
5. Ági most tudta meg, hogy elköltözik az egyik szülővel együtt. Rajzolj le két érzést, amit érezhet. — 50 pont.

„Játszd el!” feladatok:

1. Tibi a mostoha anyukájával küzd, mert úgy érzi, a mostohatesóját különkülön kezeli, mint őt. Játszd el, te mit tennél! — 10 pont.
2. Timi nem jön ki jól a mostohatesójával. De úgy érzi, anyukája és mostohaapukája nem figyel rá. Játszd el, te mit tennél! — 20 pont.
3. Játszd el, mi történt, amikor megtudtad, hogy a szüleid elváltak! — 30 pont.
4. Éva mostohaapja azt szeretné, ha Éva „apu”-nak szólítaná őt. Ő nem akarja. Játszd el, mit tennél! — 40 pont.
5. Lili apukája most ismerkedett meg egy nővel, és ettől Lili feldúlt. Mit mondana apukájának? — 50 pont.

„Gondolkozz!” feladatok:

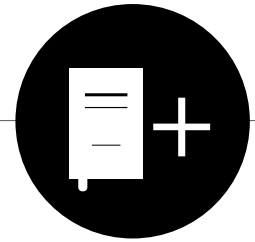
1. Mit gondolsz, az emberek miért válnak el? — 10 pont.
2. Ha most bármit megváltoztathatnál az életedben, mi lenne az? — 20 pont.
3. Mit gondolsz, hogyan érezték a szüleid, miután úgy döntöttek, hogy elválnak? — 30 pont.
4. Joker: ingyen pontok! — 40 pont.
5. Mit jelent az, hogy felügyelet (felügyeleti jog)? — 50 pont.

„Mondd ki!” feladatok:

1. Ki az a 3 ember, akikkel a családban történekről tudsz beszélni? — 10 pont
2. Egyik nap a suliban nehezen viseled a szüleid válását. A barátod megkérdi, mi a baj? Mit mondasz? — 20 pont.
3. Anyukád bejelenti, hogy el kell költöznöd. Erre te: a. üvöltözöl, és visszautasítod a költözést, b. elmondod neki, hogyan érzel a költözéssel kapcsolatban, c. megtartod magadnak az érzéseidet. — 30 pont.
4. Mesélj el egy esetet, amikor úgy érezted „két tűz között vagy” a szüleidnél! — 40 pont.
5. Amikor apukád állandóan anyukád új pasijáról panaszkodik, erre te ezt mondasz: a. „Sokkal kedvesebb, mint te!” b. „Utálok őt!” c. „Úgy érzem, nem helyes, ha erről beszélünk.” — 50 pont.

„Igaz vagy hamis?” feladatok:

1. Amikor a szülők elhagyják egymást, ez azért van, mert nem szeretik többé a gyermekeiket. — *10 pont.*
2. A válás azt jelenti, hogy két ember többé már nem él házasságban. — *20 pont.*
3. Néha, amikor a szülők elválnak, egyik gyerek az apukával, másik az anyukával marad. — *30 pont.*
4. A tanárok nem akarnak hallani a diákok otthoni problémáiról. Ezért nem kell elmondani nekik, hogy mi az, ami bánt téged otthon. — *40 pont.*
5. Körülbelül minden második házasság válással végződik. — *50 pont.*



Bensőséges kapcsolatok

Felkészülés a szülői szerepre

Ezt az olvasmányt azért tartottuk fontosnak beiktatni, mert segítséget jelenthet a diákok szüleivel való foglalkozásban. Hasznos információkat tartalmaz a szülői szereppel kapcsolatban, amelyeket tanárként a szülői értekezleteken, fogadóórákon illetve családlátogatások alkalmával átadhat diákjai szüleinek. Ugyanakkor segítségére lehet a tizenéveseknek is a szülői felelősség megértésében és egy helyes családkép kialakításában, noha ők még távolabb állnak ettől a szereptől.

* * *

Gyakran hallani, hogy a házasság és a szülői szerep két olyan felelősség, amelyet az emberek mindenfajta felkészülés nélkül, vagy csak nagyon kis felkészüléssel vállalnak magukra. Valójában a legtöbbet „menet közben”

tanulják meg – sok nehézség és hiba árán. Nem ironikus az, hogy gyakran a legértékesebb kapcsolatainkat az életben a véletlenre bízunk?! Reméljük, hogy a szeretet majd csak győz, hiszen „a gyerekek úgymint tudják, hogy szeretjük őket” és „végső soron mindent értük teszünk”.

Milyen érzéssel tölthet el egy tizenévest, ha arra gondol, hogy egyszer szülő lesz belőle? Hogyan képzelik el magukat a tinédzserek ebben a szerepben? Úgy gondolják-e, hogy készen lesznek erre a feladatra? Lehet, hogy még gondolni sem akarnak rá? A legtöbb tinédzszernek vegyes érzései, véleménye van mind a családdal, mind a szülői szereppel kapcsolatban.

Miért kell egyáltalán foglalkozni a szülői szereppel?

Ez a világon a legnagyobb feladat, s mégis az erre való felkészülésre szenteljük a legkevesebb figyelmet. Óriási kiváltság, felelősség és felbecsülhetetlen érték az, ha gyermekünk van és felneveljük őt, aki egy napon a világban fontos feladatot fog betölteni. Félelmetesnek tűnik és alázatot követel tőlünk az, hogy felelősek vagyunk egy másik emberi lényért. Akár elismerjük, akár nem, végső soron a szülőknek van a legnagyobb hatásuk a gyermekük életére – akár jó, akár rossz hatásról van szó. Túl nagy árat fizetünk mi és gyermekeink is azért, ha nem készülünk fel a szülői szerepre. Ma a gyerekek többsége tele van fájdalommal. Azok a fiatalok, akik rossz otthoni légkörben és egészségtelen családban nőnek fel, életük további részében teherként cipelik magukkal fájdalmaikat.

A gyermeknevelés célja az, hogy a szülők felkészítsék gyermekeiket arra, hogy érett személyiségként léphessenek ki az állandó szülői gondoskodás kötelékéből, ne függjenek tőlük, hanem egyedül is bátran tudjanak szembenézni az élet örömeivel és megpróbáltatásaival.

A gyermeknek önálló, érett személyiséggé kell válnia. Ő maga is ezt akarja majd (erre szüksége is lesz), ha eljön az idő. Minden bölcs és szerető szülőnek az a célja, hogy gyermeke bölcsen és magabiztosan tudjon majd szembenézni az élet kihívásaival. Az érett fiatal felnőttek olyan otthonokból származnak, ahol szeretettel vezették, bölcsen irányították és gondoskodással vették körül őket. Ahhoz, hogy ezt a célt elérjük, egy sok éven át tartó folyamat részeseivé kell válnunk. A folyamat kezdetén kicsi, kiszolgáltatott, éretlen gyermek, aki sokszor butaságot csinál és tapasztalatlan az életben, a végére érett fiatal felnőtté válik, aki mind magán, mind másokon segíteni tud, bölcs, magabiztos és tapasztalt.

Mivel a gyermeknek szüksége van arra, hogy növekedjen és fejlődjön, a folyamat elején a szülők kialakítják a szeretetteljes „határvonalakat” (vagy korlátokat, szabályokat) a gyermek számára. Ennek eredményeként a gyermek felelősségteljesen fog viselkedni. Önként engedelmeskedik, és biztos lehet szülei szeretetében. A „határvonalak” felelősségteljes magatartáshoz vezetnek, és biztosítják a gyerek szabaddá, függetlenné válását.

Egyre nyilvánvalóbb tapasztalata minden ifjúsággal foglalkozó szakembernek, hogy sok fiatal felnőtt nincs felkészülve a felnőttkorra. Úgy tűnik, hogy sokan hajótörést szenvednek az élet viharában, amikor döntéseket kell hozniuk az életükről, a házasságukról, a pályájukról, életük céljáról, értékeiről, alapelveiről. Sokuk önbizalom és tapasztalat hiányában kérdésekkel és félelmekkel küzd. Félénnek, és össze vannak zavarodva. Ez gyakran depresszióhoz vezet, és gyengévé teszi őket.

Amikor gyermekeink majd kikerülnek a mi gondoskodásunk és felügyeletünk alól, azt szeretnénk, ha az alábbi dolgok jellemeznék őket.

A megfelelő gondoskodás és az érettséghez vezető nevelés ideje a gyermekkorra korlátozódik. A szülők feladata, hogy szeressék, vezessék, kiigazítsák és képezzék gyermeküket, törődjenek vele és vigasztalják őt. Gyermekeiket bölcsnek kell nevelniük, hogy meg tudja különböztetni a jót és a rosszat. Segíteniük kell, hogy amíg gyermekük az ő gondoskodásuk alatt áll, érezze az elfogadást, a szeretetet; azt, hogy értékes, fontos és a személyiségét tisztelik.

Jellemvonásaikban: hit, szeretet, bátorság, kitartás, higgadtság, becsületesség, elkötelezettség, megbízhatóság és kemény munka.

Döntéshozási képesség a következő területeken: pihenés, mozgás, táplálkozás; helyes pénzkezelés, élethivatás, családi élet.

A kapcsolatépítési képességek területén: megbocsátás másoknak, konfliktuskezelés, kommunikáció, barátságok kialakítása, saját nemi szerepük megértése, udvariasság, önállóság, kötelességtudat, áldozatkészség.

A következő alapelvek alkalmazása segítségünkre lehet abban, hogy sikeres szülők legyünk és családi életünk is boldog legyen.

A gyermeknevelés öt alapelve

Mivel a gyermeknek szüksége van arra, hogy növekedjen és fejlődjön, a szülőnek szeretetteljes korlátokat, határokat kell szabnia a gyermek számára, amelyek felelősségteljes magatartáshoz és a későbbiekben szabadsághoz vezetnek.

Határok, megkötések? A gyerekek nem a szabályokra reagálnak, hanem a kapcsolatokra. Ne felejtsük el, hogy a szabályok önmagukban, kapcsolatok nélkül lázadáshoz vezetnek. Az alábbi modell alapvetőnek tekinti, hogy a szülő, miközben tanítja gyermekét és segíti fejlődését, szeretettel és elfogadással kell, hogy viszonyuljon hozzá.

1. ELFOGADÁS: az önértékelés kialakulásának inkubátora.

Azért szeretjük a gyerekeinket, amit csinálnak, vagy önmagukért, függetlenül a teljesítményüktől? Ki is fejezzük ezt nekik? Amikor a gyermek igazi elfogadást tapasztal a szülei részéről, akkor biztonságban érzi magát. Tudja, hogy értékesnek tartják, és értékessége nem a teljesítményétől függ, hanem pusztán attól a tényről, hogy ő az, aki – önmagáért szeretik. A feltétlen elfogadás azon alapul, hogy ki a gyermek. Emberi lény, aki önmagában értékes, mert Isten képmását hordozza. Azoknak a gyermekeknek, akiket feltétel nélküli elfogadással nevelnek, sokkal jobb esélyük van arra, hogy jó önértékelésük legyen, mint társaiknak. Sokkal inkább biztonságban érik magukat szüleikkel való kapcsolatukban. Rendszerint jól reagálnak a szeretetteljes tekintélyre. Az elfogadás mindennél fontosabb, mert ebből jön az a biztonság, amely arra készíti a gyereket, hogy nyugodtan mutassa meg önmagát, és merjen

akár gyengének is mutatkozni. Ennek eredménye növekvő bizalom lesz a szülő és a gyermek közt.

Más oldalról megközelítve: a feltételes elfogadás arra összpontosít, hogy mit tesz a gyerek. Ha engedelmeskedik és jól teljesít, elfogadják. De ha teljesítménye nem felel meg a szülői elvárásoknak, bizonytalanná válik, elutasítva érzi magát, és önbecsülése, önbizalma is csorbul. Ha a gyermek hajlandó átlátszónak, gyengének mutatkozni, az a szülő és a gyermek közti bizalmas kapcsolat elmélyülését jelenti. A szülő számára semmi sem fontosabb annál, mint megtanulni és gyakorolni a feltétel nélküli elfogadást. Nyilvánvaló, hogy ha gyermekünk nem érzi a feltétel nélküli elfogadást, akkor nem érzi magát biztonságban. Egy bizonytalan gyermek pedig ritkán enged közel magához, ritkán meri megmutatni gyengeségeit – ehelyett inkább bezárkózik. Amikor hazaér az iskolából, nem fogja elmondani, hogy mi történt vele, mit csináltak a barátai, miket mondtak, stb. Ha egy gyermek nem érzi az elfogadást, és bizonytalannak érzi magát, félelemben fog élni. Ez a félelem pedig azt sugallja, hogy úgyszemint törődnek velem, úgyszemint fogadnak el, legjobb lesz, ha tartom a szám. Ezért kell, hogy a szülő-gyermek kapcsolatban első legyen az elfogadás. Minél jobban ki tudjuk fejezni gyermekünk iránt a feltétlen elfogadást, annál inkább hajlandó lesz megnyílni, beszélni magáról és az életéről.

A személyes¹ példa az elfogadásra.

17 éves koromban egy kis zűröm támadt a rendőrséggel. Egyik éjszaka elkaptak és letartóztattak, mert marihuánát találtak nálam. Azon az éjszakán apámnak kellett értem jönnie a börtönbe. Ahogy hazafelé tartottunk, megkérdezte, hogy régóta szívok-e marihuánát, és kié volt a fű. Bár akkor már két és fél éve kábítóztam, és az enyém volt a fű, amit nálunk találtak, mégis inkább hazudtam. Azt mondtam apámnak: „A marihuána Mike-é és Jimé volt. Sajnálom apa, bolond voltam! Soha többé nem teszem! Csak kétszer csináltam.” Útközben még kétszer feltette ugyanazt a kérdést. Többször nem akarta megkérdezni. Könnyes lett a szeme. Érezte, hogy hazudok, és azt akarta, hogy mondjam el az igazat. Miután harmadszor kérdezte, hogy enyém volt-e a marihuána, könnyes szemmel hozzátette: „David, érzem, hogy hazudsz, és azt hiszem, tudom is, miért. Hibát követtél el ma este, de ha azt hiszed, hogy emiatt nem foglak többé szeretni, de tévedsz! Semmit sem tudsz tenni, ami megtörné az irántad való szeretetemet. Szeretném tudni az igazat. Most mondd el az igazat! Tiéd volt az a marihuána, ami nálad volt, mikor elkaptak?” Mit gondolnak, mit csináltam? Nemcsak az aznap esti dolgokat vallottam be, hanem minden más hazugságot is, amiket évek óta rejtegettem! Apám feltétel nélküli szeretete felszabadított. A teljesítményem különvált a személyemtől. A személyem biztonságban volt, ezért úgy tudtam megnyitni magam és elmondani a teljes igazságot, ahogy azelőtt soha. Ez az éjszaka megváltoztatta az életemet, és a szüleimmel való kapcsolatomban is rendkívüli módon elmélyült!

2. ELISMERÉS: a fontosságérzet kulcsa.

Az elfogadás személyünk fontosságát emeli ki. Ezt követi az elismerés. Az elismerés azt fejezi ki, hogy az is fontos, amit a gyermek tesz. Az elismerés kapcsolódik a fontosságtudathoz: ahhoz az érzéshez, hogy fontos vagyok, és valakinek számít az, amit teszek. A szülő-gyermek kapcsolat egyenletben a „SZERETET” oldal két alappillére az elismerés és az elfogadás. A „KORLÁTOZÁS” oldalról, az elszámolásról és a tekintélyről később lesz szó.

¹ David M. Robinson, a FÉK könyv társszerzőjének személyes története.

Ha a gyermekkel való jó kapcsolat alapja az elfogadás, akkor az elismerés a sarokkő. A gyermeknek az elfogadás révén nő az önbizalma és a biztonságérzete. Az elismerés elősegíti annak az érzésnek a kialakulását, hogy: „*Fontos vagyok! A szüleim szívesen töltenek velem időt, büszkék rám!*” Először azt kellene keresni, hogy hol és mikor dicsérhetik meg őszintén a gyereket, mikor gratulálhatnak neki és biztathatják őt.

Ez persze nem azt jelenti, hogy a szülő szükség esetén ne fegyelmezzon és büntessen. A biztatás és a dicséret a fegyelmezés útját egyengeti, mivel így a szülők a gyerek tudtára adják, hogy észrevették és elismerik, ha valamit jól csinált. Ezután ebben a légkörben korrigálhatják a hibákat és a helytelen magatartást. Így nem fogja állandóan azt érezni, hogy csak a hibáit veszik észre, és mindig „macerálják”. Nagyon fontos ez a fajta hozzáállás, amely a cselekedeteinkben nyilvánul meg. Például: az édesapa otthon dolgozik valami fontos munkán, és íróasztalán hegyekben áll a sok papír. Az édesanya bejön és azt mondja neki: „*Drágám! Zoltán most ért haza, és csupa ötös a bizonyítványa!*” Valószínűleg így válaszolna: „*Drágám, ez nagyszerű! Éppen a munka kellős közepén vagyok, később majd gratulálok neki.*” Vacsoránál talán eszébe jut a dolog, de az is lehet, hogy elfelejti. Itt az a lényeg, hogy ha Zoltán valami dicséretre méltót tesz, akkor (ebben az esetben) apja nem megy azonnal oda hozzá, hogy kifejezze elismerését és azt, hogy büszke a fiára. De képzeljük most el azt, hogy az anya bemegy az apához és a következőket mondja: „*Drágám! Zoli összeverte Katit, mert Kati bement a szobájába.*” „*Hogy Zoli mit csinált?! Küldd ide azonnal, beszédem van vele!*” Az a hír, hogy fia megverte a húgát, teljesen más reakciót vált ki belőle. Hirtelen semmi sem sürgős, az eset nem várhat vacsoráig. Azonnal kell valamit tenni, mivel meg kell büntetni a fiút és kellőképpen fegyelmezni kell. A szülők néha nem veszik észre, hogy így olyasmit jeleznek gyereküknek, amit még csak véletlenül sem akarnának. Az üzenet így szól: „*Úgy tudom leggyorsabban magamra vonni apa és anya figyelmét, ha valami rosszat teszek.*”

Dr. Kenneth Blanchard és Dr. Spencer Johnson „*Az egyperces menedzser*”² című rövid, gyorsan pergő allegóriája tömören leírja, hogy egy cég vagy egy vállalkozás menedzsere hogyan segíthet beosztottjainak a helyes célok kitűzésében és abban, hogyan érik el ezeket a célokat. A menedzser azzal segíti őket, hogy gyakran dicséri a beosztottakat, és korrigálja az általuk elkövetett hibákat. Blanchard és Johnson azt írja, hogy a menedzser úgy jár-kezel a beosztottjai között, hogy „rögtön kiszúrja, ha valamit jól csinálnak”. Ilyenkor késlekedés nélkül kifejezi elismerését a jó munkáért és bátorítja őket.

A gyermeknevelésnél fontos, hogy ne úgy tekintsünk az egészre, mintha csak az lenne a feladat, hogy észrevegyük a gyerek baklövéseit, és aztán megfelelően a helyére tegyük. Ehelyett a szülőknek inkább egy más oldalról kell megközelíteniük a kérdést. Ennek a mottója az lehetne, hogy: „*Próbáld meg észrevenni, ha a gyereked valami jót csinál!*”

Érdekes, hogy egy rövid gondolat hogyan kelt életre egy egész elméletet! Jó gyakorlat lenne, ha mint szülők feltennénk magunknak ezt a kérdést: hány dolgot tudnék felsorolni, amit értékelek a gyermekemben? Néhány szülőnek az elképzelése a gyereknevelésről az, hogy „*egy gyereknek az a dolga, hogy bizonyos dolgokat megcsináljon. Miért kellene megdicsérni egy olyan hétköznapi semmisségért, mint az, hogy levitte a szemetet?*” De miért ne? Hogyan érezzük magunkat, ha a munkánkért dicsérnek meg? Mindenki szereti, ha a főnöke megdicséri egy jól végzett munkáért, vagy ha a család minden tagja lelkesen dicséri a főztjét. A gyermeknek biztonságra, szeretetre és önbizalomra van szüksége ahhoz, hogy tudja: hibázhat. Ha ezek megvannak az életében, el tudja magát engedni, és ki tudja magából hozni a maximumot. Akár jó osztályzatokért küzd, akár sportol vagy valamilyen más tevékenységben

2 Ken Blanchard, Spencer Johnson: One Minute Manager, 1982. William Morrow & Co.

vesz részt, a gyerek nem azért csinálja ezeket, hogy kétségbeesetten küzdjön az elfogadásért, hanem mert értékesnek érzi magát, és van önbizalma. A következő gondolat, amely akár a szülők jelszava is lehetne, kifejezi ezt: „*Jobban értékelem gyermekem erőfeszítését, mint a teljesítményét; és erőfeszítéseinél is értékesebbnek tartom a lényét.*”

3. GYENGÉDSÉG: amelynek hiányát megsínyli a gyermek.

Az elfogadás és az elismerés természetes velejárója, hogy a gyermeket szülei gyengédséggel veszik körül. Erre olyan nagy szüksége van, mint a növénynek a vízre, hogy növekedni tudjon. A gyengédség ezt mondja: „*Szeretetre méltó vagy!*”

Úgy gondolhatnánk, szükségtelen a szülőket arra emlékeztetni, hogy gyengéden és kedvesen viszonyuljanak gyermekükhöz. Mégis sok gyerek anélkül nő fel, hogy szülei így viszonyulnának hozzá, és ennek a hatását még évtizedek múlva is érezhetik. Azok a tinédzserek, akik házasság előtt létesítenek szexuális kapcsolatot, gyakran azt a szeretetet próbálják megtalálni kapcsolataikban, amit gyermekkorukban nem kaptak meg. Gyengédségből soha nem lehet elég. A gyerekeknek ezt minden nap meg kell tapasztalniuk. Ez fizikai értelemben azt jelenti, hogy a szülő megpuszítja, megöleli, vállon veregeti stb. a gyereket. Szavakban is ki kell fejeznie szeretetét. Nem lehet elégszer azt mondani egy gyereknek, hogy szeretlek. Bár igaz, hogy amint nő, elképzelhető, hogy úgy tesz, mintha már nem lenne szüksége a gyengédségre, vagy nem vágyna rá. Mindazonáltal ezeknek a nagyobb gyerekeknek ugyanúgy, vagy még sokkal inkább szükségük van gyengédségre, mint korábban. Sajnos a szülők a gyerek növekedésével egyenes arányban egyre kevesebb gyengédséget adnak. Egy tanulmány rámutat, hogy az apától és az anyától a növekvő gyermek felé irányuló szóbeli és fizikai gyengédség mértéke határozottan csökken; minél nagyobbak a gyerekek, a szülők annál kevésbé fejezik ki szeretetüket nap mint nap.

Miért fontos ez? Nagyon szomorú, hogy egy gyerek éppen akkor, amikor eljut a serdülőkorba, identitása keresésével küszködik, jó énképet és egészséges önértékelést próbál magáról kialakítani, minimális gyengédséget kap a szülei részéről. Nem segít, ha a szülő azt gondolja: „*A gyerekek úgyis tudják, hogy szeretem őket. Nem kell mindig mondanom és kimutatnom.*” Állandóan mondani és éreztetni kell! Azáltal, ha kifejezzük a gyerekek iránti gyengédségünket, érezni fogják, hogy szeretetre méltók, és ez adja meg nekik a szükséges önbizalmat ahhoz, hogy a családon kívül másokkal is egészséges kapcsolatokat alakítsanak ki. Sok tizenéves – főleg lány – került bajba azért, mert a szex révén próbált igazolást találni arra, hogy szeretetre méltó.

Josh McDowell a „*Miért várj?*” című könyvében leírja a következő történetet, amit egy édesanya mesélt el neki, miután odajött hozzá egy előadása után a gyönyörű, 15 éves lányának a fényképét mutatva:

„*Ebben az évben lányomnak 17 férfival volt szexuális kapcsolata. Egy hónappal ezelőtt abortusza volt, és két hete öngyilkosságot kísérelt meg. Ma reggel, amikor elindult az iskolába, azt kérdeztem tőle: Kislányom, miért csinálod ezt? Miért teszed tönkre magad? Olyan erős benned a szexuális vágy, hogy nem tudod kontrollálni? Miért teszed ezt? A lányom így felelt: Anyu! Nincs bennem semmilyen szexuális vágy! Még csak nem is szeretem a szexet. – Akkor miért csinálod ezt? – kérdeztem. Anyu! Legalább a végén mindegyik fiútól azt hallom, hogy szeret!*”

A pszichológus Erik Erikson³ azt mondja, hogy a tizenéves kor az, amikor a kamasz próbálja megtalálni saját azonosságát. Ha a fejlődésnek ebben a szakaszában egy kamasznak nincs szilárd talaj a lába alatt, nem csoda, ha mindenféle rossz szexuális kapcsolatba bonyolódik. Szüksége van gyengédségre és szeretetre ahhoz, hogy megtalálja önazonosságát és önbecsülését. Erikson szerint a bensőséges kapcsolatok kialakítására való képességünk is azonosság-tudatunkból származik. A bensőséges viszony kialakítása azt feltételezi, hogy hajlandóak vagyunk behívni valakit vagy valakiket a legbelső énkünkbe, és teljesen felfedni magunkat minden gyengeségünkkel, félelmünkkel és kétségünkkel együtt. De ha nem tudjuk, hogy kik vagyunk (azonosság-tudat), vagy nem tudjuk elfogadni, hogy kik vagyunk, akkor jóformán lehetetlen bárkivel is bensőséges viszonyt kialakítanunk. Erikson kutatásai szerint a tinédzserkorban, ha a szülők engedik a gyermeknek, hogy felfedezéseket tegyenek, akkor megtalálják valódi önmagukat. Azonban, ha a szülők folyamatosan nyomást gyakorolnak a gyerekekre, hogy az ő nézetüket, látásmódjukat vegye át, akkor hosszú éveken keresztül önazonosság-krízissel fog szembenézni.

4. ELÉRHETŐSÉG: amikor a szeretetet úgy betűzzük, hogy IDŐ.

A szülőkkel vagy a rokonsággal való beszélgetés, időöltés manapság ritkaságszámba megy. Régen ez nem így volt, de akkoriban sok ember élt falvakban, és egész családok gazdálkodtak együtt. Akkor még nem kellett a szülőknek másodállásokat vállalni azért, hogy fedezni tudják a családi kiadásokat. Ma egy átlagos családban az apa és az anya minden reggel elrohan otthonról a munkahelyére és este hazavonszolja magát, majd megpróbál felkészülni a következő napra. Az eredmény az lesz, hogy a gyerekek naponta kb. 15 percet beszélgetnek a szüleikkel, és szakértők szerint ebből 12 percen át csak kritikát és utasításokat hallgatnak. Ez azt jelenti, hogy csupán 3 perc marad a nevetésre, vidámságra és a meghitt pillanatokra, amikor igazán kommunikálnak is valamit.

A serdülőket nevelő szülőknek ellen kell állniuk annak a téveszmének, hogy a korai évek elmúltával már késő bármit is tenni. Megdöbrentő, hogy az általános vélekedés, amely így szól: *„adjatok nekem egy gyereket hat éves koráig”*, mennyire uralja a társadalmi gondolkodást. Van ebben igazság, mert az első hat év (még inkább az első három) rendkívüli jelentőséggel bír a gyermek fejlődése szempontjából. Ezért kell hangsúlyozni már nagyon kicsi kortól a szülők felelősségét az elfogadás, a bizalom és az önállóság kialakítása szempontjából. Ennek ellenére a kutatások azt igazolják, hogy a gyerekeknél a fejlődésnek újabb szakasza veszi kezdetét a serdülőkorral, amely kb. tizenegy, tizenkét éves korban kezdődik. Az a tévhit él a közgondolkodásban, hogy ebben a korban a kamasznak kevésbé van szüksége a szüleire, mivel nyit a külvilág felé és egyre önállóbbá válik. Ebben – mint már említettük – van némi igazság, de semmi esetre sem ez a teljes valóság. Dr. James Dobson pszichológus, a *„Preparing for Adolescence”* (Felkészülés a serdülőkorra) című bestseller könyv szerzője egyszer a következőket mondta: *„Kutatásaim szerint a gyerekeknek, amint eléri a pubertás kort, ugyanannyira – ha nem sokkal jobban – szükségük van a szüleikre (főként az apjukra), mint régen.”*

5. KORLÁTOK: elősegítik az önfegyelmet és a határozottság kialakulását.

Eddig a szeretet-kapcsolatról volt szó: az elfogadásról, az elismerésről, a gyengédségről és az elérhetőségről. Az ilyen szeretet-kapcsolat kialakításánál a korlátoknak is van szerepük.

³ Erik Erikson, a harvardi és a yale-i egyetemek professzora, a fejlődéstudomány és pszichoszociális fejlődéstan egyik kiemelkedő tudósa.

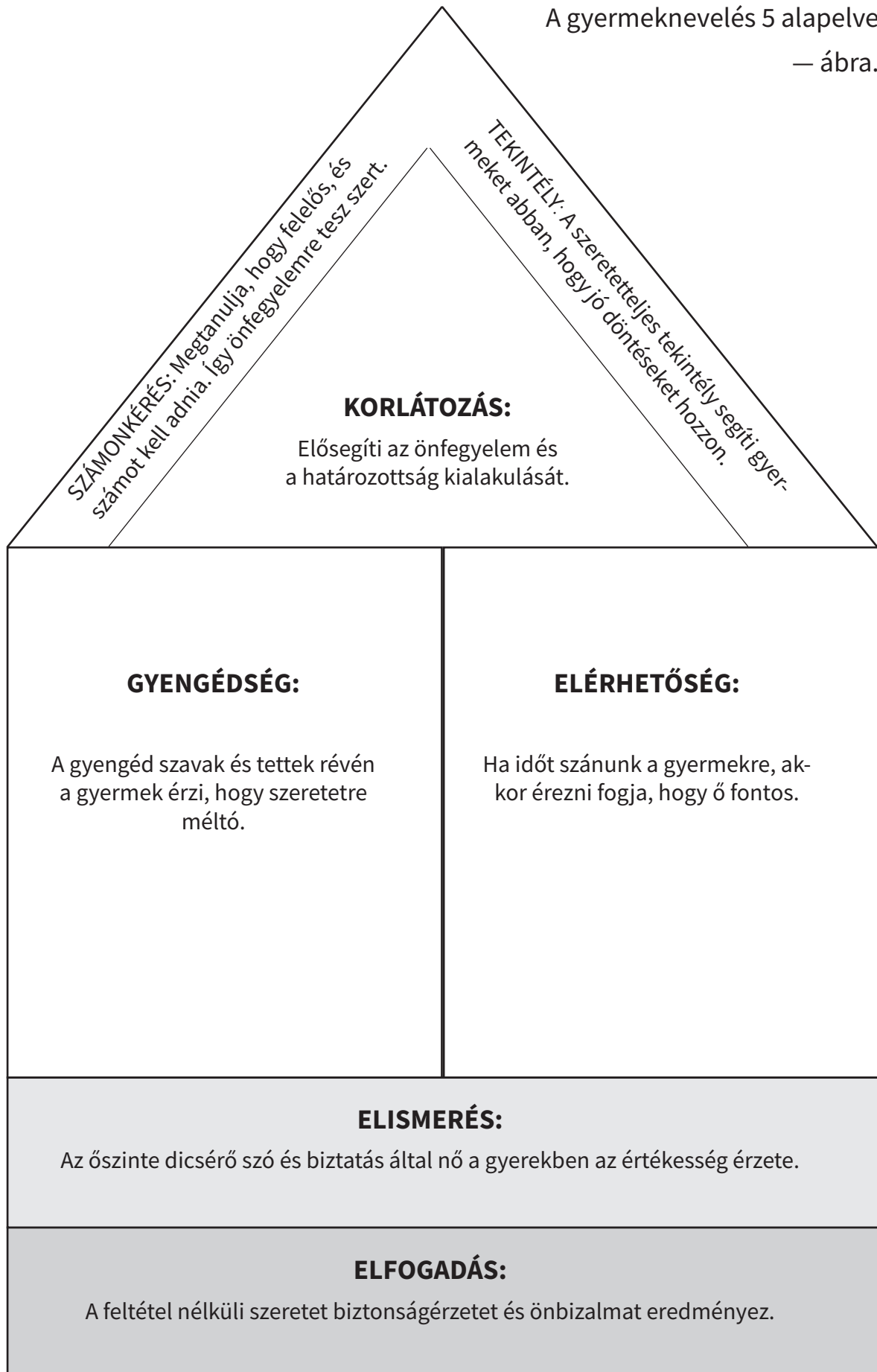
Bár a korlátok szeretet nélkül lázadáshoz vezethetnek, de ugyanígy a korlátok nélküli szeretet is sok problémát okozhat – néha még többet is, mint az első esetben. A gyermeknevelés „korlátozó” oldala két pilléren nyugszik.

Az első a **számonkérés**, amely egyszerűen annyit jelent, hogy az ember hajlandó és kész arra, hogy elszámoljon és feleljen a tetteiért. A számonkérés elősegíti a gyermek önfegyelmének és önkontrolljának kialakulását. A „korlátozó” oldal másik alapelve a **tekintély**. A kettő együtt hozza létre azokat a paramétereket, amelyek segítségével a gyerekek megismerhetik a jó és a rossz fogalmát. A tekintély segít, hogy a gyerek megtanuljon bizonyos korlátokon belül döntéseket hozni, és határozottá, döntésképpé váljon. A számonkérés és a tekintély két olyan fogalom, amely nem örvend nagy népszerűségnek, főleg a gyerekek körében nem. Számonkérés nélkül zűrzavar lenne a társadalomban. Az otthonok romokban hevernének, és sok otthonra ez jellemző is, mivel egyes családtagok nem hajlandók felelősséget vállalni a család többi tagjáért.

A szülők gyakran panaszkodnak amiatt, hogy a gyerekek „felelőtlenek”. Egy apa, akinek három általános iskolás korú gyereke van, a következőket mondta: *„Az elfogadásról, a szeretetről, az elérhetővé válásról és az összes többi dologról szóló tanítás tetszik nekem, de ez csak az egyik része a dolognak. A gyerekeknek meg kell tanulniuk azt, hogy törődjenek valamivel és felelősséget vállaljanak. Azt szeretném tudni, hogyan taníthatnám meg a gyerekeimet felelősségvállalásra. Ha nem követelném meg, soha nem takarítanák ki a szobájukat, nem vinnék le a szemetet és nem végeznék el a legapróbb otthoni munkájukat sem.”*

Szülőként könnyű együtt érezni ezzel az apával, mert valóságosan írta le a helyzetet. A számonkérés szorosan kötődik két fogalomhoz: az engedelmességhez és az alázathoz (alávetéshez). Ha hajlandó vagyok elszámolni a tetteimmel, az azt jelenti: elég alázatos vagyok ahhoz, hogy alávessem magam másoknak, engedelmeskedjek; kedvében járjak vagy szolgáljak másoknak. Sokan azt gondolják, hogy ha valaki alázatos vagy engedelmes, az azt jelenti, hogy őt mindenki csak lábtörlőnek használja, mindenki beletapos. Ezzel szemben az alázat a taníthatóság, a nyitott szívvel és értelemmel való járás megnyilvánulása. Az alázat így a személyes fejlődésünk egyik kulcsa. Az engedelmesség pedig az a képesség, hogy megtanuljunk utasításokat elfogadni és betartani. Enélkül a képesség nélkül nem fogunk tudni jól együttműködni felnőtt életünk során egy munkahelyi közösségben.

A számonkérhetőség és a felelősségvállalás fontos része a növekedésnek – annak, hogy a gyerek érett és kiegyensúlyozott személlyé váljon. A felelősségvállalás megtanulása fontos mérföldkő azon az úton, amelyen haladva az ember felhagy gyerekes szokásaival és érett férfivá vagy nővé válik. Az alázatra való képesség olyan stabil embert igényel, aki tudja, hogy elfogadják, és fontosnak érzi magát, ezért nem érzi azonosságában megtámadva magát, ha alázatra kényszerítő helyzetbe kerül.

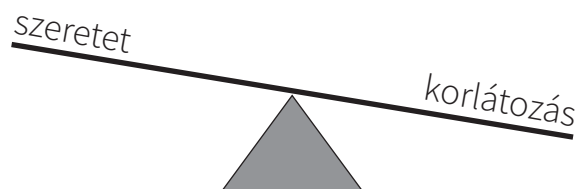


Négy nevelési stílus

A legtöbb családra a következő négy nevelési stílus valamelyike jellemző:

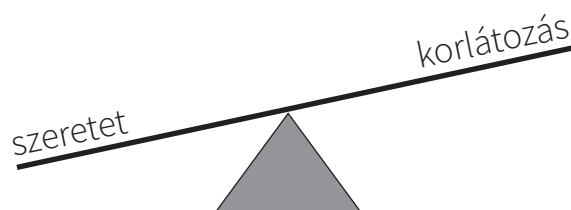
1. Zsarnoki:

„Azt csinálod, amit én mondok!” Erős kontroll, de kevés támogatás.



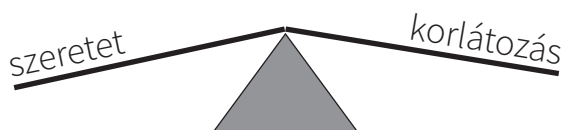
2. Engedékeny:

„Azt csinálsz, amit akarsz!” Erős támogatás, de kevés kontroll.



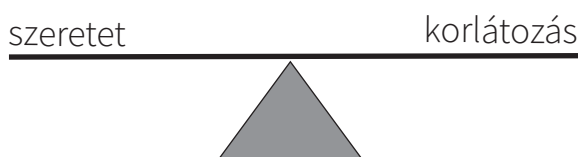
3. Közömbös:

„Nem érdekel, hogy mit csinálsz!” Kevés kontroll és támogatás, vagy egyáltalán nincs semmilyen kontroll és támogatás; a gyerek jelentéktelennek érzi magát.



4. Kiegyensúlyozott:

„Figyelek rád! Törődöm veled! Meg akarok érteni! Most ezt így csináljuk, mert...” Számonkérés és szeretetteljes határozottság jellemzi. A kontroll és a támogatás megfelelő egyensúlyban van.



A gyermeknevelés négy szakasza

A szülővé válás automatikusan sokféle szerepet igényel. Egy-egy szakasz sikere a sorban előtte levő lépés sikerétől függ. Ne felejtjük el, hogy a szabályok kapcsolatok nélkül lázadás-hoz vezetnek. A gyerekek nem szabályokra, hanem kapcsolatokra reagálnak. Bár igaz, hogy szabályok rákényszerítésével elérhető, hogy a gyermek „viselkedjen”, és egy bizonyos pontig kontrollálható, ha vasmarokkal fogjuk, de ez nem szükségszerűen jelenti azt, hogy engedelmesen és kedvesen fog reagálni. Lehet, hogy reakciójában a felszínes szemlélő csak az engedelmeséget látja, de lent a mélyben ott a félelem, a harag és a frusztráció. Ha a gyermek és köztünk nincs szeretetteljes, elfogadó kapcsolat, akkor csaknem biztosra vehetjük, hogy lent a mélyben bajok vannak.

Első szakasz: fegyelmezés.

Ez a szakasz az első öt évet foglalja magába. Ebben az időszakban kell megszabni a határvonalakat, a korlátokat. A gyerekek nem szabad korlátlan szabadságot adni. A határvonalak és korlátok a felelősségteljes magatartás bemutatása révén elvezetnek a szabadsághoz és a biztonsághoz. A határok és szabályok ebben a korban a gyermek alapvető biztonságát is szolgálják. Ezeken keresztül is tanulja azt, hogy a világ biztonságos hely számomra, ha betartom azokat a szabályokat, amelyek alapján működik. A szeretetteljes irányítás által a gyermeket ezután már hatékonyan lehet képezni. Ha egy gyermek nem kap szeretetteljes fegyelmezést az ő kis világában, akkor majd felnőttként az őt körülvevő nagy világ fogja ugyan ezt megtenni, de az egyáltalán nem lesz szeretetteljes.

Második szakasz: képzés.

A második szakasz a képzés időszaka, amely a hattól tizenkét éves kort jelenti. Ennek a szakasznak az a célja, hogy a gyermek „gyakorlás” révén bizalmat nyerjen az életben. Ha a gyermek mögött ott a szerető szülő és a biztonságos családi környezet, akkor az élet minden oldalát kipróbálja. A szülő feladata nem más, mint kijavítani a hibákat; elmagyarázni és megmutatni a gyermeknek, hogy mit és hogyan tegyen. Bizonyos értelemben olyan ez, mint amikor egy sportoló az edzőjével gyakorol. Még nincs valóságos versenyhelyzetben, hanem a megszokott biztonságos környezetben tanul és gyakorol, hogy „élesben” majd jól tudja a versenyszámot.

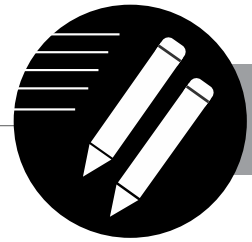
Harmadik szakasz: felkészítés.

Tizenháromtól tizenkilenc-huszonkét éves korig a „gyerekek” egyre jobban mernek kimerészkedni a valódi életbe. A szülő feladata megváltozik. Biztosítja a szükséges függetlenséget, és engedi, hogy a gyermek döntéseket hozzon saját életével kapcsolatban. A gyermek magától kezdeményez, és saját véleményével, gondolataival nyit a külvilág felé. A szülő még mindig foglalkozik a tinédzserrel, felkészíti, vagyis bölcs tanácsokat ad, biztosítja a kiegyensúlyozottságot, a távlati lehetőségeket, és válaszol tinédzser gyermeke kérdéseire. „Edzőként” beküldi a játékosokat a pályára, időt kérhet, de nem tudja leállítani a játékot, hogy mindent megmutasson és elmagyarázzon. A tinédzser „élesben” játszik a pályán, és jól vagy rosszul, de maga dönt.

Negyedik szakasz: barátság és tanácsadás.

A gyermeknevelés kapcsolati célja: barátság a szülő és a gyermek közt. Bár a szülő-gyermek kapcsolat soha nem szűnik meg, végül mind a szülő, mind a gyermek új életszakaszba lép. A szülő bölcsességével és élettapasztalataival segítheti gyermekét, és stabilitást, egyensúlyt jelenthet számára; nagyobb távolságból és kisebb időintenzitással tud segíteni, irányt mutatni, vigasztalni, beszélgetni és meghallgatni gyermekét. A szülő mindig ott lesz a háttérben, de a gyermeknevelés egyik célja az, hogy a gyermek megtanuljon szüleitől függetlenül élni, és önálló, érett személlyé váljon.

A gyermeknevelés óriási kiváltság és óriási kihívás is egyben, amely sokba kerül és nagy értéket képvisel. A világon a legfontosabb dolog a család. Ez a társadalom alapja, ez „táplálja” az embereket. Ez a szeretet és az elfogadás, a felüdülés és a gyógyulás helye. Egyben iskola is, ahol megtanuljuk, hogy mi az ÉLET, mi az élet „nyelve”, szokásai, értékei és nehézségei.



Családi légkör felmérése

Az alapján válaszoljunk a kérdésekre, hogy mit tapasztaltunk leginkább a családjukban. Gondoljunk a családi életünkre és válaszoljunk a kérdésekre! Értékeljük 0 és 10 között (0 = soha nem igaz; 10 = mindig igaz), hogy mennyire lelhető fel az egészséges család jellemzői saját családjukban.

1. Otthonunkban kellemes a légkör.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Családjuk minden tagját értékesnek tartjuk, és önmagáért elfogadjuk.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. A családtagok törődnek egymással, és ezt a törődést, odafigyelést szavakkal és tettekkel is kifejezik.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. A család szeret együtt lenni.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. A gyerekeket úgy neveljük, hogy:

- érett személyiséggé válhassanak, akik kialakíthatják saját egyéniségüket. Erős azonosságtudatuk és egészséges énképük van.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- megtanuljanak önállóan dönteni.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- legyen etikai mércéjük, amely eligazítja őket az életben; vagyis meg tudják különböztetni a jót és a rosszat.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- kamaszkorban szüleiktől nagyobb függetlenséget kapnak.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- felkészülten és magabiztosan tudnak szembenézni életük jövőbeli kihívásaival.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. A családtagok szabadon megoszthatják egymással vágyaikat, álmaikat, félelmeiket és aggodalmaikat, anélkül, hogy elutasítástól kellene tartaniuk.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Adja össze a számokat!

ÉRTÉKELÉS

- 0-30 A családi helyzete miatt sok rossz érzés van önben, kezdve a félelemtől a kétségbeesésen át a haragig. A gyermeknevelés célját mások példája alapján kell megtanulnia. Fontos elolvasnia a „*Felkészülés a szülői szerepre*” című olvasmányt a „*Fiatalok az Élet Küszöbén*” programból. Ennek az előadásnak az a célja, hogy beszéljen a szülői szereppel kapcsolatos félelmekről, és válaszoljon néhány kérdésre a család céljával és a szülő-gyermek viszonytal kapcsolatban.
- 31-50 Az előbb említett szükségletek önre is jellemzőek, de talán nem jelentkeznek olyan intenzíven.
- 51-70 A családdal és saját szülői szerepével kapcsolatban sok kérdés és bizonytalanság van önben.
- 71-90 Jól felkészült a szülői szerepre! Már csak arra van szüksége, hogy néhány területen magabiztosabbá váljon.
- 91-100 Nincs szüksége arra, hogy ezt az előadást meghallgassa!

Összesített tartalomjegyzék



Reális önismeret

ELSŐ KÖTET

Előszó	9.
Miért létezik a FÉK?	11.
A FÉK filozófiája és etikája	17.
Reális önismeret: Bevezetés	35.
Előrettekintés: bevezető óravázlat	01. óravázlat 39.
I. rész: Az vagyok, akinek mások mondanak?	
Önismeret — kapcsolatom magammal	51.
Az vagyok, akinek mások mondanak?	I. olvasmány 53.
Különleges vagyok!	02. óravázlat 61.
Az én képem az énképem?	03. óravázlat 69.
Értékes vagyok!	04. óravázlat 81.
II. rész: Az vagyok, ahogy érzem magam?	
Érzelmi intelligencia — kapcsolatom az érzéseimmel	97.
Intelligens érzelem?	II. olvasmány 99.
IQ + EQ = esély	05. óravázlat 109.
Érzelmi készségeink	06. óravázlat 115.
Önmagunk tudatában	07. óravázlat 119.
Érzelmek tudatában	08. óravázlat 127.
Önmagunkat irányítva	09. óravázlat 133.

III. rész: Az vagyok, amit teszek?

Jellem — kapcsolatom az értékeimmel	143.
Minden relatív?	III. olvasmány 145.
Szívszakadva — szerepjáték	10. óravázlat 151.
Az ezüstgolyó	11. óravázlat 155.
Jellemfejlesztés	12. óravázlat 163.
Felelősségvállalás	13. óravázlat 169.
Mások tisztelete	14. óravázlat 177.
A jellem műhelye	15. óravázlat 185.
Döntések előtt állsz!	16. óravázlat 189.
Értékrended háttere	17. óravázlat 195.
Egy élet, amit érdemes volt élni	filmvetítés 205.
Tiszta szív	18. óravázlat 207.
Játék- és feladattár	217.
Összesített tartalomjegyzék	223.

Bensőséges kapcsolatok

MÁSODIK KÖTET

Előszó	9.
Miért létezik a FÉK?	11.
Bensőséges kapcsolatok: Bevezetés	17.
„Nem jó az embernek egyedül lenni.”	21.

1. rész: A barátság ereje

Határok és kötődés	I. olvasmány 27.
Arany szabály	01. óravázlat 33.

Hatékony kommunikáció _ _ _ _ _	02. óravázlat _ _	39.
Életre szóló barátságok _ _ _ _ _	II. olvasmány _ _	45.
Nem vagyok sziget! _ _ _ _ _	03. óravázlat _ _	55.
Értékeljük egymást! _ _ _ _ _	04. óravázlat _ _	63.
Igaz barát vagy álbarát? _ _ _ _ _	05. óravázlat _ _	71.
Játék- és feladattár _ _ _ _ _		77.

2. rész: A szerelem szépsége

Az igazi társra várva _ _ _ _ _	III. olvasmány _ _	81.
Életre szóló elkötelezettség _ _ _ _ _	06. óravázlat _ _	91.
Randira készülve _ _ _ _ _	07. óravázlat _ _	99.
Valódi bensőséges kapcsolat _ _ _ _ _	IV. olvasmány _ _	103.
Szerelem vagy valami más? _ _ _ _ _	08. óravázlat _ _	113.
Milyen örökséget hagyysz? _ _ _ _ _	09. óravázlat _ _	121.
Szex: öröm, cél, felelősség _ _ _ _ _	V. olvasmány _ _	127.
Szex a maga helyén _ _ _ _ _	10. óravázlat _ _	135.
Szex a maga idején _ _ _ _ _	11. óravázlat _ _	141.
Játék- és feladattár _ _ _ _ _		149.

3. rész: A kapcsolat nehézségei

Konfliktusok kezelése _ _ _ _ _	12. óravázlat _ _	155.
Nehéz beszélgetések _ _ _ _ _	13. óravázlat _ _	167.
Előítéleteink: más népek _ _ _ _ _	14. óravázlat _ _	171.
Előítéleteink: a kisebbségek _ _ _ _ _	15. óravázlat _ _	179.
Előítéleteink: játék _ _ _ _ _		183.
Válnak a szüleim! _ _ _ _ _	16. óravázlat _ _	187.

Függelék

Felkészülés a szülői szerepre _ _ _ _ _	VI. olvasmány _ _	193.
Családi légkör felmérése _ _ _ _ _	teszt _ _	205.
Összesített tartalomjegyzék _ _ _ _ _		207.

Motiváló célok

HARMADIK KÖTET

Előszó	9.
Miért létezik a FÉK?	11.
Motiváló célok: Bevezetés	17.

I. rész: Érd el a céljaidat!

Tűzz ki célokat!	01. óravázlat	23.
Hozz jó döntéseket!	02. óravázlat	31.
Győzd le a legnagyobb akadályt!	03. óravázlat	41.

II. rész: Kerüld ki a csapdákat!

Szex-csapda

Szex az AIDS korában	I. olvasmány	55.
Veszélyes ölelés	04. óravázlat	63.
Biztonságos ölelés	05. óravázlat	73.
Miért várj?	II. olvasmány	83.
Játék- és feladattár		95.

Drog-csapda

A „nagy utazás”	III. olvasmány	101.
Úton a droghoz	06. óravázlat	111.
Drog-vita	07. óravázlat	117.
Drog-titok	08. óravázlat	121.

Az internet-csapda

Az áldás ára	IV. olvasmány	125.
--------------	---------------	------

III. rész: Állj ellen a nyomásnak!

Párkapcsolati nyomás	09. óravázlat	137.
Tömegnyomás	10. óravázlat	143.
Médianyomás	11. óravázlat	151.
Légy különleges	12. óravázlat	157.

Hogyan mondj nemet? _ _ _ _ _	13. óravázlat	_ _ 167.
Hibáztam! Hogyan tovább? _ _ _ _ _	14. óravázlat	_ _ 177.
Merre indulsz? _ _ _ _ _	15. óravázlat	_ _ 185.
Személyes fejlődési terv _ _ _ _ _	16. óravázlat	_ _ 193.

Függelék

Kicsoda Jézus? _ _ _ _ _		_ 197.
Isten létnyomai _ _ _ _ _		_ 203.
Felhasznált és ajánlott irodalom _ _ _ _ _		_ 217.
Összesített tartalomjegyzék _ _ _ _ _		_ 223.

fék

FIATALOK

AZ ÉLET KÜSZÖBÉN

A *Fiatlok az Élet Küszöbén* (FÉK) oktatási program és mozgalom küldetése az, hogy elősegítse a fiatalok „egészséges felnőtté” válását, s így hozzájáruljon a jövő generációk tartalmasabb és teljesebb életéhez, és egy élhetőbb társadalom létrejöttéhez.

A FÉK program 1994-ben a Timóteus Társaság Alapítvány gondozásában, a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet kezdeményezésére indult útjára, hogy több tucat országba eljutva, pedagógusok és ifjúsággal foglalkozó szakemberek tízezreinek, valamint diákok százezeireinek nyújtson segítséget.

Ön a FÉK program legújabb, három kötetből álló tanári kézikönyvét tartja kezében. A három kötet a FÉK célkitűzései köré épül.

1. REÁLIS ÖNISMERET
— Úton önmagunk felé.
2. BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK
— Úton egymás felé.
3. MOTIVÁLÓ CÉLOK
— Úton a jövő felé.

ÖNISMERET

KAPCSOLATOK

CÉLOK



f e k . h u