

T I M Ó T E U S T Á R S A S Á G

3

# MOTIVÁLÓ CÉLOK

Úton a jövő felé

# felek

FIATALOK  
AZ ÉLET KÜSZÖBÉN

TANÁRI KÉZIKÖNYV

HARMADIK KÖTET





Önismeret- és kapcsolatfejlesztő,  
tartalmas felnőtt életre felkészítő program.

# MOTIVÁLÓ CÉLOK

*Úton a jövő felé*

Tanári kézikönyv  
**Harmadik 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](http://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: 978-963-89578-6-2**

*„Csupán egyetlen egy vagyok, de egy az vagyok. Nem tudok mindent megtenni, de valamit tudok tenni. Csak azért, mert nem tudok mindent megtenni, nem fogom visszautasítani azt a valamit, amit meg tudok tenni.”*

Edward Everett Hale



# t a r t a l o m

Előszó	9.
Miért létezik a FÉK?	11.
Motiváló célok: Bevezetés	17.
<b>I. rész: Érd el a céljaidat!</b>	
Tűzz ki célokat!	01. óravázlat 23.
Hozz jó döntéseket!	02. óravázlat 31.
Győzd le a legnagyobb akadályt!	03. óravázlat 41.
<b>II. rész: Kerüld ki a csapdákat!</b> 53.	
<i>Szex-csapda</i>	
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.
<i>Drog-csapda</i>	
A „nagy utazás”	III. olvasmány 101.
Úton a droghoz	06. óravázlat 111.
Drog-vita	07. óravázlat 117.
Drog-titok	08. óravázlat 121.
<i>Az internet-csapda</i>	
Az áldás ára	IV. olvasmány 125.
<b>III. rész: Állj ellen a nyomásnak!</b> 135.	
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.

# 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 **Fiatlok 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 *Fiatlok 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 önmegetartóztatást 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.

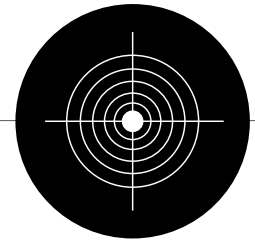
Munkánk tehát nem reménytelen és nem eredménytelen, de az eredményekhez a kitartás és lelkesedés mellett korszerű és hatékony eszközök is kellenek. A FÉK program a régi eszközök korszerűsítése mellett új eszközökkel kíván a pedagógusok, szülők, ifjúságnevelők segítségére sietni. Ahogy a problémák és 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 ÖNISMERTET** – Önmagáról reális képet tud alkotni, e kép stabil alapokon áll; önmagát érté-

kesnek, 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. **ÉRTÉKES VAGYOK! AZ ÉRTÉKESÉG-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 önutálattól – 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 egyszeri, 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 **párkapcsolatok** 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.

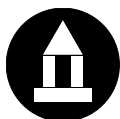
### ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZAT:

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.



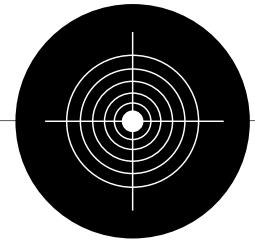
**FÜGGELÉK:** A FÉK könyv végén található kiegészítő olvasmányok vagy egyéb források gyűjteménye.



**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.



## Motiváló célok

### A témakör célja

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

### A témakör tartalma

1. FELISMERÉS — Fel kell ismerje, hogy feladata, dolga van a világban, értelme és célja van a létezésének. Ezt a felismerést célokra, a célokat tervekre tudja bontani.

2. DÖNTÉSI KÉPESSÉG — A tervek megvalósításában tudnia kell helyes döntéseket hozni, és azokat fegyelmezetten megvalósítani.
3. MEGFELELŐ TUDÁS — Helyes döntések nem hozhatók meg megfelelő ismeretek, kellő tudás nélkül. Helyes döntések meghozatalához a következő tudással kell rendelkeznie:
  - a. Mi a helyes és a helytelen, a hasznos és a haszontalan, a jó és a rossz közötti különbség? Hogyan válasszuk azt, ami jó, helyes és hasznos?
  - b. Mi a különbség a vágyak és a szükségletek között, és miért fontos különbséget tenni a kettő között? Hogyan akadályozzák bizonyos vágyaink a szükségleteink betöltését, és akadályoznak a céljaink elérésében?
  - c. Milyen csapdák, veszélyek fenyegetnek a céljaink megvalósításában, és hogyan kerülhetjük ki őket?

## A témakör mögötti szükséglet

Az ember alapvető igénye az alkalmasság-tudata. Ez a belső igény ezekre a kérdésekre keres kielégítő válaszokat: Miért vagyok itt egyáltalán? Mit keresek itt a világban, mi a dolgom, miért létezem? Képes és alkalmas vagyok valamire? Van jelentősége annak, hogy létezem? Fontos vagyok egyáltalán? Az alkalmasság-tudatunk azonosítja létezésünk értelmét; meg akarjuk találni azt a célt, amiért itt töltjük azt a néhány évtizedet, amely keretbe foglalja az egyszeri, egyedi és megismételhetetlen életünket. Ezeknek a céloknak a felismerése motivációt ad, felruház azzal a tudattal, hogy dolgunk van a világban; hogy 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.

Radikális, folyamatos és jelentős változások bontják meg a társadalom szövetét, amelyek ellene hatnak annak, hogy felfedezzük ezt az alkalmasság-tudatunkat. A közös értékek, a társadalmi ethosz eróziója, az egyéni érdekek előtérbe helyezése a közösségével szemben megbontja a közösségnek azt a képességét, hogy közös célokat állítson önmaga elé, hiszen az egyéni érdekek evolúciós alapú (az erősebb győz) harca kerekedik felül a közösség belső értékein alapuló célok fölött. Minél érték-vesztettebb egy társadalom, annál nehezebben azonosítja a közös céljait is. S minél nehezebben tűz ki közös célokat, annál nehezebb lesz a közösséget alkotó részeknek, egyéneknek is felfedezniük saját, önmaguk létezésén túlmutató céljaikat. Így válik az egyre inkább individualizálódó társadalom képtelenné arra, hogy az általa középpontba állított egyén alapvető szükségletét, az alkalmasság-tudatát betöltse.

Az évszázados társadalmi viszonyítási pontok és kapaszkodók elbizonytalanodása, a családok nagymértékű széthullása, a fogyasztás központba kerülése — különösen egy még kialakulóban lévő személyiségnek — rendkívül nehézzé teszi a társadalomban való eligazodást, a tartalmas, az egyén és a közösség számára is építő életre való rátalálást. Folyamatosan növekvő szakadék van a felnőtté válás hagyományos markerei (a jogi és biológiai felnőtté válás) és a felnőtt élethez szükséges érzelmi, lelki, szellemi érettség között. Ezért sok, jogilag és biológiailag felnőttnek tekintett ember érzelmileg, lelkileg, szellemileg, viselkedésben úgy él, mint egy gyermek.

A felnőtt élete küszöbén álló fiatalnak, ahhoz, hogy egy felnőtt társadalomban megtalálja saját útját és szerepét, a helyes önismereten és kapcsolatépítési képességeken kívül olyan célokat kell magáénak éreznie, amelyek alkalmasság-tudatát erősítik, létezésének értelmet, célt, motivációt adnak.

**A szabad választások és versenyek korában minden lehetőség a döntésünkért versenyez.** A lehetőségek elárasztanak, naponta döntések százait kell meghoznunk. Észrevétlenül hozunk kisebb-nagyobb döntéseket, kezdve az olyan egyszerű napi döntésektől, hogy milyen kenyeret vegyünk a közértben, egészen olyan nagy döntésekig, mint hogy elköltözzünk-e egy másik városba egy munkalehetőség miatt. Ez a döntés-dömping ugyanúgy jelen van a gyermekeink életében. A médiából, a környezetükből a lehetőségek tömege tárul eléjük.

**Minden döntés értékrendet tükröz.** A döntéseink tükrözik azt, amit fontosnak tartunk. A szabad választások jelenlegi sokféleségében hogyan lehetséges eligazodni a fontos és kevésbé fontos, az építő és romboló, a hasznos és haszontalan, az értékes és értéktelen dolgok, tevékenységek és időtöltések között? Csakis úgy, ha kialakul egy belső értékrend, amely viszonyítási pontként megvéd az olyan döntések meghozatalától, amelyek rombolják az egyént, és elsegíti olyan döntések meghozatalára, amelyek javára szolgálnak. Egy fiatal, még formálódó ember a döntések labirintusában könnyen eltéved, mivel jelleme, értékrendje és élettapasztalata formálódás alatt áll. Teljesen természetesnek tartjuk, hogy egy gépjármű vezetésére felhatalmazó jogosítványhoz csak egy bizonyos életkor, egy erre rendszeresített képzés és a megfelelő képesség elsajátítását bizonyító vizsga után juthat egy ember. Ha nem tesz szert ezekre a képességekre külső rendszerek, képzések segítségével, valamint nem bizonyítja alkalmasságát az állam által előírt módon, és úgy ül az autó volánja mögé, nem pusztán bűncselekményt követ el, de saját és mások testi épségét és vagyonát is veszélyezteti. Mégis azt gondoljuk, hogy legalább ennyire fajsúlyos, életbe vágó és az egész életre kiható döntések meghozatalához szükséges képességekre maguktól szert tesznek gyermekeink? Rigorózus képzésen visszük át őket, hogy egy autó vezetésének képességére szert tegyenek, de semmiféle képzésben nem részesítjük őket, hogy az életük volánja mögött megfelelő döntéseket tudjanak hozni, miközben a körülöttük lévő „élet-közlekedési káosz” egyre csak nő.

**A helyes döntések meghozatalát tanulási folyamatban sajátítjuk el.** A megfelelő döntések meghozatalához gyakorlásra, külső támaszra, útmutatásra és képzésre van szükségük. Külső segítség és folyamatos képzés, támogatás, megerősítés és korlátozás nélkül egy gyermek nem képes elválasztani a szükségleteit a vágyaitól. A szükségleteink és vágyaink közötti különbségtétel elsajátítása életbevágó képességünk. Gondoljunk arra a hétköznapi példára, amikor a kisiskolás gyermekünknek este nyolckor azt mondjuk, hogy le kell feküdnie. Ő még játszani szeretne (ez a vágya), de mi tudjuk, hogy aludnia kell (ez a szükséglete), mert másnap nem lesz képes odafigyelni az iskolában, ami így hatással lesz a teljesítményére, ez pedig visszahat az önértékelésére. Korlátozzuk a gyermekünk vágyait azért, hogy betöltsük a szükségleteit. Ezzel hozzásegítjük ahhoz a képességhez, hogy azonosítsa azt, mire van igazán szüksége, és ezt képes legyen elválasztani attól, amire vágyik ugyan, de nem segíti hozzá a fejlődéséhez. A vágyaink sokszor a szükségleteink ellen hatnak. Elég csak a helytelen étkezési, dohányzási és egyéb káros tevékenységekre gondolni. Vágyunk még egy krémest megenni, de ez a vágyunk az egészséges élet iránti valódi szükségletünk ellen hat. A döntési képességek elsajátításában kulcs szerepe van annak, hogy mennyire lesz képes egy fiatal a vágyait a szükségletei alá rendelve kordában tartani. A legjobb döntések meghozatalához segítségre és gyakorlásra van szükség.

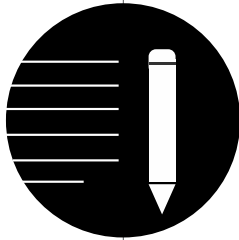
**A helyes döntések konfliktusokhoz vezethetnek.** A legjobb választás nem feltétlenül a legnépszerűbb és a legkönnyebb. Néha a legjobb választás rövid távon a legnagyobb áldozattal jár. Ezt könnyen beláthatjuk mindnyájan a tanulás példáján keresztül is. A tanulás áldozatot igényel, fáradtsággal jár, nem a legkönnyebb és legnépszerűbb elfoglaltság, de egyikünk sem vonná kétségbe, hogy hosszú távon a legjobb befektetés. Gondoljunk csak bele, ha tanulatlan orvosok gyógyítanának, és képzetlen mérnökök terveznék épületeinket, micsoda katasztrofális következményekkel járna. Nekünk a legjobb választására kell biztatnunk gyermekeinket, még akkor is, ha ez kortársnyomással, népszerűség-vesztéssel, fáradtsággal, küzdelmekkel, áldozattal jár. Az igazán értékes dolgokért mindig igazán nagy áldozatot kell hozni. Miért lenne ez másképpen például a kapcsolatok, az önismeret, a célkitűzések, a szexualitás, stb. terén?

Ellentmondásos az, ahogy a sokféle választás lehetőségének korát éljük, s mégis bizonyos területeken a megbomlott közerkölcs egyetlen választást akar egyre erőteljesebben sugallni. Ez így hangzik: *„Jogod van mindenhez, amire vágysz! A maximális élvezetet kell ki nyerned minden helyzetből. A te saját boldogságod eléréséért mások boldogtalansága sem túl nagy ár.”* A vágyak zsarnoksága alatt sínylődő ember csak a vágyai által diktált döntési kényszer alatt tud létezni, ezzel önmagát pusztítja el. A vágyak zsarnoksága alól felszabadult ember szabad mind a vágyai, mind pedig a szükségletei kiegyensúlyozott betöltésére.

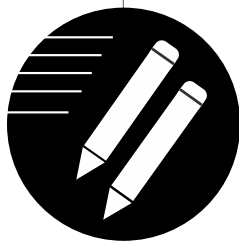
A FÉK program üzenete világos: ha fontos számunkra a gyermekeink élete és jövője, akkor meg kell tanítanunk őket a helyes döntések képességére példaadáson, megerősítésen és korlátozáson keresztül. Világosan látszik ugyanis az egyénre, a családra és az egész társadalomra gyakorolt hatása annak az értékrendnek, amely az egyén pillanatnyi vágyait helyezi a középpontba.



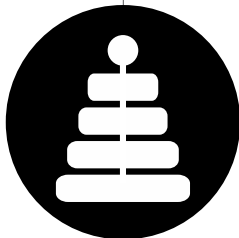
## MOTIVÁLÓ CÉLOK



1. rész



# Érd el a céljaidat!

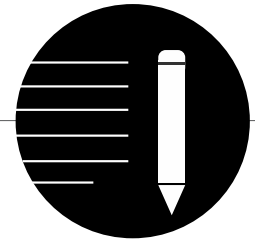


Tűzz ki célokat!

Hozz jó döntéseket!

Győzd le a legnagyobb akadályt!





## 01. Motiváló célok Érd el a céljaidat!

### Tűzz ki célokat!

#### Óravázlat

Bevezetés  
Mit nevezünk célnak?  
Történet  
Játék  
A célkitűzés módja  
Saját célok meghatározása  
A szükséges jellemvonás  
Alkalmazás

#### A lecke célja

Ebben a leckében a célok fontosságával és azok elérésével foglalkozunk. Arra biztatjuk a diákokat, hogy tűzzenek ki célokat maguk elé négy egyszerű lépésben, és fedezék fel, mire lesz szükségük ahhoz, hogy kitartsanak a céljaik mellett.

## 1. Bevezetés

5

Beszélgetés-  
indító

Hányan utaztatok már el valahová?

Próbáljuk meghatározni, mire van szükség egy jól sikerült utazáshoz!

1. Úticél: tudnunk kell, hová akarunk eljutni.
2. Útvonal: Ki kell derítenünk, melyik a legjobb út, amely oda vezet.
3. Felkészülés: Gondosan be kell csomagolnunk mindent, amire szükségünk lehet az úton.
4. Utazáshoz szükséges eszköz.

Átvezetés

Természetesnek vesszük, hogy az efféle kérdéseket végig kell gondolni, mielőtt egy nyaralásra vagy kirándulásra indul az ember.

Az életünk is egy nagy utazás. Megdöbbenő, hogy milyen keveset gondolkozunk azon, hogy hová szeretnénk eljutni az életben, és ehhez milyen lépéseket kell megtennünk. Számos kutatás megállapította már, hogy azok, akiknek világosan megfogalmazott céljai vannak, sokkal többre viszik, mint azok, akiknek nincs ilyen. És ez érthető is: nyilvánvaló, hogy ha a semmire célzol, valószínűleg azt fogod eltalálni. Nos, ma ilyen kérdésekről lesz szó: hogyan határozhatunk meg helyes célokat az életünkre nézve, hogyan készíthetünk terveket e célok elérésére, és hogyan kerülhetünk el olyan csapdákat, amelyek akadályoznak az úton.

## 2. Mit nevezünk célnak?

5

Kérdezze meg

1. Mit nevezünk célnak? Mi különbözteti meg a célt a vágyalomtól?

*[A cél olyasvalami, amit a jövőben szeretnénk elérni, de már most teszünk érte. A vágyálmok nem befolyásolják, mit teszünk a jelenben.]*

2. Miért fontosak a célok?

*[Célok nélkül csak sodródunk, nem tudjuk, merre tartunk.]*

3. Mit kell tennünk ahhoz, hogy közelebb kerüljünk céljaink eléréséhez?

*[Meg kell határoznunk a célhoz vezető lépéseket, majd részletesebben kidolgozni a legközelebbi néhány lépést, és hozzákezdeni a megvalósításhoz.]*



Mit nevezünk célnak?

**A cél olyasvalami, amit VÁGYAINK szerint a JÖVŐBEN szeretnénk elérni, s amiért készek vagyunk a JELENBEN is tenni.**

### 3. Történet

5

Olvassa fel a történetet.

Erik Weihenmeyer 13 éves korában megvakult, 16 éves korában pedig egy autóbalesetben elveszítette az édesanyját. Erik soha nem engedte, hogy a vakság miatt csorbát szenvedjen életszeretete, s elsajátította a sziklamászás és egyéb extrém sportok fortélyait. Azt szerette volna, ha sikerül a lehetetlen, és eljut a Mount Everest csúcsára. Nos, ez minden hegymászó számára életveszélyes vállalkozás, ám Eriknek még egyedi helyzetéből adódó nehézségekkel is meg kellett küzdenie. Hiszen ő nem látja, hol járható és elég szilárd a jég, s nem biztos, hogy észreveszi a közvetlenül alatta tátongó szurdokot. Mászás közben mindig az előtte haladó társa utasításait követi, de ügyel arra, hogy ő is kivegye részét a csapatmunkából. 2001-ben győztesen került ki az Everesttel vívott csatából, s így ő lett az első vak hegymászó, aki meghódította a világ legmagasabb hegycsúcsát.

### 4. Játék

5

Válasszon két önként jelentkezőt.

Próbáljuk meg elképzelni, milyen nehézségekkel kellett megküzdenie Eriknek a Mount Everesten! Szükség van két önként jelentkezőre.

[Kösse be az egyik jelentkező szemét, és vezesse oda a terem egyik falához, majd a szemben levő falhoz vezető úton helyezzen el székeket és különböző egyéb akadályokat. A másik jelentkező utasításokkal irányítsa át a túloldalra a bekötött szemű diákokat.]

A játékot követően beszéljék meg az alábbi kérdéseket.

1. Mire vágyott Erik, mit akart elérni a jövőben?
2. Milyen akadályokat kellett leküzdenie?
3. Miként küzdötte le ezeket az akadályokat, miközben a célja felé haladt?

### 5. A célkitűzés módja

10

Puzzle játék.

[Szórja ki egy puzzle darabjait a tanári asztalra. A diákok ne lássák a dobozon lévő képet. Hívja előre azokat, akik szeretnek kirakózni, és kezdjék el összeállítani a képet. Néhány perc elteltével kérdezze meg, hogy könnyebb dolguk lenne-e, ha látnák a fedélen lévő képet. Ezután mutassa meg, mit ábrázol.]

Mondja el a következőket.

A célok meghatározásában szintén az első lépés az, hogy magunk elé képzeljük azt a képet, amelyet a jövőben szeretnénk megvalósulva látni. Ha ez a kép élénken ott él bennünk, könnyebben megtesszük majd a nehéz lépéseket. Szükség van azonban arra is, hogy a célt világos formába öntsük, hiszen csak így tudunk egyértelmű irányt meghatározni. Ezután azt kell végiggondolni, melyek a főbb, konkrét állomások a cél felé vezető úton. Végül pedig el kell indulni az úton: e nélkül mindez csak álmodozás marad.

A célkitűzésben a következő négy lépés segíthet bennünket:

1. **Képzeld el!** – A kép ereje. Képzletben fessd le magad elé azt, amire vágysz!
2. **Nevezd meg!** – A cél ereje. Fogalmazd meg a célodat világosan és pontosan!
3. **Tervezd meg!** – A gondolkodás ereje. Határozd meg, hogy milyen konkrét lépéseket kell tenned annak érdekében, hogy az elképzelt kép megvalósuljon!
4. **Indulj el!** – A cselekvés ereje. Tedd meg az első lépést a cél felé!
  - a. Kép – A diplomaosztómon kezet fog velem a Közgazdasági Egyetem dékánja.
  - b. Cél – Közgazdász diploma.
  - c. Terv – Minden tanév végén ötöst kapni matekból és történelemből.
  - d. Első lépés – venni egy matek példatárat, és minden nap öt példát megoldani.

Példával szemléltesse a fenti lépéseket.

[A gyerekek ismeretében olyan példát kell bemutatnia, amely az adott helyzetben komoly kihívást jelent, de nem nevetségesen irreális. Bizonyos iskolákban jó példa lehet akár az egyetemi diploma is, míg máshol jobb egy szakmunkás vizsgát említeni.]

## 6. Saját célok meghatározása

5

Mondja el a következőket.

Most pedig próbáljuk meg saját életünkre is alkalmazni ezt a módszert.

1. **KÉPZELD EL:** Írjatok le három olyan dolgot, amit a jövőben szeretnétek megvalósítani.
2. **NEVEZD MEG:** Ezután válasszatok ki egyet, amelyet erre az évre célotokként neveztek meg.
3. **TERVEZD MEG:** Gondoljátok végig, milyen főbb állomásokon át vezet az út.
4. **INDULJ EL:** Végül pedig döntsétek el, mit fogtok tenni még ma azért, hogy elinduljatok a cél felé vezető úton.

Játékos gyakorlat.

[Kérjen 4-5 önként jelentkezőt, akik szívesen ismertetnék a többiekkel, mit tűztek ki célként. Mindegyiküknek adjon egy papírlapot, amelyre felírják a céljukat. Adják oda Önnek a lapokat, s miután Ön egyenként felolvassa őket, az osztály próbálja meg kitalálni, melyik cél kié.]

## 7. A szükséges jellemvonás: elszántság

5

### Történet

A céljaink megvalósításához szükségünk van egy fontos jellemvonásra: az elszántságra. A jellemünk azt mutatja meg, hogy milyenek vagyunk legbelül; mit teszünk, hogyan viselkedünk akkor, amikor senki sem lát. Az elszántság rendíthetetlen elhatározást jelent; az elszánt ember a nehézségek és próbatételek ellenére szilárdan kitart céljai mellett, és mindent megtesz azért, hogy elérje őket.

Oprah Winfrey sikeres és népszerű televíziós műsorvezető. Ő volt az első afroamerikai nő, aki milliárdos vagyona tette szert. Ám gyermekkorában még nehézségek közepette, szegénységben, elhanyagoltan élt. Első éveit nagyanyjánál, egy Mississipp-i állambeli farmon töltötte. Hat éves korában édesanyjához költözött, ám a család itt élő tagjai folytonosan bántalmazták mind testileg, mind szexuálisan és mentálisan. 13 évesen megszökött, ám a javítóintézetből továbbküldték apjához, aki rendkívül szigorúan bánt vele. Kitűnő tanuló lett, így ösztöndíjjal jutott be az egyetemre. 19 évesen kezdett el riporterként dolgozni, s televíziós műsorával, valamint a gyermekbántalmazás és egyéb társadalmi problémák ellen irányuló önkéntes tevékenységével már 25 éve szolgálja embertársait.

Milyen szerepet játszott az elszántság az életében, és abban, ahogy szembeállt a nehézségekkel?

*(A nehézségeket kihívásnak fogta fel. Amikor egyet sikerült legyőznie, az erőt adott neki ahhoz, hogy a következővel is szembeálljon.)*

## 8. Alkalmazás

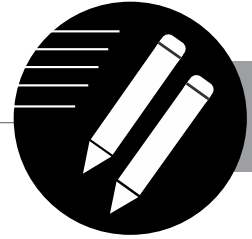
5

### A téma mélyebb feldolgozását segítő feladatok.

1. Gondolj egy célra, amelyet már sikerült elérned! Meg kellett-e küzdened bármilyen nehézséggel, amíg elérted? Elszántságod mennyiben segített kitartani a cél mellett?
2. Gondolj arra a célra, amelyet erre az évre tűztél ki magad elé! Ennek megvalósítása során vajon milyen nehézségekkel kell majd szembenézned?

3. Válassz ki egyet a várható nehézségek közül, és írd le, miként fogod leküzdeni a cél érdekében.
4. Készítsetek interjút egyik szülőttel, gondviselőttel. Jegyezzétek le a válaszokat, és ti magatok is válaszoljátok meg a kérdéseket. Miben hasonlítanak és miben különböznek a válaszaitok a születek válaszaitól:
  - Milyen céljaid voltak kamaszkorodban?
  - Minek köszönhető, hogy elérted, vagy hogy nem érted el a céljaidat?
  - Mit tanácsolnál, hogyan érhetem el a céljaimat?
5. Gyűjtsetek történeteket olyan híres emberekről, akik céljaik elérése érdekében sikeresen küzdöttek meg súlyos akadályokkal.

# DIÁKVVÁZLAT



## Tűzz ki célokat!

### Mit nevezünk célnak?

A CÉL OLYASVALAMI, AMIT A \_\_\_\_\_ SZERETNÉNK ELÉRNI,  
DE MÁR \_\_\_\_\_ TESZÜNK ÉRTE.

### Erik Weihenmeyer története.

### Hogyan tűzzünk ki célokat?

1. Képzeld el! – A kép ereje. Képzletben fess le magad elé azt, amire vágysz!
2. Nevezd meg! – A cél ereje. Fogalmazd meg a célokat világosan és pontosan!
3. Tervezd meg! – A gondolkodás ereje. Határozd meg, hogy milyen konkrét lépéseket kell tenned annak érdekében, hogy az elképzelt kép megvalósuljon!
4. Indulj el! – A cselekvés ereje. Tedd meg az első lépést a cél felé!

### A szükséges jellemvonás: elszántság

### Saját céljaim meghatározása

Képzeld el:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nevezd meg:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

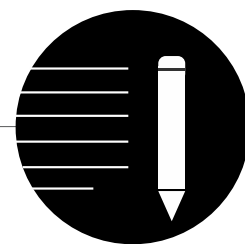
Tervezd meg:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Indulj el:

1. \_\_\_\_\_





## 02.

Motiváló célok  
Érd el a céljaidat!

Hozz jó  
döntéseket!

*A döntéshozatal 5 lépése*

### Óravázlat

Esettanulmány:  
lányoknak / fiúknak  
A döntéshozatal ötlépéses  
folyamata  
A döntéshozatal  
folyamatának gyakorlása  
A folyamat értelmezése —  
a három probléma

### A lecke célja

A lecke végére a tanulók képesek legyenek egy adott helyzet kapcsán végigmenni a módszeres döntéshozatal folyamatán, valamint egy csoporttal együttműködve, módszeres döntéshozatal révén megoldani egy új problémát.

## Alapvető gondolatok

1. A bölcs döntések meghozatala egy öt lépésből álló folyamatot foglal magában. Ez a folyamat – következetesen alkalmazva – egészségesebb, gyümölcsözőbb és kielégítőbb életet biztosít számunkra.
2. Az érett döntéshozatal a következőket is magában foglalja:
  - a. Nem az érzelmeink alapján döntünk.
  - b. Tisztában vagyunk az értékrendünkkel.
  - c. Felelősséget vállalunk a döntéseinkért.

## Háttér-információ

A jó döntések meghozatalának képessége a módszeres döntéshozatal folyamatának felhasználásából ered. E folyamat elsajátítása tartós gyakorlást igényel. A legtöbb serdülőnél megfigyelhető az a természetes jelenség, hogy hajlamos pillanatnyi érzései és reakciói alapján gyorsan és ösztönösen dönteni. Ennek a leckének az a célja, hogy diákjaink megismerkedjenek a logikus döntéshozatal alapelemeivel. A leckében szerepel négy esettanulmány, melyek olyan helyzeteket mutatnak be, amelyekkel diákjaink a valóságban is találkozhatnak. Az ötlépéses folyamat lebonyolítása révén diákjaink elsajátíthatják azokat az eszközöket, amelyek segítségével saját problémáikat oly módon tudják majd megközelíteni, hogy abból jó, egészséges döntések és elhatározások szülessenek.

## Segítő bevonása

Ebben a leckében szükség lesz egy másik felnőtt segítségére. A tanulókat két csoportra fogjuk osztani – fiúk és lányok csoportjára –, melyeket a tanulókkal azonos nemű felnőtt vezet majd. Egy tanárnőnek például szüksége lesz egy férfi tanárra, aki a fiúk csoportját vezeti. Kezdjük azzal az órát, hogy két különböző terembe küldjük a fiúkat és a lányokat.

Miután a lányok és fiúk külön teremben özszejöttek, olvassa fel ezt az esettanulmányt a lányoknak.

## Lányoknak

Viki az utóbbi néhány hónapban sok időt töltött együtt Zolival. Azért kezdett járni vele, mert a fiúnak jó a humorérzéke. Amellett jóképű srác, és úgy látszik, törődik Viki érzelmeivel. Mostanában azonban a lány kételkedni kezdett ebben. Észrevette, hogy Zoli nagyon szeret inni, amikor szórakozni megy a barátaival.

A múlt héten egyik este Zoli felkereste Vikit a lakásán. Elég későre járt, és a lány szülei nem voltak otthon. Miután Viki ajtót nyitott, megérezte, hogy a fiú ivott. Ez kissé feszélyezte, de azért kijött az ajtó elé, hogy beszélgesse vele – végtére is a fiú kerülőt tett azért, hogy találkozhasson vele. Közben beszélgettek, Zoli átölelte őt, majd szenvedélyesen megcsókolta. Azt mondta Vikinek, hogy mivel a szülei nincsenek itthon, ez kitűnő alkalom a szeretkezésre. A lány várni akart a szexszel, és ezt meg is mondta Zolinak. A fiú egy darabig még igyekezett győzködni őt, de aztán szerencsére elfogadta az elutasító választ, és elment.

Zoli azóta nagyon kedvesen és udvariasan bánik Vikivel, de ő mégis feszélyezve érzi magát a fiú jelenlétében. Zoli már elmondta néhányszor, hogy nagyon tetszik neki a lány, és szeretne lefeküdni vele. Zoliról sokan tudják, hogy lefeküdt már néhány lánnyal. Viki nem tudja, hogy a fiú hajlandó lesz-e vele járni, ha nem fekszik le vele. Már a szakításon is gondolkodott, de Zoli olyan jó fej, amikor józan.

Ha Viki szakítana a fiúval, akkor a barátnői körében ő lenne az egyetlen lány, akinek nincs barátja, ezért úgy éreznék, hogy nagyon kilóg közülük.

- Mit tegyen Viki? Mi lenne az első dolog, amit tanácsolnátok neki?

[Kérdezzük meg a tanulóktól, mi az első benyomásuk erről a helyzetről. Ezután kérjük meg őket, hogy írják le szóról szóra, mi lenne az első dolog, amit Vikinek mondanának, vagy tőle kérdeznének. Miután adtunk nekik egy percet gondolataik leírására, kérjünk meg önként jelentkezőket, hogy olvassák fel a leírt tanácsaikat. Kérdezzük meg, hogy melyik válasz volt a legjobb, és miért.]

## Fiúknak

Miután a lányok és fiúk külön teremben összejöttek, olvassa fel ezt az esettanulmányt a fiúknak.

Karesz afféle átlagos srác. Nem tartja magát vezetőnek vagy valami különleges figurának, úgyhogy egyszerűen igyekszik együtt úszni az árral. Szabadidejének legnagyobb részét ugyanabban a baráti körben tölti. Nemrég egy Eszter nevű új lány csatlakozott a csoportjukhoz. Eszter hamarosan különös érdeklődést kezdett tanúsítani Karesz iránt. A fiú közelébe ül, amikor a csoport együtt van, és végighallgatja a gondola-

taid, anélkül hogy félbeszakítaná őt. Kareszsel még sohasem esett meg, hogy valaki jó értelemben kiszúrja őt!

Karesz végül összeszedi a bátorságát, és megkéri a lányt, hogy menjenek el valahová kettesben. Aznap este Eszter lakásánál kötnek ki, és a lány azt javasolja, hogy adjanak búcsúcsókot egymásnak.

A lány hamarosan annyira felbátorítja Kareszt, hogy többé szó sem lehet megállásról. A fiú éppen segít levenni a lány blúzáját, amikor közeledni hall valakit. Ez megtöri a varázst, megszűnik a lehetőség, és a fiú vonakodva hazamegy. Az ezt követő napokban Karesz másra se tud gondolni, mint Eszterre és a következő találkozásukra.

Ti is tagjai vagytok Karesz baráti körének, és végül elmondja nektek ezt a helyzetet. Amikor Karesz elgondolkodik Eszterrel kapcsolatos esetén, bevallja, hogy erős büntudatot érez, amiért majdnem rajtakapták, és attól fél, hogy később teherbe ejtheti a lányt. Tőletek kér tanácsot. Jó okotok van azt gondolni, hogy Eszter egy ideje már szexuálisan aktív, de Karesznek még nyilvánvalóan Eszter az első lány az életében.

- Mit tegyen Karesz? Mi lenne az első dolog, amit tanácsolnátok neki?

[Kérdezzük meg a tanulóktól, mi az első benyomásuk erről a helyzetről. Ezután kérjük meg őket, hogy tanulói munkalapjukon írják le szóról szóra, mi lenne az első dolog, amit Karesznek mondanának, vagy tőle kérdeznének. Miután adtunk nekik néhány percet gondolataik leírására, kérjünk meg önként jelentkezőket, hogy olvassák fel a leírt tanácsaikat. Kérdezzük meg a csoporttól, hogy melyik válasz volt a legjobb, és miért.]

## 2. A döntéshozatal ötlépéses folyamata

20

Ha panaszkodnak, hogy nem volt elég idejük a probléma tisztázására, emlékeztessük őket, hogy több idejük volt, mint amennyit ilyen helyzetekben a döntésre szánunk.

[Osszuk négy fős csoportokra a tanulókat. Kérjük meg őket, hogy döntsék el együtt: mi Viki/Karesz problémája. Jegyezzük meg, hogy akár egynél több problémáról – egymással összefüggő problémák soráról – is szó lehet. Adjunk a tanulóknak HÁROM percet erre.]

### 1. Azonosítsd a problémát!

- Kinek a problémája ez? Kire hat ez a probléma? Leginkább kinek kellene megoldania? Derítsetek ki a problémával kapcsolatban mindent, amit csak tudtok.
- Viki/Karesz gondolatai vagy tettei közül mi játszik szerepet a problémájában?

Miután letelt a három perc, szakítsuk félbe a megbeszélést, és kérdezzük meg, melyik csoport szeretné felolvasni a választát.

A tanulók most tanulják a kiértékelés folyamatát, és később majd más választási lehetőségekre is kiterjeszthetik ezt a képességüket.

Ezen a ponton ne ragadjunk le a legjobb megoldási lehetőséggel kapcsolatos megbeszélésnél vagy vitánál. Diákjaink valójában nem Viki problémáját oldják meg, hanem egy folyamatot tanulnak

- Viki/Karesz a barátotok, és segítséget kért tőletek a döntéséhez. A problémát valójában neki kell megoldania, de a ti segítségeteket kéri.

Ahhoz, hogy még jobban tisztázhassátok a problémát – magatok és Viki/Karesz számára is –, milyen kérdéseket kell föltennetek neki? Az összes kérdéseket írjátok le a tanulói munkalapra.

## 2. Sorold föl az összes megoldási lehetőséget!

- Melyek a problémátok lehetséges megoldásai? Szinte mindig kettőnél több megoldási lehetőség van, ezért ha elakadtok, kérjeteK segítséget, hogy több lehetséges megoldást tudjateK át-gondolni.

[Kérjük meg a tanulókat, hogy most sorolják föl azokat a lehetőségeket, amelyekről beszélhetnének Vikivel/Karesszel. Néha idétlennek vagy ostobának látszó elképzelések segítenek olyan jobb ötletek kitalálásában, amelyek másképp nem jutottak volna eszünkbe. Ezért találékonyak kell lennünk. Időnként nyilvánvaló, hogy mi a legjobb megoldás, de akkor is szükségünk van némi gondolkodásra.]

[Adjunk három percet a csoportoknak, hogy kitaláljanak néhány lehetőséget, majd kérjük meg az egyes csoportokat, hogy mondjanak egy-egy lehetséges megoldást.]

## 3. Értékelj ki mindegyik megoldási lehetőséget!

Gondoljátok át, melyek lehetnek az egyes megoldási lehetőségek következményei. GyőződjeteK meg arról, hogy az egyes lehetőségek megfelelnek-e a következő feltételeknek:

- törvényesek;
- erkölcsösek;
- segítenek elérni a korábban kitűzött célokat;
- kedvezően hatnak másokra;
- építik a kapcsolatokat.

[A serdülők nincsenek hozzászokva, hogy ennyire módszeresen gondolkodjanak. Ezért frusztráltak lehetnek, ha ilyesféle kérdések segítségével kell átgondolniaK valamit. Ha bármilyen jelét tapasztaljuk ennek, akkor jelezzük feléjük, hogy most egy olyan dolog fejlesztésén munkálkodnak, amit bölcsességnek neveznek. Mint minden értékes dolog esetében, ez eleinte itt sem megy könnyen.]

[Az összes lehetőség gyors átgondolásának egyik lehetséges módja, hogy mindegyik csoporttal csak az általuk felsorolt választási lehetőségek következményeit vizsgálataK meg. A több csoport által megemlített lehetőségeket találomra osszuk ki egy-egy meghatározott csoportnak.]

[Miután a csoportok három percig dolgozhattak a lehetőségek kiértékelésén, kérdezzük meg tőlük, mire jutottak. Ha csak egy lehetőségen gondolkodtak, akkor is engedjük meg nekik, hogy beszámoljanak ezzel kapcsolatos eredményeikről.]

#### 4. Döntsd el, melyik a legjobb megoldási lehetőség!

Győződjetek meg arról, hogy döntésetek elősegíti-e mindazt, amit valóban fontosnak tartotok, és segít-e céljaitok elérésében. Amikor döntötetek, kitűztetek magatoknak vagy tisztáztatok egy célt. Ennek elérése érdekében tehát tennetek kell majd valamit. Lehet, hogy beszélgetek kell majd valakinek erről az új döntésről, valamivel kapcsolatban változtatnotok kell a hozzáállásotokon, meg kell szabadulnotok egy rossz szokásotoktól, ki kell alakítanotok egy új szokást, vagy el kell sajátítanotok egy új képességet.

[Ezúttal csak két percet adjunk a csoportoknak az általuk legjobbnak tartott lehetőség kiválasztására. A következő kettő percet pedig szánjuk arra, hogy a csoportok elmondják a többieknek, melyik megoldási lehetőséget javasolják Vikinek/Karesznek.]

#### 5. Tervezd meg döntésed megvalósítását!

- Hogyan hat a döntés mai helyzetetekre, és hogyan befolyásolja majd az életeteket holnap?
- Vállalni tudjátok-e döntésetek következményeit és a vele járó felelősséget?

[Ismét adjunk három percet a csoportoknak egy olyan terv felvázolására, amelyet Viki/Karesz követhet, ha meg akarja valósítani a csoport által javasolt döntést. Kérjük meg mindegyik csoportot, hogy röviden ismertesse vázlatos tervét.]

## 4. A döntéshozatal folyamatának gyakorlása

10

Csoportos  
tevékenység  
előkészítése.

Most még egy helyzetet tárok elétek, és arra kérlek benneteket, hogy a döntéshozatal imént tárgyalt folyamatának segítségével adjatok tanácsot Marcinak/Katinak, aki megkérdezte tőletek, hogy szerintetek mit kellene tennie.

Ezúttal csak tíz percet kaptok arra, hogy végigmenjetek az egész folyamaton. Kezdjétek azzal, hogy kijelöltök valakit, aki leírja csoportotok döntéshozási folyamatának vázlatát, és az óra végén odaadja nekem.

## Esettanulmány a fiúknak

Marci nagyszerű sportember. Ő a focicsapat kapitánya. A humorérzéke is jó, és sok lány szeretne vele járni. Őt azonban csak egy lány érdekli: Kriszti. Az osztályában talán vannak csinosabb lányok, de a fiú egyiküket sem találja olyan vonzónak, mint Krisztit. A lány akkor is föl tudja fedezni az élet napos oldalát, amikor mások csak a rosszat látják, és ilyenkor is tud mosolyogni, a nevetése pedig tiszta és felszabadult. Marci és Kriszti gyakran beszélgetnek, és mindig meglepődnek rajta, hogy milyen gyorsan telik az idő. Kriszti ma délután elmegy Marci meccsére, hogy megnézze, hogyan játszik a fiú. Azután kirándulni mennek egy közeli tóhoz, ahol majd kettesben beszélgethetnek.

Marci összes csapattársa tudja, mennyire tetszik a fiúnak Kriszti. Azt is tudják, hogy Marci és Kriszti ma a meccs után együtt lesznek. Az utóbbi időben elég sokat gúnyolódtak azon, hogy Marci még nem feküdt le Krisztivel. Közülük a legtöbben azt állítják, hogy már volt nemi kapcsolatuk lányokkal. Sőt, egyikük sejteni engedte, hogy ismer valakit, aki lefeküdt Krisztivel. Marci persze vonzódik a lányhoz – és természetesen neki is eszébe jutott a szex gondolata. De még szeretne várni, és engedni, hogy barátságuk fejlődjön – nem akarja tönkretenni a kapcsolatukat azzal, hogy erőlteti a szexet.

Az öltözőben egyre jobban ugratják Marcit a barátai. *„És mit fogtok csinálni Krisztivel a meccs után?”* – kérdezik. – *„Csak beszélgetni akarok, vagy valami izgalmasabb dolgot terveztek?”* Az egész meccsen apró megjegyzésekkel csipkedik: *„Mire vársz, Marci? Itt az ideje, hogy csatlakozz hozzánk. Légy férfi! Kriszti vágyik rád.”* A meccs után pedig, mielőtt a lány odaérne hozzájuk, a fiúk ultimátumot intéznek Marcihoz. *„Rendben van, holnap reggel az iskolában be kell számolnod nekünk: lefeküdtél Krisztivel, vagy sem. Ha igen, tudni akarjuk a részleteket. Ha nem, az egész iskola tudni fogja, hogy még nem vagy kész arra, hogy férfi légy. A döntés a te kezében van.”*

- Mit tegyen Marci?

## Esettanulmány a lányoknak

Kati nem igazán csinos, és nem is különösebben társaságkedvelő lány. Nincs sok barátja, és gyakran magányos. Eddig egyetlen „randija” volt: az unokatestvérével, aki egy évvel fiatalabb nála. A fiú teljesen egyértelművé tette, hogy csak azért kísérté el a lányt egy buliba, mert a szülei kikövetelték tőle (a lány anyja és a fiú apja testvérek).

Kati az iskolában számtalan fiú pillantását igyekezett elkapni, de úgy tűnt, mindnyájan egyszerűen keresztülnéznek rajta. Hallotta, hogy a következő hétvégén lesz egy nagyszabású buli, és egyik alkalmi barátnője azt javasolta, hogy menjen el vele. A lány azt is mondta neki, hogy csak akkor fogják valaha is randira hívni, ha eléri, hogy *„izgalmasabb legyen*

*vele lenni*”. Kati tudja, mire gondolt a barátnője – meg kell engednie a fiúknak, hogy a testéhez férkőzzenek.

A lánynak elege van a magányból, ezért megígéri, hogy elmegy, s döntését azzal igazolja önmaga előtt, hogy nem kell „*mindent megtennie*” azért, hogy felkeltse a többiek figyelmét, amire olyannyira vágyik.

Te szintén Kati alkalmi barátnője vagy. A lány a legszigorúbb titoktartás mellett beavat téged a hétvégével kapcsolatos terveibe, és azt is elmondja, hogy kételyek gyötrik, de elhatározta, hogy elmegy.

- Mit tanácsolsz neki?

## 5. A folyamat értelmezése — a három probléma

5

Magyarázat.

Egy kicsit gondolkodjunk el azon a tanácson, amelyet Marcinak / Katinak adtatok. Ha ez valóságos helyzet lenne, szerintetek mekkora lenne annak a valószínűsége, hogy megfogadják a tanácsokat?

A táblán foglaljuk össze az egyes válaszokat.

A következő néhány percben soroljunk föl minél több ötletet azzal kapcsolatban, hogy Kati, illetve Marci esetleg miért nem követné a tanácsokat.

Sok választok összecseng azzal a **három általános problémával**, amely gyakran megakadályozza, hogy mások jó tanácsát kövessük.

### 1. Az érzelmeink uralkodnak az értelmünkön.

Az érzelmeink fontos szerepet játszhatnak egy döntésben, de nem szabad **kizárólag** rájuk hagyatkoznunk. Néha eltakarhatják előlünk azokat a tényeket, amelyek szerepet játszanak az előttünk álló problémában. Az érzések gyakran jönnek-mennek, ezért igyekeznünk kell, hogy ne pillanatnyi érzelmeink alapján hozzunk döntéseket. Ha úgy gondoljuk, hogy érzelmeink gátolhatnak minket abban, hogy bölcsen tudjunk dönteni, meg kell próbálnunk beszélni valakivel, akit a probléma nem érint olyan közelről. Mindig jó, ha a dolgainkat megbeszélhetjük a barátainkkal, de az is hasznos lehet, ha beszélünk egy olyan felnőttel, akiben megbízunk.

### 2. Bizonytalanok vagyunk értékeinket illetően, vagy megfeledekezünk róluk.

Ha tudjuk, mi az, ami igazán fontos számunkra, akkor könnyebben eldönthetjük, mit tegyünk egy konkrét helyzetben. Ha például fontosnak tartjuk a becsületességet, akkor rögtön tudni fogjuk, hogy az előttünk álló probléma megoldása során a hazugság nem jöhet szóba. Ha fontosnak tartjuk, hogy mit gondol Isten, akkor a Biblia fontos forrása a

probléma megoldásának, valamint annak, hogy szembenézzünk a nehéz helyzetekkel.

### 3. Döntéseinkért nem vállaljuk a felelősséget.

Néha jó döntéseket hozunk, máskor rosszakat. A tény azonban akkor is tény marad: ezek a mi döntéseink. Felelősséget kell vállalnunk döntéseinkért és ezek következményeiért – legyenek azok jók vagy rosszak. Ez azt jelenti, hogy örülnünk kell, ha bölcs döntést hoztunk, amelynek pozitív hatásai vannak. De azt is jelenti, hogy ha rossz döntést hoztunk, akkor fontos, hogy ezt tudomásul vegyük, tanuljunk belőle, és a jövőben igyekezzünk jobb döntéseket hozni.

## Kérdések és válaszok

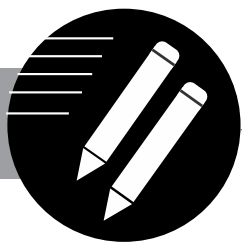
**Kérdés:** Gyakran „a pillanat hevében” kell döntenem, és nincs időm végigmenni az öt lépésen.

**Válasz:** Hadd adjak két javaslatot. Először is, tisztázd előre az értékeidet. Döntsd el, hogy milyen határokat állítasz fel akár szexuális téren, akár életed, kapcsolataid egyéb területein. A határaid azt jelzik, hogy mit vagy hajlandó megtenni, meddig vagy hajlandó elmenni, s mi az, amit már nem teszel meg. Ha előre „leszúrod” ezeket a láthatatlan „kerítésoszlopokat” az érzelmi, lelki, kapcsolati, testi határaidnál, akkor könnyebben megakadályozhatod, hogy pillanatnyi érzelmeid magukkal ragadjanak. Másodszor, gyakorold rendszeresen az ötlépéses folyamat alkalmazását. Így annyira megszokod majd a folyamatot, hogy nem kell minden egyes lépést végiggondolnod. Amikor azután bizonyos helyzetekben nagy nyomás nehezedik rád, gyorsan át tudod majd gondolni a döntést.

---

Forrás-megjelölés:

Ennek a leckének az elkészítése során a következő forrásanyagokat használtuk fel: *Me, My World, My Future Junior High Curriculum* - Teen Aid - Spokane, WA, 1993, Teen-Aid, Inc., 1993.

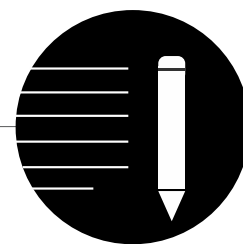


# DIÁKVÁZLAT

Hozz jó döntéseket!

Mi lenne az első dolog, amit Vikinek/Karesznek mondanál?

1. Azonosítsd a problémát!
2. Sorold föl az összes megoldási lehetőségedet!
3. Értékelj ki mindegyik megoldási lehetőségedet!
4. Döntsd el, melyik a legjobb megoldási lehetőség!
5. Tervezd meg döntésed megvalósítását!



## 03.

Motiváló célok  
Érd el a céljaidat!

Győzd le a  
legnagyobb  
akadályt!

*A sólyom és a kán*

### Óravázlat

A sólyom és a kán  
története

A történet megbeszélése

A történet fontosabb  
tanulságai

A lecke befejezése

### A lecke célja

A lecke végére a tanulók képesek legyenek felismerni, hogy nem mindig látják a rájuk leselkedő veszélyeket; felismerjék, hogy kik azok a személyek, akik megpróbálják megvédeni őket a veszélytől, és megértsék az életükben jelen levő „szomjúságot”, vágyakat, amelyek fékek nélküli követése károkat okozhat az életükben.

# Alapvető gondolatok

1. Néha olyan veszélyek leselkednek ránk, amelyeket nem érzékelünk.
2. Ilyenkor megvédhet minket olyan emberek figyelmeztetése vagy útmutatása, akikben megbízunk.
3. Ostoba döntéseink időnként bajba sodornak másokat, még akkor is, ha mi megússzuk a következményeket.
4. Saját vágyaink féktelen, kontroll nélküli megélése a saját és mások jövőjét veszélyezteti, ezért önmagunk legyőzése, az önmagunk felett gyakorolt kontroll elsajátítása létfontosságú a céljaink eléréséhez.

## Kellékek

Tábla és kréta, vagy igen nagy méretű papírlapok és tollak

Ha hozzá tudunk jutni nagyméretű papírlapokhoz, az egyikre még az óra előtt írjuk fel a következő kérdéseket. A betűknek olyan nagyoknak kell lenniük, hogy a teremben mindenki jól láthassa őket.

- a. Milyen párhuzamokat látsz e történet és azon kapcsolatok között, amelyeket ki kell alakítanunk barátainkkal vagy családtagjainkkal?
- b. Milyen veszélyt rejtett magában a kán felett levő tavacska? Miért látta a veszélyt a sólyom, noha a kán nem látta azt?
- c. Dzsingisz kánnak hallgatnia kellett volna a sólyomra? Miért?
- d. Miért kell hallgatnunk olyan emberek figyelmeztetésére, akikben megbízunk?
- e. Előfordult-e, hogy „sólyom” voltál egyik barátod számára, s olyan veszélyre figyelmeztetted őt, amelyet te láttál, de ő nem? Miért próbáltad meg figyelmeztetni az illetőt?
- f. Ezekben a leckékben többször szó esett Istenről és életünk lelki területéről. Isten mi-ben hasonlíthat kissé a történetben szereplő sólyomhoz? Miért?

## Háttér-információ

Sok fiatal abban a tévhitben él, hogy elpusztíthatatlan. Amellett sokszor úgy érzik, hogy tetteik nem járnak maradandó következményekkel magukra és másokra nézve. A sólyom és a kán történetének meghallgatásakor a tanulókra nagy hatást gyakorol majd annak a tragédiának a képe, amelyet egy csak a saját vágyaival törődő ember meggondolatlan tette idézett elő. Az uralkodó nem látta a veszélyt, a sólyom viszont igen, és ő mindent kockára tett azért, hogy a kánt megmentse. A döntésekről szóló résznek ez a leckéje lehetővé teszi, hogy mi, mint tanárok, emlékeztessük a tanulókat, milyen fontos komolyan venniük azok figyelmeztetéseit, akik náluk világosabban láthatnak egy adott helyzetet – különösen szexualitásuk és személyes kapcsolataik terén.

Olvassa fel a következő mongol legendát.

Volt egyszer egy uralkodó, egy nagyszerű és hatalmas hadvezér: Dzsingisz kán. Amikor seregeivel háborút indított, olyan sok területet meghódított, hogy birodalma Kelet-Európától a Japán-tengerig terjedt.

Egyszer a kán kilovagolt az erdőbe vadászni. Kedvenc sólyma is vele tartott. A sólyom a levegőben körözött, s amint éles szemével a magasból megpillantott valamilyen áldozatot, azonnal lecsapott rá.

Meleg volt aznap, és délutánra a kán alaposan megizzadt és megsomjazott. Keresni kezdte azt a forrást, amelyet egyszer az erdőben látott. Végül észrevette, hogy egy szikla oldalában víz csörgedezik, és tudta, hogy fölötte kell lennie a forrásnak.

A víz lassan, cseppenként folyt le a szikláról. Nem volt sok, de víz volt, és a kán nagyon szomjas volt. Ezért elővett egy kicsiny ezüstpoharat, és a csepegő víz alá tartotta. A pohár lassan-lassan kezdett megtelni.

Dzsingisz már alig várta, hogy a hús vízzel megnedvesíthesse kiszáradt ajkát, nyelvét és torkát. Hirtelen valami lecsapott a levegőből, és kiütötte a poharat a kán kezéből, a földre öntve a drága vizet.

Dzsingisz döbbenetesen emelte föl tekintetét, s észrevette, hogy kedvenc sólyma fáról fára röpdös, mintha nagyon büszke lenne magára. A kán a sólyomra bámult, fölvette a poharat, és lassan ismét tölteni kezdte vízzel. Ezúttal a pohár csak félig telt meg, amikor a kán a szájához emelte. Már majdnem az ajkához ért – szinte érezte a víz ízét –, amikor a sólyom újból lecsapott, és kiütötte a poharat kezéből.

Ekkor a kán már igencsak mérges volt sólymára. Harmadszor is vizet gyűjtött a poharába, s a sólyom megint csak megakadályozta, hogy megigya. Az uralkodó arca elvörösödött a dühből. Fel s alá járkált, tekintetét a sólymára szegezve, mely egy közeli faágra telepedett. A hatalmas Dzsingisz kán legfélelmetesebb hangján mennydörögte: „*Hogy merészeled kiönteni a vizemet?!*” Lehajolt, hogy fölvegye poharát, majd csendesen, de még mindig dühösen így szólt: „*Ha el tudnálak kapni, kitekerném a nyakad.*”

A nagy-hatalmú Dzsingisz kán előrehajolt, hogy ismét megtöltse poharát. Ezúttal azonban az oldalára csatolt hüvelyből előhúzta kardját. „*Ha még egyszer kiütöd a kezemből ezt a poharat – mondta kedvencének a kán –, akkor ez lesz életed utolsó tette!*”

S amint Dzsingisz a szájához emelte a poharat, a sólyom csakugyan lecsapott, és kiütötte a kezéből. Ezúttal azonban a kán fölemelte a kardját, s egy jól időzített csapással lesújtott az elsuhanó madárra. A sólyom a kán lába elé hullott, s könyörgő tekintetét ráfüggesztve, elvérzett.

„*Megkaptad, amit érdemelsz*” – mondta Dzsingisz, és a madáron át lépve poharának keresésére indult. A pohár azonban beesett két szikla

közé, s a kán hiába próbálta minden erejét latba vetve kivenni, nem érte el.

„Hát akkor az erecske mentén fölmegek a víz forrásához – gondolta magában. – Muszáj innom valamit.”

Így hát Dzsingisz kán hozzálátott, hogy felkapaszkodjon a sziklára, s a mászás közben egyre szomjasabb lett. Végül rátalált egy tavacskára. A tóhoz sietett, de a víz szélére érve elállt a lélegzete, és hirtelen visszahőkölt. A tóban ott feküdt egy óriási döglött kígyó, melynek mérgéből a legcsekélyebb mennyiség is megöli az embert, ha a szájába jut.

A kán némán és mozdulatlanul állt. Már nem volt szomjas. Semmi másra nem tudott gondolni, mint a földön fekvő halott sólyomra.

„Ez a madár megmentette az életemet – mondta. – Ez a madár igaz barát volt, én pedig megöltem.”

A kán félig futva, félig csúszva leereszkedett a hegyről. Amikor leért, óvatosan fölvette a halott sólymot, és vigyázva beletette vadásztarisznyájába, majd lassan hazalovagolt.

## 2. A történet megbeszélése

25

Gondoskodjunk róla, hogy a tanulóknak ne legyen kellemetlen a többiek elé állnia. Azt is mondjuk meg neki, hogy nincsenek helyes vagy helytelen válaszok.

### A szereplők megértése

[Keressünk egy önként vállalkozó tanulót, aki hajlandó a többiek elé állni, s vállalja a történetbeli sólyom szerepét. Mondjuk meg neki, hogy próbáljon meg a sólyom fejével gondolkodni, és ennek megfelelően válaszoljon a kérdésekre.]

Kérdezzük meg a tanulóktól, hogy van-e olyan kérdésük, amelyet szeretnének feltenni a sólyomnak. Szükség esetén segíthetünk nekik az alábbi kérdésekkel.]

- Miért próbáltad megmenteni a kán életét?
- Honnan tudtad, hogy a kán bajban van?
- Mit éreztél, amikor a kán készült meginni a mérgezett vizet?
- Ha beszélni tudtál volna, mit mondtál volna a kánnak, amikor szájához emelte a poharat?
- Meglepődtél azon, hogy a kán annyira dühös lett, amikor az életét próbáltad megmenteni?
- Hittél a kánnak, amikor azt mondta, hogy megöl, ha még egyszer megteszed ezt? Ha hittél neki, miért ütötte ki a kezéből a poharat az utolsó alkalommal is?
- A kán életének megmentése a saját életedbe került. Megtennéd ezt még egyszer? Miért?

[Köszönjük meg a sólyom szerepét vállaló tanuló közreműködését. Ezután keressünk egy önként vállalkozó diákot, aki kész a történetbeli kán szerepét vállalva a többiek elé állni. Ismét adjunk lehetőséget a tanulóknak kérdéseik feltevésére, és szükség szerint egészítsük ki gondolataikat a következőkkel:]

- Milyen volt a kapcsolatod a sólyommal?
- Miért haragudtál meg annyira barátodra, a sólyomra?
- Megtörtént-e valaha is, hogy a sólyom cserbenhagyott?
- Miért ölted meg őt?
- Mit éreztél, amikor megláttad a mérges kígyót?
- Ha a sólyom még élt volna, amikor visszamentél hozzá, mit mondtál volna neki?
- Mire gondoltál, miközben hazafelé lovagoltál?

## Milyen összefüggések vannak köztünk és a szereplők között?

Sok mindent tanulhatunk Dzsingisz kán és a sólyom történetéből, de most azt szeretném, ha a kapcsolatok fényében gondolkodnánk el a történeten.

Írjuk föl a táblára a következő szavakat:

- Dzsingisz kán
- mérgezett víz
- a kán szomjúsága
- a sólyom

Miben hasonlíthatnak hozzánk és kapcsolatainkhoz a történetnek ezek az elemei?

[Kérjük meg diákjainkat, hogy néhány percig gondolkodjanak ezen a kérdésen, és jegyezzék fel gondolataikat. Azután hallgassuk meg válaszaikat.]

## Megbeszélés párokban

Mindjárt arra kérlek benneteket, hogy alkossatok párokat, és beszéljétek meg a következő kérdéseket:

- Milyen párhuzamokat látsz e történet és azon kapcsolatok között, amelyeket a fiataloknak kell kialakítaniuk barátaikkal vagy családtagjaikkal?
- Milyen veszélyt rejtett magában a kán felett levő tavacska? Miért látta a veszélyt a sólyom, noha a kán nem látta azt?
- Dzsingisz kánnak hallgatnia kellett volna a sólyomra? Miért?

Tudnunk kell, hogy diákjainknak eleinte nehéz lehet felismerni a szereplők jelképes voltát. Ha csakugyan ez a helyzet, segíthetünk nekik ilyesféle kérdésekkel:

„Milyen ember volt Dzsingisz kán?”

„Ha a sólyom ember lenne, milyen lenne a személyisége?”

Ezt a tevékenységet azzal tehetjük a leghatékonyabbá, ha az óra előtt leírjuk a hat kérdést egy nagyméretű papírlapra, hogy mindenki jól láthassa.

Azt is megtehetjük, hogy hangosan felolvassuk az egyes kérdéseket, és mindig hagyunk egy kis időt a megbeszélésükre.

- Miért kell hallgatnunk olyan emberek figyelmeztetésére, akikben megbízunk?
- Előfordult-e, hogy „sólyom” voltál egyik barátod számára, s olyan veszélyre figyelmeztetted őt, amelyet te láttál, de ő nem? Miért próbáltad meg figyelmeztetni az illetőt?
- Ezekben a leckékben többször szó esett Istenről és életünk lelki területéről. Isten miben hasonlíthat kissé a történetben szereplő sólyomhoz? Miért?

[Miután a párok néhány percig beszélgettek, kérjünk meg néhány tanulót, hogy mondják el a többieknek párjuk gondolatait. Végül zárjuk le az órát a történet legfontosabb tanulságainak kiemelésével.]

### 3. A történet fontosabb tanulságai

10

Ha akarunk, írjunk a táblára.

Az ehhez hasonló történeteket sokféleképpen lehet értelmezni, de az egyik lehetséges értelmezés, amelyre közületek is többen rámutattak, a következő.

DZSINGISZ KÁN	Bárki, akit a vágyai irányítanak.
A KÁN SZOMJÚSÁGA	Olyan dolgok utáni vágyak, amelyekről azt gondoljuk, hogy nem élhetünk nélkülük, vagy nem várhatunk rájuk (pl. szerelem, szex, barátok, stb.).
MÉRGEZETT VÍZ	Veszélyek (megfelelő határok nélküli kapcsolatok, ártalmas helyzetek vagy kapcsolatok, AIDS, stb.).
A SÓLYOM	Barátaink és mások, akik figyelmeztetnek minket; belső meggyőződésünk; lelkiismeretünk; hitünk.

A történet értelmezése alapján hívjuk fel a tanulók figyelmét ezekre a fontos gondolatokra

- A kán azért ölte meg a sólymot, mert a saját szomjúságára koncentrált. Nem gondolta át a helyzetet; csak a saját szükségleteinek és vágyainak kielégítésére gondolt. Néha elhamarkodott döntéseket hozunk, amikor csakis a saját vágyainkra koncentrálnunk.
- A kán nem halt meg, de a sólyom igen.
- Amikor a kán hazafelé ment, azt kívánta, bárcsak megállt volna egy pillanatra, és hallgatott volna a sólyomra. Mit gondoltok, legközelebb is ilyen meggondolatlanul cselekedett volna? Voltatok-e már olyan helyzetben, amikor azt kívántátok, bárcsak hallgattatok volna valakire?



- A sólyom bizonyára nagyon szerette a kánt. Nem mondott le róla. Van-e valaki, aki nem mondott le rólatok?

1. Néha olyan veszélyek leselkednek ránk, amelyeket nem érzékelünk. Ilyenkor megvédhet minket olyan emberek figyelmeztetése vagy útmutatása, akikben megbízunk.

2. Döntéseink — különösen ostoba döntéseink — időnként szenvedést okozhatnak másoknak, még akkor is, ha mi megússzuk a következményeket.

3. Vágyaink, indulataink féktelen kiélése, megvalósítása megfoszthat bennünket céljaink elérésétől. Az önkontroll hiánya helyrehozhatatlan károkat okozhat.

## 4. A lecke befejezése

5

Életetek során különféle emberek játsszák majd számotokra a „sólyom” szerepét: családtagok, barátok, tanárok, munkatársak. Azonban lehetnek olyan időszakok, amikor egyikük sem tud figyelmeztetni, vagy amikor ők sem látják a rátok leselkedő veszélyt. Végül is az ő látásuk éppen úgy korlátozott, mint a tietek. Sokan tapasztalták, hogy amikor senki sincs a közelükben, aki segíteni tudna, éppen akkor válik számukra a legvalóságosabbá Isten jelenléte. Ha van egy Isten, aki mindent lát és tud, akkor Ő a sólyomhoz hasonlóan figyelmeztethet titeket olyan veszélyekre, amelyeket senki sem láthat.

### Személyes alkalmazás

Akárcsak a kán, ti is választhattok majd, hogy bölcsen vagy ostobán viselkedtek, amikor egy „sólyom” veszélyre figyelmeztet benneteket!

- A jelenleg az életedben levő emberek közül kiket nevezhetsz „sólyomnak”?
- Melyek azok a dolgok, amelyekre „szomjazol”?
- Eszedbe jut egy olyan helyzet, amikor nem hallgattál a „sólyomdra”? Megsérült a „sólyom”? És te megsérültél?

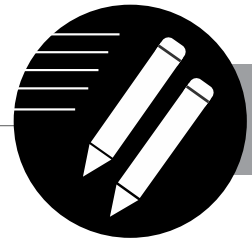
Írjátok le válaszaitokat, és a következő órán adjátok be őket. Érdekes lenne, ha szüleiteknek is elmondanátok a kán és a sólyom történetét! Kérjétek meg őket, hogy meséljenek egy olyan esetről, amikor hallgattak vagy nem hallgattak „sólyomokra”.

## Kérdések és válaszok

**Kérdés:** *Ha valaki figyelmeztet valamire, honnan tudjam, hogy hallgatnom kell-e rá?*

**Válasz:** Mindig érdemes komolyan venni mások figyelmeztetéseit és tanácsait, különösen olyan emberek esetében, akiket ismerünk, és akikben megbízhatunk (például szüleink, igazi barátaink stb.). Mindenképpen derítsük ki, miért figyelmeztet minket az illető.

# DIÁKVVÁZSLAT



## A sólyom és a kán

### Milyen összefüggések vannak életünk és a szereplők között?

Néhány percig gondolkodjatok ezeken a kérdéseken, párokat alkotva beszéljétek meg gondolataitokat, majd mondjátok el a többieknek párotok gondolatait.

### Miben hasonlíthatnak hozzánk és kapcsolatainkhoz a sólyom és a kán történetének alábbi elemei?

Dzsingisz kán:

mérgezett víz:

a kán szomjúsága:

a sólyom:

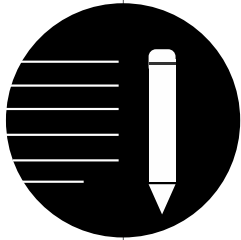
### Személyes alkalmazás:

1. Az életedben levő emberek közül kiket nevezhetsz „sólyomnak”?
2. Melyek azok a dolgok, amelyekre „szomjazol”?
3. Eszedbe jut egy olyan helyzet, amikor nem hallgattál a „sólymodra”? Megsérült a „sólyom”? És te megsérültél?

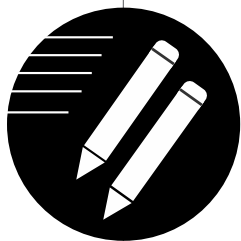




## MOTIVÁLÓ CÉLOK



### 2. rész



# Kerüld ki a csapdákat!



Szex az AIDS korában

Veszélyes ölelés

Biztonságos ölelés

Miért várj?

Játék- és feladattár

A „nagy utazás”

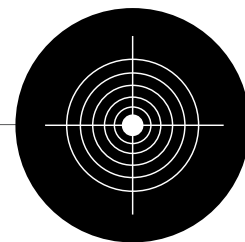
Úton a droghoz

Drog-vita

Drog-titok

Az áldás ára



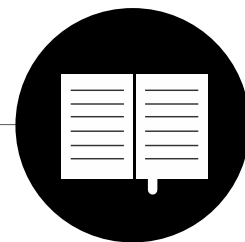


## Kerüld ki a csapdákat!

A célok felé vezető úton számtalan veszély, csapda leselkedik mindnyájunkra. Különösképpen igaz ez egy még kialakulatlan, tapasztalatlan, kipróbálatlan és ezért könnyen sebezhető fiatal esetében. Ezeket a veszélyeket csapdáknak nevezzük (mivel sokszor észrevehetetlenek, vagy ártatlannak tűnőek) és három csoportba soroltuk:

1. **Szex-csapda** — azok a veszélyek, amelyek megfosztják őket egy teljes, tartalmas és érzelmileg, kapcsolatilag és fizikailag egészséges élettől és párkapcsolattól.
2. **Drog-csapda** — azok a veszélyek, amelyek a droggyasztás kapcsán leselkednek rájuk.
3. **Internet-csapda** — azok a veszélyek, amelyek az online világban leselkednek rájuk, és megfoszthatják őket valódi szabadságuktól.





| ●

Motiváló célok  
Kerüld ki a csapdákat!

## Szex az AIDS korában

### A SZEX-CSAPDA

A szexualitás egy csodálatos, jelentőségteljes és gyönyörű ajándék. Mindnyájan ezen keresztül nyerhettünk életet. Ezért a FÉK program szex-párti. A szexualitás jelentősége nyilvánvaló társadalmunk dalaiból, irodalmából, újságaiból, művészetéből. Fontossága nem pusztán az emberiség fenntartásában rejlik, hanem abban az örömben és kapocsban, amit két, egymáshoz szeretetben elkötelezett ember számára nyújt. A szexualitás fontosságát, célját és szépségét a *FÉK tanári kézikönyv második kötetében (Bensőséges kapcsolatok)* bővebben kifejtettük.

Azonban, mint minden nagyszerű dolog, veszélyeket is rejtegethet. Ezek a veszélyek pedig jelentősek. Feltétlenül szükséges, hogy reális, tárgyilagos képet tárjunk diákjaink elé, hogy a szexualitás ajándékát valóban aján-

dékként tudják majd élvezni. Mint minden olyan dolog, amely magában hordozza az élvezet lehetőségét, a szex nagy kárt is tud okozni.

Korunk szexről szóló üzenete promiszkuitásra biztat. A promiszkuitás ezt mondja: „*menj csak bele a szexbe, az jó dolog; viszonylag ártalmatlan; csináld csak bárkivel; ha visszafogod magad, nemcsak buta vagy, hanem be is dilizel; szükséged van a szexre; semmi felelősség nem jár vele; ez a modernség, a haladás jele; klassz vagy, beleváló vagy, ha csinálod!*” Létezik egy ennek ellentmondó vélemény is, amely szerint a szex akár halálos következményekkel is járhat. Hiszen az „AIDS korában” élünk. Élnek közöttünk emberek, akiknek az életét olyan betegségek tették tönkre, amelyeket a szex okozott. Ezért manapság sokak számára a szex mellé a félelem társul. Állandóan arra figyelmeztetnek minket, hogy vigyázzunk magunkra, védekezzünk. Vannak olyanok is, akik egyszerűen semmibe veszik a szexszel együtt járó felelősséget. Nem törődnek az érzelmi, a lelki és a fizikai veszéllyel, amelyek pedig tönkretelhetik az ember életét.

Hogyan lehetséges az, hogy egy olyan jó és fontos dolog, mint a szex, ennyire ellentmondásos, sőt, ijesztő kérdéssé vált? Mi romlott el? A következőkben megvizsgálunk néhány tényt arról, hogy mi az igazság a szexszel kapcsolatban, és hogyan lehet igazán biztonságos.

## 1. tény: az „SzTF-ek” járványszerűen terjednek.

Az szexuális úton terjedő fertőzések (SzTF)<sup>1</sup> járványszerű terjedése jelentős problémákat okoz társadalmunkban. Az SzTF-ek olyan fertőzések, amelyeket elsősorban a testnedvek cseréje okoz, többségében szexuális együttlét során. Napjainkban 25-35 jelentősebb SzTF terjed a világon. Van köztük halálos és viszonylag ártalmatlan is, de mindegyik igen megalázó. Ahol a szexuális szabadosságot hirdetik, ott az SzTF-ek elérték vagy könnyen elérhetik a járvány szintjét. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) jelentése szerint naponta több, mint 1 millió új szexuális úton terjedő fertőzés következik be. Minden évben 357 millióra becsülik azoknak a számát, akik elkapják a következő SzTF-ek valamelyikét: chlamydia, gonorrhoea, szifilisz vagy trichomoniázis<sup>2</sup>. Az SzTF járvány új keletű jelenség. Az 1960-as évek európai és amerikai szexuális forradalmával kezdődött szexuális szabadosság eredménye. A tinédzser-ek azt gondolhatják, hogy az SzTF-ek mindig annyira elterjedtek voltak, mint napjainkban. Ha megnéznék idősebb embereket, akiknek sok szexuális partnerük volt, lehet, hogy magukban ezt gondolják: „*Úgy tűnik, semmi bajuk nem származott abból, hogy szexuálisan kicsapongó életet éltek – úgyhogy nekem sincs nagy esélyem arra, hogy elkapjak valamilyen SzTF-et.*” Figyelmen kívül hagyják, hogy amikor azoknak az idősebbeknek több emberrel is szexuális kapcsolatuk volt, még nem volt akkora esélyük SzTF-re, mint a napjainkban. Az SzTF-et hordozó emberek számának nagyméretű növekedése különösen veszélyessé tette a partnerváltogató szexet korunkban.

## 2. tény: a HIV<sup>3</sup> megjelenése magánügyből közüggé tette a szexet.

A HIV fertőzés megjelenéséig a szabados, partnerváltogató szexuális élet járhatott egészségromboló veszélyekkel (meddőség, fertőzések, stb.), de ettől kezdve már életveszélyessé is

1 A WHO az angol STIs - Sexually Transmitted Infections kifejezést használja a régebben STD - Sexually Transmitted Disease (Szexuálisan Terjedő Betegségek - SzTB) helyett.

2 Forrás: WHO 2015 decemberi beszámolója. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/en/> [2016 január 14.]

3 „A HIV (Human Immunodeficiency Virus: emberi immunhiányt előidéző vírus) okozza a fertőző AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome: szerzett immunhiányos állapot) elnevezésű megbetegedést.” Forrás: <http://drimmun.com/nemi-betegsegek/hiv-aids-fertozesrol-reszletesen.html> A könyv megjelenéséig a HIV közel 40 millió ember halálát okozta. [2016 január 14.] Forrás: <http://www.who.int/gho/hiv/en/> [2016 január 14.]

válhatott. Megjelent egy olyan fertőzés, amely elsősorban szexuális úton terjed, és nem gyógyítható egy egyszerű antibiotikus kezeléssel. Sőt, jelenleg egyáltalán nem gyógyítható, csak hatékonyan tünetmentessé tehető<sup>4</sup>. Emellett pedig óriási összegeket emészt fel a kezelés, jelentős terheket róva a társadalomra. A HIV megjelenése átírta a szexuális úton terjedő fertőzések történetét. A szexuális magatartás már nem pusztán magánügy, hanem élet-halál kérdéssé, és komoly társadalmi, gazdasági, egészségügyi és nevelési/oktatási kérdéssé vált. A személyes szexuális szokások, viselkedés a HIV megjelenésével társadalmi közügy lett.

Mivel társadalmi közügyről van szó, ezért a személyes döntéseknek még inkább súlya, következménye van. A tinédzsereknek pedig tudniuk kell, hogy miközben maguk választhatnak, a választásuknak életre szóló kihatásai és társadalmi következményei is vannak. A szex már nem két ember ügye akkor, amikor ennek gazdasági, egészségügyi és népesedési következményei vannak.

A HIV fertőzés mindenkit fenyeget akkor, ha fertőzésveszélyes tevékenységet folytat. A vírus nem tesz különbséget emberek között sem nemük, sem bőrszínük, sem anyagi helyzetük, sem szexuális vonzódásuk, sem lakóhelyük, sem semmilyen más tényező alapján. Akik fertőzésveszélyes tevékenységet folytatnak, azok kiteszik magukat a HIV-fertőzés veszélyének. Akik viszont tartózkodnak az ilyen tevékenységtől, azok a veszélyt is elkerülik. Arra is fontos emlékeznünk, hogy a fertőzöttek többsége nem is tudja, hogy a vírus a testében van. Így nem tudják azt sem, hogy óvniuk kellene a fertőzéstől a másik embert, aki pedig őszintén fontos a számukra, akit szeretnek. Sosem jelent biztonságot a pusztán feltételezése annak, hogy az esetleges szexuális partner vagy az injekciós tű másik használója nem fertőzött. Természetesen minél több partnere van valakinek, annál nagyobb a fertőzés kockázata, mégis sokan vannak azok, akik már a partnerrel vagy a tűvel való első találkozás alkalmával megfertőződtek.

## A HIV hatása a fertőzött egyénre és a társadalomra.

**A fertőzés fizikai hatása.** A kezdeti, megfázáshoz hasonló időszak után (ha volt ilyen), a HIV-fertőzött személy a betegség bármilyen jele nélkül él hónapokig vagy évekig. Sajnos ez alatt a hosszú idő alatt, miközben jól érzi magát, továbbadhatja a vírust másoknak. Idővel olyan tünetek fejlődnek ki és maradnak meg, mint a láz, izzadás, megnagyobbodott nyirokcsomók, hasmenés és általános kimerültség. Általában ilyenkor születik meg a diagnózis a HIV-fertőzésről (ha eddig nem volt ismert). Miután az immunrendszer sérülése súlyossá válik, egyre komolyabb és képességeit egyre inkább korlátozó betegségek fejlődnek ki az egyénben. A betegségnek ezt a szakaszát nevezik átfogóan AIDS-nek, azaz szerzett immunhiányos tünetegyüttesnek. A betegségnek ebben a kései szakaszában általában komplex gyógykezelésre van szükség ahhoz, hogy a szervezet felvehesse a harcot a különböző fertőzésekkel, illetve hogy a beteg átmeneti enyhülést nyerhessen.

**A fertőzés érzelmi hatása.** A fizikai következmények mellett a HIV-fertőzötteknek sok érzelmi problémával is meg kell küzdeniük, csakúgy, mint más krónikus vagy halálos betegségben szenvedőknek. Ilyen érzelmi problémák a depresszió, az öngyilkosságra való hajlam, a magányosság, a félelem és az életük feletti uralom elvesztésének az érzése. Gyakran el kell viselniük a család és a barátok visszautasítását, munkahelyük, sőt, otthonuk elvesztését is. A HIV-fertőzés gyógykezelése – különösen, ha már elérte az AIDS stádiumot – nagyon költséges lehet, amely tovább erősíti az összeomlás érzetét. A HIV-fertőzötteknek szükségük van

<sup>4</sup> A HIV fertőzés megelőzéséről és kezeléséről szóló WHO beszámolóban több információt olvashat a betegség hatékony megelőzéséről és az azzal való együttélésről: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs360/en/> [2016 január 14.]

barátokra, akik nem félnek együtt lenni velük, akik megértik, hogy az ő életük is fontos, és segítenek nekik az életre, az AIDS-szel való együttélésre, nem pedig a halálra összpontosítani.

**Gazdasági hatása a társadalomra.** Az AIDS-ben – jobban, mint bármely más betegségben – ott rejlik a lehetőség, hogy szakadást okozzon a társadalom felépítésében, hiszen éppen a nemzőképes korúakat, a kenyérkeresőket támadja leginkább. Minél régebben beteg valaki, annál nagyobb munkaképtelenségének anyagi következménye a háztartására és az egész társadalomra nézve. A munkaképtelenségből adódó személyes bevételi források kiesése, az ebből fakadó adókiesés, valamint a rendszeres gyógykezelések megterhelik mind az egyént, mind a társadalmat. Sok pénz megy el gyógyszerre. Talán el kell adni a család vagyonát. Egy felnőtt halála minden esetben nagy horderejű változásokat okoz a család és a társadalom szerkezetében. 2015-re 25 millióra nőtt azon gyermekek száma, akik egyik vagy mindkét szülőjüket elvesztették az AIDS miatt. Minden 15 másodpercben egy gyermek elveszíti a szüleit ennek a betegségnek következtében.<sup>5</sup> Ez a betegség a nagyszülők generációjára is új szerepet szab: a gyerekek nevelését vagy a beteg gondozását. Az UNAIDS adatai szerint csak 2015-ben 22-24 milliárd dollár közötti összeget költöttek a HIV fertőzés kifejlődését gátló gyógyszerekre.<sup>6</sup> Más szervezetek évi 31 milliárd dollárra becsülik a HIV kezelésre fordítandó összegeket.<sup>7</sup> Nyilvánvaló, hogy rettentő komoly gazdasági terheket ró a társadalomra egy magánügynek tekinthető meggondolatlan együttlét következménye.

## A HIV-fertőzés útjai.

Attól a naptól fogva, hogy valaki megfertőződött a vírussal, ő maga is átadhatja másoknak, bár nem a hétköznapi, szokványos érintkezés során. Azoknak a ritka eseteknek a kivételével, amikor szoptató anyák az anyatejjel fertőzték meg gyermeküket, mindössze három testnedvben lehet elég nagy a víruskoncentráció ahhoz, hogy átvigye a fertőzést. Ez a három a vér, a férfi nemi váladékai (beleértve a magömlés előtti ejakulátumot) és a női nemi váladékok. Bármely olyan tevékenység, amelyen keresztül egy fertőzött személy fenti három váladékából bármelyik belekerülhet egy másik személy vérkeringésébe, illetve érintkezhet nyálkahártyájával (pl. szemével, orrával, szájával, húgycsővével, hüvelyével, végbélnyílásával), fertőzést eredményezhet. Ritka esetben a nyál is tartalmazhat olyan víruskoncentrációt, hogy az fertőzést okozhat.

**A szexuális út.** A HIV-vírust szexuális úton át lehet adni bármelyik partnernek akár heteroszexuális, akár homoszexuális kapcsolatban. A vírust át lehet adni hüvelyi, orális és anális érintkezés során is. Ezek közül különösen veszélyes, ha a behatolás a végbélbe történik, mert nagy a valószínűsége a sérülésnek. A fertőzés kockázatát növeli a többszöri érintkezés fertőzött partnerrel, és általában a több partner. Mindenképpen hangsúlyt érdemel az a tény, hogy már egyszeri érintkezést is követhet HIV-fertőzés, valamint, hogy a partner látszólag egészséges volta nincs kihatással a vírus átadásának lehetőségére. A tünetek hiánya még nem jelenti azt, hogy valaki nem fertőzött. Sok fertőzött ember nem is tud róla, hogy az. Vannak, akik tudják, hogy fertőzöttek, mégsem mondják meg, mert szexuális kapcsolatot akarnak létesíteni, fenntartani. Tehát mindenfajta szexuális érintkezés veszélyes – kivéve a tartós, kölcsönösen hűséges felek közötti kapcsolatot olyan partnerrel, akiről tudjuk, hogy nem fertőzött.

5 Forrás: <http://www.aidsorphan.net/hiv-and-aids/> [2016. január 15.]

6 Forrás: <http://www.unaids.org/en/resources/presscentre/pressreleaseandstatementarchive/2013/june/20130630prtreatment> [2016. január 14.]

7 Forrás: <http://www.aidsmap.com/Global-cost-of-HIV-treatment-and-prevention-could-reach-35-billion-by-2031/page/1436753/> [2016. január 15.]

**Fertőzött tű közös használata, és a szülő, gyermeket szoptató nők.** A vírus átadható kábítószer-fogyasztás során, ha közösen használják ugyanazt a tűt és az egyik droghasználó HIV pozitív. Szintén áterjedhet a fertőzés az anyáról a csecsemőre az anyatejen keresztül. A fertőzött anyák csecsemőinek 25-30 százaléka szintén HIV-fertőzött. Vér, vérkészítmények útján ma már nem történik fertőzés, mert ezeket komoly vizsgálatoknak vetik alá.

### 3. tény: intimitás nem létezik biztonság nélkül.

Az ember egyik alapvető szüksége a biztonság, míg a másik alapvető a szabadság. Viszont nem képes a szabadságával élni, ha a biztonsága veszélyben van. A szexualitásban is akkor lesz valóban szabad, ha biztonságban érzi magát. Ez a biztonság pedig magában foglalja mind a fizikai, egészségügyi biztonságot, mind a kapcsolati-érzelmi-lelki biztonságot. Ha ez a biztonsága sérül, képtelen lesz a szexualitás teljességét felszabadultan átélni. Ezért létfontosságú, hogy a szexet biztonságos környezetben élje át. A biztonságérzet három pilléren nyugszik: a.) védelem — fizikailag nem fenyeget semmilyen veszély, b.) elfogadás — szeretnek és elfogadnak olyannak, amilyen vagyok, c.) elkötelezettség — elkötelezettek hozzám, függetlenül a teljesítményemtől. Amikor ezt a védelmet, elfogadást és elkötelezettséget átéli, csakis akkor lesz szabad arra, hogy valódi kapcsolatot éljen át, intim merjen lenni. Az intimitás azt jelenti, hogy meg meri mutatni és élni azt, aki valójában ő. Az intimitás nem létezik biztonság nélkül. Biztonság nélkül a szexualitás pusztá testiség, tele fizikai, érzelmi, kapcsolati veszélyekkel. Ezért kritikus fontosságú, hogy a szexualitást biztonságos környezetben éljék át a fiatalok. A biztonság három feltétele közül most a szex fizikai biztonságával kapcsolatban kell, hogy felhívjuk a figyelmet fontos tényekre.

A biztonság definíciójából következik, hogy biztonságos szex egyedül két, nem fertőzött személy tartós, másokat kizáró, kölcsönösen hűséges, elkötelezett kapcsolatában – amilyen a házasság – létezik. Ez az egyetlen teljesen biztonságos környezet, amelyben kizárható a fertőzés veszélye. Ha nem ismerjük teljes bizonyossággal partnerünk HIV-státuszát, akkor a kettőnk közötti szexuális érintkezés életveszélyes is lehet. A jó megjelenés, a látszólagos egészség és a viszonylag eseménytelen szexuális múlt még nem garantálja a biztonságot. Sajnos nem mindenki hajlandó nyíltan bevallani múltbeli szexuális kapcsolatait, de még a teljes őszinteség sem mindig tud számot adni a múltbeli élmények esetleges kihatásáról a jelenre. Ahogy az Egyesült Államok volt tiszti főorvosa, C. Everett Koop rámutatott: *„amikor az ember szexuálisan érintkezik egy bizonyos partnerrel, akkor valójában annak a partnernek az összes előző partnerével, és azok összes partnerével is érintkezik, és ezt így lehetne folytatni...”*

### 4. tény: az óvszer valódi biztonsága egy túldimenzionált mítosz.

Egyesek szerint az óvszer megteremtheti azt a biztonságos fizikai környezetet, amely a szexualitáshoz szükséges, azáltal, hogy biztos védelmet jelent a szexuális úton terjedő fertőzésekkel és a nem kívánt terhességgel szemben, ezért feltétel nélkül szorgalmaznunk kell a használatát. Meg kell vizsgálnunk azonban a kérdést, hogy valóban működik-e az óvszer az SzTF-ekkel szemben.

Minden gyártó és minden kutatás elismeri, hogy sem az óvszer, sem egyéb fogamzásgátló módszerek nem nyújtanak 100 százalékos védelmet sem a terhesség, sem a szexuálisan terjedő fertőzések ellen. A gyártók által finanszírozott kutatások azonban eltúlzott képet és

hamis biztonságot sugallnak az óvszer megbízhatóságával kapcsolatban, azt állítva, hogy 98 százalékos védelemmel nyújt. A valóság ezzel szemben árnyaltabb és szomorúbb: mindössze 85 százalékos valószínűséggel nyújt védelemmel terhességgel és fertőzésekkel szemben<sup>8</sup>. A „*Contraceptive Technology*” című, immár 20 kiadást megélt és folyamatosan frissített tanulmánykötet szerzője, Robert A. Heatner, MD, MPH kutatásai során megállapította, hogy azoknak a nőknek, akik óvszert használtak fogamzásgátlás céljából, a 18 százaléka egy éven belül terhes lett. Két éven belül ez az arány már 28 százalékra nőtt.<sup>9</sup> Ugyanezen tanulmány megállapítja, hogy 7.1%-a az óvszereknek lecsúszik, kiszakad, vagy egyéb módon „kudarcot vall”. Az óvszerhasználat valóban nyújthat védelmet a fertőzésekkel szemben, de még azoknál a fertőzésekkel szemben is, amelyeknél a leghatékonyabbnak bizonyult a megelőzés terén, messze van a teljes hatékonyságtól. Ilyen például a gonorrhoea, amelynél óvszerhasználat nélkül 15 százalék volt a fertőzöttség a célcsoportban, míg óvszerhasználat mellett „mindössze” 8 százalék.<sup>10</sup>

Azt, hogy az ember ilyen arányban legyen kitéve fertőzéseknek, köztük egy halálos kórnak, csak kevesen tekintenek biztonságosnak. Valójában egyetlen munkahely, szabadidős tevékenység vagy tömegközlekedési eszköz sem működhetne még a baleset évenkénti 5 százalékos kockázatával sem.

Az óvszerhasználat túlzott propagálásának azonban van egy rejtett üzenete a nagyon fiatal korosztály felé. Miközben a fő üzenet az, hogy „*védd magad*”, a melléküzenet így hangzik: „*mindenki ezt csinálja, teljesen természetes, hogy óvszerrel jársz, mert úgyis megtörténik veled, semmit nem tehetsz ellene, csak húzz óvszert*”. Azt a képzetet ülteti el a fiatalok fejében, hogy teljesen természetes és magától értetődő a partnerváltogatás, mindenki úgyis ezt csinálja, és a szexuális kényelmetlenségek ellen úgysem lehet semmit tenni, kiszolgáltatottak vagyunk az indulatainknak, vágyainknak. A szexualitással kapcsolatban az óvszer-kampányok nem hagynak semmiféle alternatívának teret. Pedig van valódi, működő és biztonságot adó megoldás a szexualitás megélésére.

## 5. tény: az önmegtartóztatás és a hűség egy valódi, működő és elérhető megoldás.

A hagyományos „biztonságos szex” stratégiák a következő elemek hangsúlyozásával igyekeznek megakadályozni a HIV és az SzTF-ek terjedését:

- a. a partnerek számának korlátozása;
- b. tájékozódás a potenciális partner szexuális előéletéről és HIV-státuszáról;
- c. bizonyos érintkezési módok kerülése, mint például a végbélnyíláson át történő közösülés, amelyben nagy a szövetek sérülésének és a vérrel való érintkezésnek a valószínűsége;
- d. annak a tudomásulvétele, hogy az óvszer csak csökkenti, de nem szünteti meg a kockázatot.

Kétségtelen, hogy ha ezeket betartják, akkor csökken a szexuális érintkezés közbeni fertőzések veszélye, de azért még mindig optimizmus „biztonságosnak” nevezni ezt a fajta szexet. A fenti négy összetevővel párhuzamosan vegyük figyelembe a következőket:

<sup>8</sup> Forrás: <http://www.hli.org/resources/condoms-little-known-scientific-facts/> [2016 január 14.]

<sup>9</sup> A tanulmányt 40 ezer fős mintán, 5 országban, 22 nagy tanulmány eredményét feldolgozva készítették. Forrás: <http://www.contraceptivetechnology.org/wp-content/uploads/2013/09/CTFailureTable.pdf> [2016 január 16.]

<sup>10</sup> Forrás: <http://www.hli.org/resources/condoms-little-known-scientific-facts/> [2016 január 16.]

- a. Egyesek bevezették a „sorozatos monogámia” szokását – vagyis azt, hogy egyszerre csak egy emberrel tartanak fenn szexuális viszonyt. Ezzel próbálják korlátozni a HIV-vel vagy az egyéb szexuális úton terjedő betegségekkel történő fertőződés lehetőségét. Azonban, ahogyan már korábban szó volt róla, minden egyes partner magával hozza a kapcsolatba az előző partnereitől és azok előző partnereitől stb. származó maradandó nyomokat. Ezenkívül már egyetlen szexuális érintkezés is járhat HIV-fertőzéssel (és a sok SzTF közül akárhánnal is).
- b. Még a legjobb esetben is kínos helyzet az, amikor tájékozódni kell egy potenciális partner szexuális múltjáról, s a pillanat hevében könnyű is megfedkezni róla. Ezenkívül előállhat a „szelektív memória” – vagyis a szándékos megtévesztés – problémája is, főleg, ha valaki már nagyon várja, hogy része legyen a szexuális élményben. Mennyire biztonságos a jellemtelen szex? Honnan tudhatja valaki, hogy nem hazudik-e a partnere? A jellemtelen emberek pedig igenis szoktak hazudni, különösen a szexuális dolgaikról.
- c. Nyilvánvalóan bölcs dolog elkerülni a testi sérülést okozó szexuális érintkezést, de emellett tudni kell, hogy mindenfajta szexuális érintkezés tökéletesen alkalmas a HIV átadására.
- d. A „biztonságos szex” módszerének leginkább hangsúlyozott összetevője az óvszer. Hatékonyságát azonban gyakran túlértékelik.

Igazán biztonságos szexet csak azok élvezhetnek, akik kitolják a szexuális élet megkezdésének időpontját addig, amíg el nem kötelezik magukat egy állandó, monogám, mindkét részről hűséges kapcsolatban (amilyen a házasság) egy nem fertőzött partnerrel. Bármilyen kapcsolat, amely ezek közül akár egy tényezőnek is nem felel meg, nem tekinthető igazán biztonságosnak, attól függetlenül, hogy használnak-e óvszert.

Uganda kormánya, szembesülve a drámai AIDS járvánnyal országukban, egy különleges, és a fő propagandától teljesen eltérő megelőző stratégiába kezdett. A stratégiát ABC-nek nevezték el a stratégia elemeit alkotó angol szavak rövidítéséből.<sup>11</sup>

- A — *'abstinence'*, vagyis önmegtartóztatás. Arra biztatták a fiatalokat, hogy késleltessék a szexuális élet elkezdését, várjanak a szexszel a házasságig, ugyanis ez a leghatékonyabb módja a HIV fertőzés elkerülésének. A programban készségeket fejlesztettek arra, hogyan várhatnak, és hogyan alakíthatnak ki új társadalmi normákat.
- B — *'be faithful'*, vagyis légy hűséges. Arra tanítottak a programban, hogy zárják ki az életükből az alkalmi szexet, legyenek hűségesek a házastársukhoz.
- C — *'correct and consistent condom use'*, vagyis helyesen és következetesen használják az óvszert, ha mégis a program első két elemében kudarcot vallanának.

A program sikerét az eredmények igazolták: 1990 és 2001 között az AIDS esetek száma a lakosság számát tekintve 15 százalékról 5 százalékra esett. Az önmegtartóztatás és a hűséges párkapcsolat széleskörű tanítása nem csak egyének életét mentette meg, de gazdasági, népesedési és népegészségügyi tragédiát fordított vissza, és átformálta a társadalmi normákat. Ezért bátran és felelősséggel kell az önmegtartóztatás és hűség értékét, mint az egyetlen valódi biztonságot nyújtó megoldást képviselni. De nyilvánvaló, hogy sok fiatal számára ez már későn jövő információ. Mit mondjunk nekik?

<sup>11</sup> Forrás: [https://en.wikipedia.org/wiki/Abstinence,\\_be\\_faithful,\\_use\\_a\\_condom](https://en.wikipedia.org/wiki/Abstinence,_be_faithful,_use_a_condom) [2016 január 14.]

## Második szüzesség

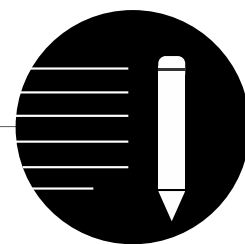
A kifejezés furcsán hangzik, de az elv nagy hatású. Lehet újra kezdeni. Az ember dönthet úgy, hogy újra kezdi, és mostantól vár, nem lesz senkivel szexuális kapcsolata a házasságig – ez a második szüzesség. Egy későbbi fejezetben szólunk arról a 28 pozitív okról, amelyek miatt érdemes várni. (Lásd „*Miért várj?*” című olvasmány, 83. oldal.)

A szex fenntartása a házasságra nem lehetetlen, furcsa vagy divatjamúlt. Nem is vallásosság kérdése, hanem az egészség kérdése. Logikus döntés fontolóra venni a „második szüzességet”, ha a jövőben egészségesek és boldogok akarunk lenni.

Josh McDowell ezt mondja: *„Nemcsak a szexuális nevelés tudományába szükséges betekintnünk, hanem az emberi kommunikáció és kapcsolatteremtés művészetébe is. Tudnotok kell, hogy az ember nem puszta állati lény. Többek vagytok, mint az állatok, akiknek csak testük és ösztöneik vannak. Nektek énetek is van, egyéniségetek. Az énetek magában hordozza álmaitokat, értékrendszereket, véleményeket, a jó és a rossz megkülönböztetésének érzékét, az igazságérzetet, döntéshozó képességet és a túlélés akarását. De még ennél is többet, a siker akarását is. Arra vágytok, hogy tökéletesen megvalósítsátok önmagatokat; hogy mindent elérjete, ami számotokra elérhető.”*

Ez pedig együtt jár azzal, hogy tisztelnünk kell magunkat és másokat is. Végül is az egész erkölcsnek ez a lényege. Nem valami furcsa vagy idejétmúlt dolog. Érdekeinket ez szolgálja, és ésszerű is, ha úgy bánunk másokkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.

A szex egy köteléket hoz létre, és egy ígéretet jelent annak, akivel gyakoroljuk azt. Ez a ki nem mondott ígéret így hangzik: *„Elkötelezett vagyok hozzád.”* Azok mellett a veszélyek mellett, amelyekről ebben az olvasmányban írtunk, vannak érzelmi veszélyek is. Miért? Mert nagyon gyakran ezek a ki nem mondott ígérek megtörnek, és az emberek mély sebeket szereznek. Befejezésként hadd osszam meg azt a bölcs tanácsot, amit tizenévesen kaptam. Amikor 17 éves voltam, egy fiú a következőt kérdezte tőlem: *„A lány, akivel majd házasságot kötsz, valószínűleg jól fog kinézni, ugye?”* „Valószínűleg” – válaszoltam, hiszen nem igazán akartam olyan lánnyal együtt járni, aki nem néz ki jól. Ő tovább folytatva ezt mondta: *„Ezek szerint, mivel jól néz ki, valószínűleg sokan meg akarják ismerni, és szeretnének vele randizni ezen a hétvégén. Mit szeretnél, hogy az a fiú, akivel ezen a hétvégén randizik, hogyan bánjon vele?”* Világos volt, mit akart mondani. *„Úgy bánj azzal a lánnyal, akivel randira mész ma este, ahogy szeretnéd, hogy a jövőbeliddel bánjanak ma este.”*



## 04.

Motiváló célok  
**Kerüld ki a csapdákat!**

## Veszélyes ölelés

*A HIV és az SzTF-ek árnyékában*

### Óravázlat

Játék: nem tudtam, hogy  
elkaptam

Az SzTF-ek két típusa

A halálos ölelés

A legnagyobb kockázat

A fertőzés tünetei

Biztonságos vagy nem?

### A lecke célja

A lecke végére a tanulók tisztában legyenek a HIV, az AIDS és főbb SzTF-ek fogalmaival; meg tudják fogalmazni a HIV és az SzTF-ek továbbadásának módjait; felismerjék, hogy milyen veszélyek rejlenek ezekben a fertőzésekben; ismerjék a HIV és SzTF-ek általános tüneteit; tudják, hogy miért játszik a viselkedés fontos szerepet ezeknek a terjedésében.

## Alapvető gondolatok

1. Az AIDS egy szexuális úton terjedő betegség, amelyet a testnedvekben megtalálható HIV vírus okoz.
2. A HIV lassan tönkreteszi az immunrendszert, és így hajlamossá teszi a szervezetet a megbetegedésre.
3. Két alapvető módja van a HIV és az SzTF-ek továbbadásának: vérrel és nyálkahártyával való érintkezés. A testnedvek cseréjével járó viselkedésformák a legfőbb módjai a fertőzésnek.
4. Nem kell félni a HIV-vel fertőzött emberektől, csak a fertőzött testnedvekkel való érintkezéstől.
5. A legnagyobb fertőzés-kockázattal járó állapot a fiatalon elkezdett szexuális tevékenység, a több partnerrel folytatott nemi kapcsolat, valamint a fertőzött tűvel történő drog-használat.

## Kellékek

Kb. képeslap méretű cédulák minden tanulónak.

## Háttér-információ

A diákok között sok téves információ él azzal kapcsolatban, hogyan fertőződhet meg valaki szexuális úton terjedő fertőzésekkel és a HIV vírussal, amely az AIDS betegséget okozza. A HIV fertőzés veszélyét lekicsinylik. Nincsenek tisztában azzal, hogy a fiatal korban megkezdett szexuális tevékenység és a partnerváltogatás milyen jelentős mértékben növeli a fertőzés kockázatát. Erősíteniünk kell azt a tudást, hogy ezek a fertőzések olyan betegségekhez vezethetnek, amelyek egész életük minőségét és hosszát is befolyásolhatják, rákot okozhatnak, illetve terméketlenséghez vezethetnek. A fertőzés kockázata reális és valós, különösen mert a legtöbb ember, aki maga is fertőző, nincs tudatában saját fertőzöttségének, és tünetmentes állapotban van.

## A lecke elkezdése

Minden éremnek elválaszthatatlanul két oldala van. A kiváltságok, örömek, élvezetek ránk mosolygó érmének a hátoldalán ott van a felelősség és a következmény oldala. Ahhoz, hogy a szerelem, a sexualitás örömét átélhessük, meg kell értsük azt, hogy ennek az éremnek van egy másik oldala is, amelyet ha figyelmen kívül hagyunk, el fogja rabolni azt az örömet, amit ebből nyerhetnénk.

## Örömtolvajok

Kérdezze meg.

Melyek azok a következmények, amelyek megrabolhatják a szexuális kapcsolat örömét?

[Várható válaszok: nem kívánt terhesség, szexuális fertőzések, érzelmi és kapcsolati sérülések.]

## Játék

Ebben a játékban azt szemléltetjük, hogy bármely fertőző betegséget azelőtt tovább lehet adni, hogy a fertőzött ember tudomást szerezne a betegségéről. Egyelőre nem beszélünk arról, hogy konkrétan hogyan terjednek az SzTF-ek.

Ma a HIV és a különböző szexuális úton terjedő fertőzések (SzTF) továbbadásáról fogunk beszélgetni, de előtte szeretném bemutatni, hogyan terjednek a fertőző betegségek.

[Adjunk mindegyik tanulónak egy kb. képeslap méretű cédulát. A cédulák kiosztása előtt tegyünk egy apró pontot az egyik cédula hátuljára. Kérjünk meg mindenkit, hogy menjen körbe a teremben, és írassa alá céduláját 3-5 társával. Kérjük meg a tanulókat, hogy nézzék meg a cédulájuk hátoldalát, és az a tanuló, aki a cédula hátulján egy pontot lát, emelje fel a kezét. Állítsuk fel őt, és tájékoztassuk arról, hogy most kapta el a kanyarót (ne említsük az AIDS-et), és adjunk neki egy filctollat. Mondjuk neki, hogy menjen oda azokhoz a tanulókhöz, akik az ő céduláját aláírták, és mondja nekik ezt: „Bocsi, nem tudtam, hogy elkaptam”, majd jelölje meg kártyájukat a filccel. Ezek a „megjelölt” tanulók is olvassák fel a kártyájukat aláírók nevét és kérjük meg őket, hogy ők is menjenek oda azokhoz, akiknek a nevét felolvasták, jelöljék meg a kártyájukat. Ezután kérjük meg, hogy álljanak fel a megjelölt cédulájú tanulók.]

Természetesen a szexuális úton terjedő fertőzések nem terjednek úgy, hogy aláírjuk valakinek a papírját, de ha közvetlen szexuális tevékenységet folytatunk valakivel, akkor mindazoktól elkaphatjuk, akikkel az illetőnek szexuális kapcsolata volt, és mindazoknak továbbadhatjuk, akikkel annak az illetőnek hasonló kapcsolata lesz.

Ezért a szexuális úton terjedő betegségek féktelen terjedésének a szexuális viselkedés megváltoztatása vethet véget.

Több, mint 40 féle szexuális úton terjedő fertőzés (SzTF) létezik, amelyek alapvetően két csoportba sorolhatók: vírus illetve baktérium okozta fertőzések. Mielőtt megnéznénk ezeket, néhány általános információt tudnotok kell:

- Az SzTF-ek kórokozói általában az emberi szervezeten kívül elpusztulnak.
- Az SzTF-ek legfőképpen szexuális tevékenység (testnedvek nyálkahártyával való érintkezése), vagy fertőzött tű használata útján terjednek, illetve fertőzött anyák is átadhatják magzatuknak.
- A nők általában jobban ki vannak téve az SzTF-ek veszélyeinek, és nagyobb valószínűséggel élnek át súlyosabb egészségügyi problémákat.

### A. Vírus okozta SzTF-ek.

Általában a vírusos, vagyis vírus okozta SzTF-ek a legveszélyesebbek.

Miután egy vírus az ember szervezetébe került, egész életén át problémákat okozhat, sokkal nehezebb megszabadulni tőle, és így a jövőbeni partnerekre is áterjedhet.

### B. Baktérium okozta SzTF-ek.

A legtöbb baktérium okozta SzTF komoly egészségügyi problémákhoz vezet. Ha azonban korán felismerik és antibiotikumokkal kezelik, akkor gyakran teljesen eltávolíthatóak a szervezetből. Kezelés nélkül azonban súlyos problémákat okoznak.

Gyakran tünetmentesek, s így azzal a veszéllyel járhatnak, hogy tönkretelhetik a szervezetet anélkül, hogy ezt észrevennénk. Mire a tünetek megjelennek, már károsodást szenvedett a szervezet.

Ezért ránézésre nem állapíthatjuk meg biztonsággal, hogy szexuális partnerünk fertőzött-e. Ugyanakkor egy fertőzött ember akkor is továbbadhatja ezeket a betegségeket nemi partnereinek, ha fertőzöttségének nincsenek tünetei.

Választható tevékenység: Bízunk meg a tanulók egy csoportját azzal a feladattal, hogy végezzenek kutatást, és tartsanak a többieknek beszámolót a táblázatban szereplő egyes betegségekről.

Vírus	Baktérium
HIV, az AIDS okozója	klamídiázis
herpesz	kankó
nemi szemölcsök	szifilisz
humán papilloma vírus, a méhnyakrák okozója	
hepatitis C, fertőző májgyulladás	

A tudásszint felmérése.

Írjunk le minden választ, különös figyelmet szentelve később a hamis megálapításoknak.

Van egy közismert és nagyon elterjedt SzTF, amely sok millió embert érint, és halálos következményekkel jár. Ez a HIV fertőzés.

[Kérjük meg a tanulókat, hogy mondjanak el mindent, amit a HIV-ről és az AIDS-ről tudnak. Minden gondolatot tömören jegyezzünk fel a táblára, anélkül, hogy igaznak vagy hamisnak értékelnénk őket.]

[Ezután írjuk fel a táblára függőlegesen a HIV és az AIDS betűket és a táblára írt egyes betűk segítségével mutassuk be a kezdőbetűk jelentését.]

H	<i>Human</i> (emberi): ezt a vírust az ember hordozza.
I	<i>Immunodeficiency</i> (immun-elégtelenség): az ember immunrendszerének működésében bekövetkező visszaesés (ez szervezetünk betegségekkel szembeni védekező rendszere).
V	<i>Virus</i> (vírus): emberi sejteket megfertőző és elpusztító élősködő

A HIV szó jelentése: *emberi immun-elégtelenséget okozó vírus.*

A	<i>Acquired</i> (szerzett): olyasmi, amit elkapunk.
I	<i>Immune</i> (immun-): szervezetünk betegségekkel szembeni védekező rendszerével kapcsolatos.
D	<i>Deficiency</i> (hiány): a HIV hatására az immunrendszer nem működik megfelelően.
S	<i>Syndrome</i> (tünetegyüttes): olyan tünetek csoportja, amelyek közül bármelyik, akár mindegyik is, felléphet, ha az ember egy betegségben szenved.

Az AIDS szó jelentése pedig *szerzett immunhiányos tünetegyüttes.*

### A dinamikus fertőzöttség

A fertőzés bekövetkezte utáni első szakaszban (három héttől hat hónapig) a testnedvek mindegyikében nagy a vírus koncentrációja. A vírushordozó ebben az időszakban rendkívül könnyen továbbadhatja a vírust. Ezután a szervezet elkezd termelni az ellenanyagot. Ez az ellenanyag tükrözi a szervezet immunrendszerének választát. Az ellenanyag növekedésével csökken a vírus mennyisége. Ekkor kisebb valószínűséggel fertőz meg valaki mást. A vírus végül legyőzi az immunrendszert. Amikor ez bekövetkezik, a HIV szintje tovább emelkedik. Végül a szervezet még a legegyszerűbb betegségekkel szemben sem fog tudni védekezni. Hogyan győződhetsz meg róla, hogy partnerreddel együtt biztosan nem vagytok HIV pozitívak?

(Két vérvizsgálat után, amelyek között hat hónap telt el, nagy biztonsággal állíthatjuk, hogy nem fertőzött HIV-vel, ha közben nem vesz részt a fertőzés kockázatával járó tevékenységben.)

Táblára írjuk fel a válaszokat.

- Milyen módokon lehet megfertőződni HIV-vel vagy más SzTF-szel?
- Az ember mely testnedveiben található meg a HIV és az egyéb SzTF-eket okozó vírusok, baktériumok?

A HIV átadásának két alapvető módja: 1. vírus vérrel érintkezik, 2. a vírus a nyálkahártyával érintkezik.

Ha a vírus bejut az ember véráramába, az illető fertőzötté válhat. Ilyen lehetőséget rejt a közösen használt fertőzött tű.

Ha a vírus a nyálkahártyával érintkezik, akkor is bekövetkezhet a fertőzés. Ilyen nyálkahártya található a szájbán, a hüvely környékén, a végbélben és a hímvesszőn.

A vírus terjedésének legtöbb módja közvetlenül összefügg a testnedvek kicserélődésével járó magatartásformákkal. Ezek a következő tevékenységek lehetnek:

A. Mindenféle szexuális tevékenységek.

B. Intravénás kábítószer-használat.

C. Fertőzött anya megfertőzi csecsemőjét szülés közben vagy szoptatás során.

Kérdezzük meg.

- Szerintetek kik vannak leginkább kitéve a HIV valamint az SzTF-ekkel való megfertőződés veszélyének?

Van két veszélyes tevékenység, amely az SzTF kockázatát jelentősen növeli.

### A. A fiatalon folytatott szexuális tevékenység.

A fiatal nők és tinédzser lányok fogékonyabbak a szexuális úton történő fertőzésekre. Ezeknek élettani okai vannak. A fiatal nők testében az ún. oszlopos hámsejtek (amelyek különösen fogékonyak a fertőzésekre) mind a méhnyakon, mind a hüvelyben nagyobb számban vannak jelen, kitéve őket a fertőzések veszélyeinek. A nők későbbi életszakaszában ezek a sejtek egy védettebb területre húzódnak vissza.<sup>1</sup>

### B. A több partnerrel folytatott nemi kapcsolat.

A serdülőknek gyakrabban van több szexuális partnerük, mint az idősebb generációknak.

A fenti két tényező a tizenévesek és a fiatal felnőttek generációját teszi leginkább sebezhetővé a HIV-vel és az SzTF-ekkel való megfertőződés szempontjából.

<sup>1</sup> Forrás: <http://www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/456-adolescents-and-sexually-transmitted-infections> [2016 január 28.]

## 5. A fertőzés tünetei

5

**Megjegyzés:**  
Hangsúlyozzuk, hogy mindnyájan tapasztaltak már valamikor hasonló tüneteket, de ha nem voltak szexuálisan aktívak, akkor nem kell félniük. Ha viszont volt szexuális kapcsolatuk és észlelik ezen tüneteket, akkor orvoshoz kell menniük.

- Miből tudjuk meg, hogy betegek vagyunk?  
Minden betegségnek vannak tünetei. A SzTF-eknek is vannak tünetei, bár némelyik hosszú ideig tünetmentes marad. A SzTF tünetei a következők lehetnek:
- a nemi szervek tájékán jelentkező bőrelváltozások, például fekélyek, hólyagok, dudorok és kiütések;
- gyakori vizeelési inger;
- vizeléskor jelentkező irritáló, égető, csípő érzés vagy fájdalom;
- viszkető, égető érzés a nemi szervek tájékán;
- fájdalom a kismedence tájékán (nők);
- a nemi szervekből jövő váladék;
- a nemi szervek kellemetlen szaga;
- megduzzadt nyirokcsomók és láz.

## 6. Biztonságos vagy nem?

5

**Közös tevékenység**

Tegyük fel a következő kérdést: „Elkaphatom-e a HIV-et, ha együtt lakom egy fertőzött emberrel?”

Adjunk időt gondolataink megosztására, majd végezzük el a következő tevékenységet:

Nevezzük ki a terem egyik oldalát „biztonságosnak”, a másik oldalt pedig „kockázatosnak”. Kérjünk meg mindenkit, hogy álljon a terem közepére. Mondjuk el, hogy viselkedésformákat fogunk felsorolni, amelyekről el kell dönteniük, hogy biztonságos vagy kockázatos vállalni egy másik emberrel, ha meg akarjuk magunkat óvni a HIV-től. A „biztonságos” olyan tevékenységet takar, amelyben nem cserélődnek ki a testnedvek. Kérjük meg őket, hogy álljanak a teremnek arra a részére, amely a döntésüket kifejezi. Ismét hangsúlyozzuk, hogy nem kell félniük a HIV-vel fertőzött emberektől, csak a fertőzött testnedvekkel való érintkezéstől.

- egymás átölelése (biztonságos);
- bármilyen jellegű nemi közösülés (kockázatos);
- egymás mellett étkezni (biztonságos);
- egy lakásban aludni (biztonságos);
- kezet fogni (biztonságos);

- segíteni ellátni vérző sebét (kockázatos);
- mellé ülni az iskolában (biztonságos);
- odaadni neki a tollunkat (biztonságos);
- fogkefét használni (kockázatos);
- ugyanabból a csapból inni (biztonságos);
- hányadékukat összetakarítani, mikor betegek (kockázatos);
- utánuk használni a WC-t (biztonságos);
- csókolózni (kockázatos);
- ugyanabban a teremben köhögni vagy tüsszenteni (biztonságos);
- ugyanabban a medencében úszni (biztonságos);
- közös borotvahasználat (kockázatos);
- az illető megharap (kockázatos);
- ugyanabban a focicsapatban játszani (biztonságos);
- buszon utazunk (biztonságos).

A tanulók eltérő módon értelmezhetnek egyes helyzeteket. Hallgassuk meg, hogy miért az adott módon értékelték azt. Egy diák például azt gondolhatja, hogy a foci kockázatos, mert egy fertőzött ember megsérülhet, és így vért juttathat valaki másra. Azonban ez nagyon ritkán szokott előfordulni, így ezt biztonságos tevékenységnek ítéelhetjük.

## Kérdések és válaszok

**Kérdés:** *A szúnyogok és más szűrő, csípő rovarok továbbadhatják-e a HIV-et?*

**Válasz:** Jelenlegi ismereteink szerint nem.

**Kérdés:** *Mi a helyzet a csókolózással?*

**Válasz:** Kockázatos tevékenység, noha a fertőzés továbbadásának valószínűsége csekély ezen a módon. Ne feledjük azonban, hogy a fertőzés kezdeti szakaszában a fertőzőképesség is jelentősen nagyobb, s a szájban lévő esetleges sérülések további kockázatot jelenthetnek.

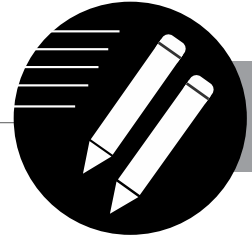
**Kérdés:** *Elkaphatom a HIV vírust, ha nyilvános medencében fürdök?*

**Válasz:** Nem. Ilyen mennyiségű vízben a vírus nagyon felhígul, elpusztul, és többé nem fertőző.

**Kérdés:** *Mi történik, ha az SzTF-t nem kezelik?*

**Válasz:** A különféle kezeletlen fertőzések kismedence-gyulladást, meddőséget, méhnyakrákot, bénulást, szívbetegséget, agykárosodást, vakságot és halált okozhatnak.

# DIÁKVÁZLAT



Veszélyes ölelés

Sz \_\_\_\_\_ T \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

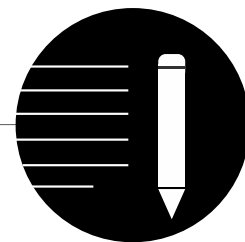
Az SzTF két csoportja?

Vírus	Baktérium

H	
I	
V	

A	
I	
D	
S	





## 05.

Motiváló célok  
**Kerüld ki a csapdákat!**

## Biztonságos ölelés

*A beteljesedett öröm*

### Óravázlat

Történet: balatoni nyár  
A szex célja és szépsége  
A beteljesedett ölelés  
Amiért érdemes várni  
Játék: csokiosztó

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai tisztában legyenek a szex céljával és következményeivel; megismerjék, hogy mi a 100 százaléig biztonságos szex; felismerjék, hogy milyen az örömteli szexhez szükséges környezet; megfogalmazzák az igazi szerelem legfontosabb ismérveit; tudják, hogy miért érdemes várni a szexszel.

## Alapvető gondolatok

1. A szex egy csodálatos ajándék, amely örömforrásként, utódnemzésre és a kapcsolat elkötelezettségének megerősítésére adatott.
2. A szex köteléket hoz létre két ember között, ezért biztonságos környezetet igényel. Ezt a biztonságos környezetet az igazi szerelem biztosítja.
3. Az igazi szerelem megbocsát, képes várni, adni akar, és soha el nem fogy. A szex egy ilyen élethosszig tartó, kölcsönösen hűséges párkapcsolatban tud beteljesedni.
4. Az igazán értékes dolgokra érdemes várni.

## Kellékek

Piros kartonból kivágott szív. Valamint kisebb méretű, szintén piros lapból kivágott két darab szív.

Tűzőgép és fehér papírcsíkok.

Egy szelet csoki dobozba csomagolva.

Álmok.

Egymás alá írjuk a szavakat, amelyeket általában három témakörbe tudunk csoportosítani:

Család:

gyerek, feleség, férj.

Anyagiak:

pénz, lakás, autó.

Karrier:

munkahely, elismertség, siker.

A táblára rajzolja fel ezt az ábrát, s majd folytassa a rajzolást a történet mesélésével párhuzamosan.

## A lecke elkezdése

A mai órán arra keressük a választ, hogy mikor biztonságos a szex, vagyis mikor fogja számunka a legkevesebb veszélyt hordozni. Láttuk, hogy a szex jó, de bizony tönkre is tudja tenni az életünket.

Mielőtt azonban rátérnénk erre, szeretném, ha beszélhetek az álmitokról: csupán címszavakban soroljátok fel, hogy mit szeretnétek látni 30 éves korotok körül az életetekben.

[Miután az álmokat felírtuk a táblára, mondjuk el, hogy ezekhez majd később visszatérünk.]

## Balatoni nyár

A történetünk főszereplője Béla. A nyári szünetben főhősünk leutazik a haverokkal a Balaton-partra. Remek az idő, fantasztikus a víz, jó a sör, és gyönyörűek a lányok. A srácok kiülnek a partra és „sasolnak”, vagyis nézik a „felhozatalt”. Szébbnél szebb lányok jönnek-mennek a parton. Béla ekkor észrevesz egy gyönyörű lányt, aki épp kifelé jön a vízből. Rögtön megakad a szeme rajta. Béla haverjai is észreveszik Béla reakcióját. Egyből el is kezdik cukkolni, ugyanis tudják, hogy Béla még nem volt nővel.

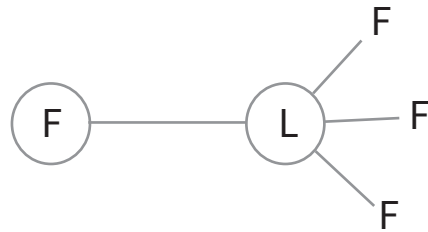
„Béla, ez tök ciki, hogy te még szűz vagy. Most itt a lehetőség. Abból tudjuk meg, hogy igazán férfi vagy, ha most leszólítod ezt a lányt és összejössz vele.” Béla összeszedi a bátorságát, és megszólítja a lányt. A lány kedvesen fogadja a kezdeményezést, és megbeszélnek egy esti randit a parti sörözőben. Minden szuper jól alakul az este folyamán. Béla hazakíséri a lányt, aki felhívja egy italra. Ekkor pedig megtörténik a „dolog”. Most hadd rajzoljam fel nektek, hogy mi is történt. Természetesen nem a fizikai történetet, hanem egy egyszerű rajzzal fogom érzéltetni a kapcsolat létrejöttét. A rajzon az „F” betű jelképezi a fiút, Bélát, az „L” betű jelképezi ezt a „kedves” lányt.



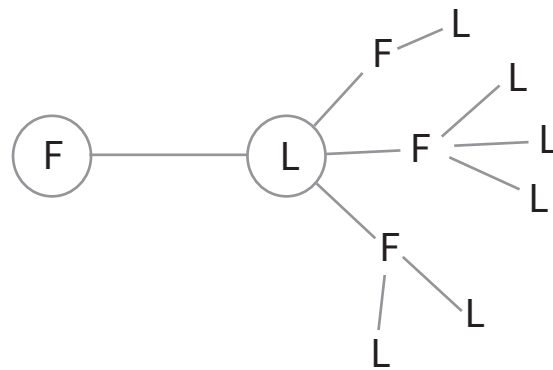
A vonal jelenti azt, hogy létrejött kettejük között a „kapcsolat”, vagyis megtörtént a szex. Azt gondolnánk, hogy nincs is ezzel semmi gond, hiszen Béla is jó érezte magát, ez a lány is akarta, s eltöltöttek együtt egy kellemes estét.

Van azonban egy apró probléma. Ez a lány egy nagyon kedves lány. És másokhoz is ilyen „kedves” szokott lenni, csak az elmúlt évben három másik fiúhoz volt ilyen „kedves.”

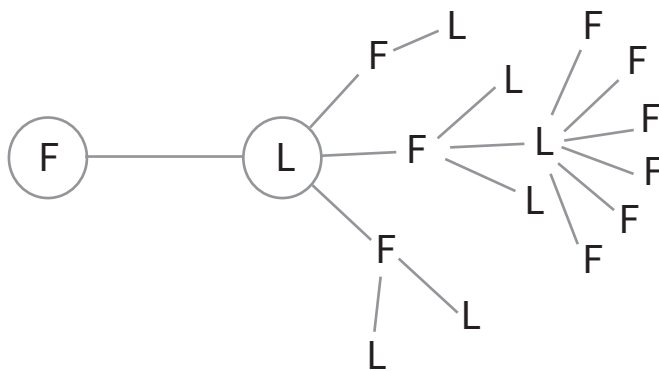
Hadd rajzoljam le, hogy mi is történt, amikor ez a lány „kedves” volt ezekhez a fiúkhoz.



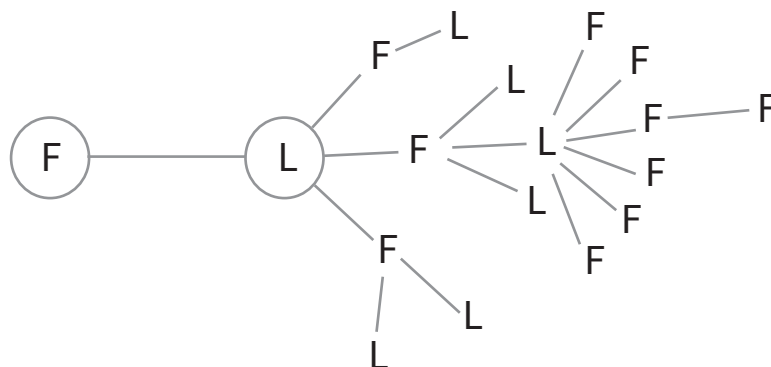
Ezekhez a fiúkhoz, akikhez kedves volt ez a lány, szintén más lányok is kedvesek voltak korábban.



E között a sok „kedves” lány között akadt egy, amelyik különösen is „kedves” típus volt. Az volt a „foglalkozása”, hogy „kedves” legyen a férfiakhoz, ezért neki nagyon sok kapcsolata volt.



Ennek a nagyon kedves lánynak a „vendégei” között azonban akadt egy fiú, aki azonban egy kicsit furcsa volt.



Írja valamelyik szereplő betűje mellé a HIV szót.

Ezt a rajzot a végtelenségig lehetne folytatni. Tegyük fel, hogy valamelyik „résztvevő” HIV vírus vagy valamilyen más SzTF-t hordoz. Mi történik ekkor? A fertőzés akadálytalanul eljuthatott a főszereplőnkhez, Bélához, akár egyetlen éjszaka alatt is, anélkül, hogy erről tudott volna.

Dr. C. Everett Koop, az USA volt tisztifőorvosa azt mondta, hogy „amikor az ember szexuálisan érintkezik egy partnerrel, akkor valójában annak a partnernek az összes előző partnerével is érintkezik.”

## 2. A szex célja és szépsége

5

Ha lehetősége engedi, hozzon szemléltetésként egy művirágot.

A szex egy férfi és egy nő egymás iránti szerelmének, elkötelezettségének és bizalmának a kifejezése. Ezt hadd szemléltessem egy virággal. Mit jelképeznek a virág különböző részei?

- **A szírom** a virág szépségét tükrözi. Tetszetőssé, mutatóssá, gyönyörűvé teszi a virágot. A szex szép, gyönyörű és örömet okoz. A szex egyik célja az, hogy örömet szerezzen mindkét félnek.
- **A porzó** a virág termékenységének, szaporodásának a lehetőségét rejtja magában. A szexualitás szintén magában hordozza az új élet létrejöttét. Így a szex egyik természetes célja a gyermeknemzés.
- **A szár** tartja magasan a virágot, alapot biztosít a fennmaradásához, összeköti a földdel, és szállítja számára az élethez szükséges táplálékot. Stabilitást, és az étellel való hosszútávú összeköttetést jelenti a számára. A szár nélkül elpusztul a virág és a porzó is. A szex az elkötelezettség, a bizalom, az intimitás, az átlátszóság kifejezésének az eszköze egy kölcsönös bizalmon, szerelmen és elkötelezettségen alapuló kapcsolatban, amilyen a házasság. Enélkül a „tartós szár” nélkül veszélybe kerül mind a szexualitás nyújtotta öröm, mind a szexualitás életet teremtő lehetősége. Ahogy a virág léte a szártól függ, úgy a szexualitás nem tud kiteljesedni egy élethosszig tartó, kölcsönösen hűséges, elkötelezett és kizárólagos szerelmi kapcsolaton kívül.

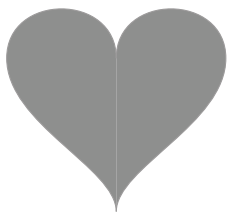
## 3. A beteljesedett ölelés

15

Mint minden virágnak ahhoz, hogy életben maradjon, szüksége van földre, amelyből a táplálékot magához veszi, ugyanígy a szexnek is szüksége van egy stabil alapra, amely táplálja és fenntartja.

Piros kartonpapírból vágjunk ki egy szívet, majd ragasszuk fel a táblára.

Hallgassuk meg a diákok válaszát.



Az előre elkészített feliratokat egyenként ragasszuk fel a piros kartonszívre.



A szex stabil alapja az elkötelezett szövetség, amely az igazi szerelemből fejlődik ki. Ebben a szerelmen alapuló szövetségben tud szabad lenni az ember arra, hogy teljesen sebezhetővé váljon és önmagát adja, valódi intimitást éljen át. Mielőtt az elkötelezett szövetségről beszélnénk, jól kell értenünk, hogy mi az igazi szerelem.

## Az igazi szerelem

Nehéz megfogalmazni, hogy mi az igazi szerelem.

- Ti mit mondanátok? Van-e köze a szerelemnek a szeretetnek?

Igazából a szerelmet nagyon nehéz megfogalmazni, de azt megállapíthatjuk, hogy a szeretet megismerése közelebb vihet bennünket a szerelem megértéséhez. Hallgassátok meg a szeretet egyik legősibb, legismertebb és leggyönyörűbb megfogalmazását. Ezt Pál apostol írta le az Újszövetségben.

„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 hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem múlik.”

Pál apostol Korinthusiakhoz írott első levele 13. részének 4-8. versei.

Ebből az idézetből a szeretetnek négy fontos tulajdonságát szeretném kiemelni.

1. **Képes megbocsátani.** Tud bocsánatot kérni, és bocsánatot adni.
2. **Tud várni.** Kivárja azt az időt, amíg a másik is ugyanúgy gondolja.
3. **Akar adni.** Nem a saját haszna fontos a számára, hanem a másiké.
4. **Soha nem fogy el.**

Ha valaki ezeket választja a kapcsolata alapjául, akkor jó esélye van arra, hogy hosszan tartó lesz a szerelme, amely összeköti a másikkal.

## Elkötelezett szövetség: házasság

A történelem során a népek vezetői szövetségek kötésével próbálták biztosítani országaik védelmét, biztonságát. A szövetség zálogai gyermekeik voltak, akik házasságot kötöttek a szövetséges nép királyának gyermekeivel. Ez volt a biztosítéka annak, hogy amennyiben ellenséges támadás fenyegetné őket, akkor a másik segítségére, védelmére számíthatnak. Egy ókori bölcsesség jól fejezi ezt ki: „*Jobban boldogul kettő, mint egy: fáradozásuknak szép eredménye van. Mert ha elesnek, föl tudják segíteni egymást.*” (Prédikátor könyve 4. rész 9. vers.) Egy szövetségi kapcsolat biztonságot, védelmet jelent mindkét fél számára.

A házasság a szerelem szövetségi kapcsolata, amelyben egymás védelmére, biztonságának, jóllétének, boldogulásának elősegítésére élet-hosszig elkötelezik magukat. Ez a szövetség azt a biztonságot nyújtja mindkét félnek, hogy megbízhat a másikban. Enélkül a bizalom nélkül sérül az ember legalapvetőbb szükséglete: a biztonságérzete. Amikor valaki biztonságban érzi magát, csakis akkor tud szabad lenni arra, hogy önmaga legyen, megélje mindazt a teljességet, akivé alkotva és formálva lett. Így tudja a másik számára is teljes önmagát adni. A biztonságból fakadó szabadság szükséges ahhoz, hogy a másikra tudjon figyelni. Amikor sérül a szövetségi bizalom, akkor sérül a biztonságérzet és a szabadság is. A valódi szerelem kizárólagos, és csak akkor tud életben maradni, ha ez a bizalom, elkötelezett biztonság létezik körülötte. A szexualitás pedig csak akkor tud kiteljesedni, amikor ez a szövetségi, biztonságot nyújtó, elkötelezett, kölcsönösen hűséges kapcsolat, mint amilyen a házasság, körülveszi.

## Szex szövetség nélküli kapcsolatban

### Szemléltetés:

Két kisebb papírszívet tegyünk egymásra úgy, hogy 2/3 arányban fedjék egymást, és a szélénél tűzőgéppel kapcsoljuk össze.

Majd tépjük szét úgy, hogy az egyik papírszíven maradjon a kapocs, a másiktól pedig szakadjon le egy darab.

A valódi megismeréshez idő kell. Egyetlen este után nem mondhatjuk, hogy ismerjük egymást. A megismerés alapja az időtöltés. A megismerés több részből áll. Meg kell ismernem a gondolkozását, az értékeit, a meggyőződéseit, a szokásait, a lelkivilágát. Amikor a szex túl gyorsan lép be, akkor a hormonok olyan erőteljesen kezdik el irányítani a kapcsolatot, hogy elhomályosítanak sok fontos tényezőt, és elfoglalják az érzelmeket. Így valójában megakadályoznak abban, hogy alaposan megismerjük a másikat.

Ez a két papírszív jelképezzen két fiataalt, akik elkezdenek ismerkedni. Ahogyan közelednek egymáshoz (akárcsak ez a két szív), egyre jobban megismerik egymást. Minél inkább fedi egymást a két szív, annál inkább ismerik egymást.

Azonban gyakran a felületes ismerkedés után rögtön belép a szex a kapcsolatba, és ezzel „megpecsételik” a kapcsolatot. Ezt jelképezzük most azzal, hogy összetűzzük a két szívet. Legtöbbször az ilyen gyorsan kialakuló szexuális kapcsolatoknak a vége a szakítás, ahogyan most én is szétszakítom ezeket az összekapcsolt szíveket. Ez a szakítás nyilvánvaló sérülésekkel jár, egy darabot otthagynak a szívünkből. Minél több ilyen kapcsolatba lépünk bele, annál több darab szakad le a szívünkből. A végén pedig már csak egészen apró darab marad, s nem lesz mit odaadni annak, akivel az életünket szeretnénk leélni.

1. KAPCSOLAT → 2. SZERELEM → 3. SZÖVETSÉG → 4. SEX



Rengeteg olyan ok van, ami mellett szól, hogy érdemes várni a szexszel az elkötelezett kapcsolatig, a házasságig. Néhányat szeretnék megosztani veletek.

1. A várakozás védelmet nyújt a szexuális úton terjedő fertőzésektől, az azoktól való félelemtől és annak következményeitől.
2. A várakozás megóv a nem kívánt terhességtől, az attól való félelemtől és annak következményeitől.
3. A várakozás megóv a különböző fogamzásgátló módszerek veszélyeitől.
4. A várakozás megóv az abortusz okozta fizikai és lelki traumától.
5. A várakozás megvéd attól, hogy függővé válj a szextől.
6. A várakozás megóv az idő előtti házasságkötés kényszerétől.
7. A várakozás megóv attól, hogy állandó elvárásoknak kelljen eleget tenned.
8. A várakozás megvéd attól, hogy majdani házastársadat összehasonlítsd korábbi partnereiddel.
9. A várakozás megvéd attól, hogy az érzelmek félrevezessenek.
10. A várakozás elősegíti a házasságon belüli szexuális gyönyört.
11. A várakozás megvéd a „rossz” partnerkapcsolatok fenntartásától.
12. A várakozás megóv a gyermeked esetleges örökbe adásából eredő traumától.
13. A várakozás segít elkerülni, hogy mély sebeket szerezz.
14. A várakozás megóv attól, hogy energiádat újabb és újabb kapcsolatok felépítésére kelljen koncentrálnod.
15. A várakozás segít kifejleszteni egyfajta önzetlen érzékenységet.
16. A várakozás erősíti az őszinte kommunikációt a partnerkapcsolatban.
17. A várakozás segít a türelem és az önkontroll kiépítésében.
18. A várakozás nyújtja az igaz szerelem legnagyobb ajándékát: a szüzességet.
19. A várakozás segít az önbecsülés növelésében.
20. Az önmegtartóztatás a szerelem egyik valódi próbatétele.
21. A várakozás jobb partnerré tehet.

Egy szelet csokit csomagoljon be egy dobozba úgy, mintha egy szép ajándékot rejtene a doboz.

Hoztam egy ajándékot. Szeretném ezt odaadni valakinek, de csakis egy személynek.

**[Válasszon ki egy ellenkező nemű diákot, majd adja oda neki az ajándékot, és kérje meg, hogy bontsa ki.]**

Remélem szereted a csokit; csak neked hoztam. Szeretném, ha megkóstolnád. Finom? Ugye!

Jaj, ne haragudj, nagyon pofátlan vagyok, de meggondoltam magam. Mégsem neked hoztam ezt az ajándékot. Tényleg sajnálom. Megtennéd, hogy visszacsomagolod?

**[Ezután a visszacsomagolt csokit a dobozzal együtt vegye el, majd lépjen oda egy másik diákhoz, és adja neki az ajándékot.]**

Hoztam neked egy ajándékot. Csak neked. Szeretném, ha elfogadnád. Egy kicsit már meg van rágva, de azért még finom és ehető.

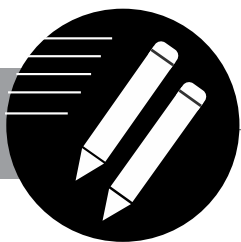
Azt hiszem, értitek a példát. Vannak olyan intim ajándékok, amiket csak egyszer és egyvalakinek adhatunk oda. A szüzesség egy ilyen különleges ajándék.

Talán már sokan vannak az osztályban, akik azt mondják, hogy késő, hamarabb kellett volna ezekről hallanom. Van egy jó hírem. Van második esély. Határozd el ma, hogy újat kezdesz. Bár ami megtörtént, azt már nem tudod meg nem történné tenni, de adhatsz magadnak egy esélyt a tartalmas és boldog kapcsolatra. Határozd el ma, hogy vársz a szexszel a házasságig.

### Az igazi szerelem vár

A szexszel együtt kell járnia az egymáshoz való elkötelezettség ígéretének. A szexualitás szoros köteléket hoz létre két személy között, ezért csak az élethosszig tartó odaszánásban, a házasságban tud igazán kiteljesedni, és mindazt nyújtani, amit magában rejt. A szex olyan csodálatos dolog, hogy érdemes várni vele.

Ha valóban szeretnéd, hogy a szex sokat jelentsen a számodra, kötelezd el magad arra, hogy a múltbeli viselkedésedtől függetlenül vársz a szexszel a házasságig.



# DIÁKVVÁZSLAT

Biztonságos ölelés

Balatoni nyár

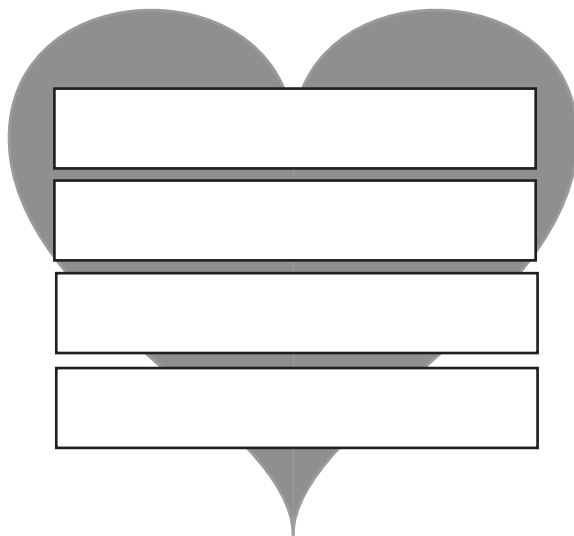
## A szex célja és szépsége

A szírom:

A porzó:

A szár:

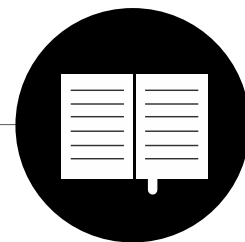
## Az igazi szerelem



1. KAPCSOLAT → 2. SZERELEM → 3. SZÖVETSÉG → 4. SZEX

## Az igazi szerelem vár

A szexszel együtt kell járnia az egymáshoz való elkötelezettség ígéretének. A szexualitás szoros köteléket hoz létre két személy között, ezért csak az élethosszig tartó odaszánásban, a házasságban tud igazán kiteljesedni és mindazt nyújtani, amit magában rejt. A szex olyan csodálatos dolog, hogy érdemes várni vele.



## II.

Motiváló célok  
**Kerüld ki a csapdákat!**

## Miért várj?

A szex csodálatos és jó! Az egyik leggyönyörűbb élmény az életben. Nem pusztán az emberi faj fenntartása miatti szükségszerűség, hanem nagy öröm forrása is két, egymáshoz szeretetben elkötelezett ember számára. De más olyan dolgokhoz hasonlóan, amelyek magukban hordozzák az élvezet lehetőségét, a szex is nagy károkat tud okozni. Miért van az, hogy valami, ami az egyik legnagyobb gyönyört okozza az ember életében, ennyi problémával is jár? Szükséges az, hogy az örömben legyen üröm is?

A szex nagyon értékes, és ezért komoly dolog. A legtöbb ember túl könnyedén veszi, és aztán nagyon nagy árat kell fizetnie ezért. Miért kell komolyan venni a szexet? A partnerváltogató szexuális élet nagyon kockázatos dolog. A kérdés az, hogy megéri-e a kockázatot?

## A szabályok védelmet nyújtanak, és biztosítják a győzelem esélyét.

Képzeljünk el egy úszót, aki sokat edzett, sok éves tapasztalattal rendelkezik, és remekül felkészült a következő olimpiára. Amikor elérkezik a verseny ideje, és fellép a rajtkockára, látja, hogy néhány rajtkocka a másik oldalon van, néhány versenyző már a vízben van, egyesek a másik oldalról indulnak, nincsenek sávok, mindenki összevissza úszik, más-más időben ugrik a vízbe – teljes a zűrzavar. Így néznek ki a versenyek? Természetesen nem. Az úszóversenyhez szükség van bizonyos feltételekre: egy bizonyos startpontra, időmérésre stb., így a versenyzők tudják, hogy mikor kell ugrani és úszni. Ezek nélkül a szabályok és keretek nélkül senki sem győzhet.

Sokunkban az előírások és törvények negatív érzéseket váltanak ki. De a szabályoknak és az önfegyelemnek vannak pozitív hatásai. Például a szabályok, a sávok, a startidő stb. biztosítják az úszó számára a győzelem lehetőségét. Ez a fejezet a szexuális élet alapszabályai-val foglalkozik, amelyek ezt mondják: várj az elkötelezett, kölcsönösen hűséges, élethosszig tartó kapcsolatig, várj a házasságig. A féket nem azért szerelik az autóba, hogy bosszantsa az autóst, és korlátozza a száguldás szabadságában, hanem azért, hogy megmentse saját és mások életét, értékeit, s ezáltal lehetővé tegye a célba érést.

Sokan ezeknek a korlátoknak a láttán úgy viselkednek, mint a hal az akváriumban, amely a körülötte lévő világot látva úgy érzi, hogy kimaradt belőle. „*Ki akarok jutni!*” – mondja. „*Nem akarok itt lenni!*” Kiugrik az akváriumból a földre, ahol aztán elpusztul. Pedig az akvárium megvédte őt és gondoskodott róla. Az úszónak a sávok talán korlátozásnak tűnnek, de azokon belül mindenféle úszásnemet gyakorolhat: pillangó-, mell-, hát-, gyorsúszást. Létezik szabadság azokon a korlátokon belül.

De mitől kell minket megvédeni? Tényleg annyira rossz az akváriumon kívül? Nézzük meg azokat az okokat, amelyek a szexuális önfegyelem mellett szólnak. Ezeket az okokat négy csoportba sorolhatjuk, s mint a vár négy fala, ezek megvédenek bennünket a külső támadásoktól.

## A védelem első várfala – FIZIKAI OKOK

Azok az okok, amelyeket felsorolunk, egyrészt védelmet, másrészt gondoskodást jelentenek számunkra. Az, hogy várunk a szexszel a házasságig, az életünk fizikai területén több szempontból is védelmet jelent.

### 1. Védelem attól, hogy vétsünk a testünk ellen.

Testünk az érzelmeink, a lelkünk, az értelmünk, a személyiségünk hordozója. Ha rosszul bánunk a testünkkel, akkor megfoszthatjuk a személyiségünket, képességeinket, érzelmeinket attól, hogy kiteljesedjenek. A hordó szétverése a hordó tartalmának elvesztegetésével jár. Jó gazdának kell lennünk, helyesen kell bánnunk a testünkkel.

### 2. Védelem a házasság előtti szextől való függő viszonytól.

A modern ember sok tekintetben az evolúciós harc győzteseként tornacipőben járó főemlősként tekint az emberre. A tudományos könyvek gyakran egyenlőségjelet tesznek a mi szexualitásunk és az állati ösztönök közé. Ez az, ahonnan a „nemi ösztön” származik. A szexet úgy tekintik, mint primitív erőfeszítést, amely a túléléshez szükséges, akárcsak az étel, víz stb. Ha az emberek pusztán okos majmok, és a szexualitásuk olyan készlet, melyen nem uralkodhatnak, akkor a szexet tekinthetjük ösztönnek.

Ez a fajta szemléletmód azonban megfoszt minket a méltóságunktól, az értékeinktől, valamint egyenlőségjelet tesz az állatvilág és az emberek pszichikaik, érzelmi, lelki és szellemi szükségletei, kapacitásai közé. Természetesen a modern pszichológia fejlődésével világossá vált, hogy az ember mennyire komplex érzelmi, lelki, szellemi, kapcsolati lény, akinek a szexualitása sokkal mélyebben beágyazott érzelmi, lelki, kapcsolati és pszichikai szinteken, mint az állatoké. Ahhoz, hogy megértsük az emberi szexualitást, és hogy mennyiben különbözik az más élőlényekétől, meg kell értenünk az ember méltóságát és egyediségét. Ha az embernek nincs választási lehetősége, akkor nincs szabadsága, sem szexuálisan, sem másképp. A fentiekben vázolt szemlélet azt állítja, hogy az embert éppúgy az ösztönei vezetik, mint az állatot. A cél pedig a kielégülés egy ösztön-tárgy segítségével. Ha ez igaz, akkor ez azt jelenti, hogy a szerelmi partnerünk a számunkra egy ösztön-tárgy. De mi magunk is azok vagyunk az ő számára. *„Olyan vagy nekem, mint egy sonkás zsömlé. Arra kellesz, hogy kielégüljek veled. Ha megunom a sonkás zsömlét, jöhet a sajtburger.”* (Pálhegyi Ferenc: A keresztyén házasság)

Sokkal többek vagyunk egy főemlősnél. Nem pusztán testünk van. Tele vagyunk lelki, érzelmi, értelmi, kapcsolati szükségletekkel, amelyek nélkül nem tudunk boldogan élni. Gyakran az emberek ezeket a testi kapcsolatokban próbálják kielégíteni. Azokat a lelki szükségleteket, amelyeket éreznek, testivé alakítják magukban. Ha kimondjuk, hogy a szex pusztán ösztön, akkor ezzel megengedjük azt a szabadságot, hogy olyan gyakran és annyi emberrel elégtük ezt ki, ahányszor és amennyivel csak akarjuk.

Az eredmény? Üresség, hiszen egy lelki, érzelmi, kapcsolati úrt testi örömmel próbálunk betölteni. Ahelyett, hogy megváltoztatnánk a cselekedeteinket, a szex felemészt bennünket. A szex, amely egy kívánsággal kezdődött, a vezérünk lesz, s követeli az állandó kielégülést.

A házasságon, az élethosszig tartó, elkötelezett, kölcsönösen hűséges kapcsolaton kívüli szex magában hordja annak a rossz belső rutin kialakulásának a veszélyét, hogy lelki, érzelmi, kapcsolati, kommunikációs problémákra és szükségletekre testi megoldást akarunk találni. Például a lány szükséglete az, hogy biztonságban érezze magát. Azt hiszi, hogy ha lefekszik a fiúval, akkor megtarthatja őt. De ha a fiú csak akkor tart ki a lány mellett, ha lefekhet vele, ha használhatja őt a saját kielégülésére, akkor hibás az egész kapcsolatuk alapja. Vajon milyen biztonságra és szeretetre számíthat a lány egy ilyen fiútól? A megfelelő környezet (a házasságban kinyilvánított kölcsönös elkötelezettség) nyújtja azt a biztonságot, amelyben szabadon azok lehetünk, akik vagyunk, úgy, hogy közben nem kell félnünk az elutasítástól, a méltóságunk csorbulásától, s amelyben az egyediségünk elfogadást talál. Biztonság nélkül nincs valódi intimitás. Valódi intimitás nélkül nem élhető át a szex valódi mélysége.

### **3. Védelem a szexuális úton terjedő fertőzésektől, a hajadon terhességtől és ezek társadalmi méretű hatásaitól.**

Az a szemlélet, hogy „elégítsd ki az ösztöneidet, ha jól esik” csődöt mondott. A „szabad szerelem” nemcsak lelkileg és érzelmileg követel magas árat, hanem most már testileg is. A házasság előtti és házasságon kívüli szex egyik legrombolóbb és állandó kísérője a szexuális úton terjedő fertőzések. A szakértők soha nem képzelték volna, hogy a szexuális szabadság ilyen mértékű járványokhoz vezet majd, hatalmas gazdasági, társadalmi és egyéni károkat okozva. Az emberek most fizetik az árat annak, hogy erőszakot vettek a testükön, és a szexet szórakozássá alacsonyították le, elválasztva azt annak felelősségétől. A szex helye a házasságon belüli bensőséges, elkötelezett kapcsolatban van, ahol adott a környezet arra, hogy tapasztaljuk az igazi szexuális szabadságot. A szexuális szabadság nem azt jelenti, hogy azzal fekszem le és akkor, akivel és amikor akarok. A szexuális szabadság azt jelenti, hogy szabad vagyok arra, hogy valódi legyek, mert minden köztünk lévő akadályt félreteszek, tel-

jesen őszinte, átlátszó, valódi vagyok, mert tudom, hogy fenntartás nélkül megbízhatok a másokban. Azt jelenti, hogy félelem nélkül létesíthetünk szexuális kapcsolatot. Ehhez az ideális környezet a házasság.

Néhány ember szerint a szexuális szabadság azt jelenti, hogy annyi partnerrel annyiszor fekszünk le, ahánnyal és ahányszor csak kedvünk tartja. Ez automatikusan kizárja a kapcsolatból a bensőségességet, az őszinteséget. Lehetetlen szabadon, félelem nélkül élvezni a szexet olyan valakivel, akit nem nagyon ismerek, és akiről nem tudom, hogy kikkel volt eddig szexuális kapcsolata. Lehet, hogy a test élvezi a kapcsolatot, de érzelmileg a félelem megkötözheti az embert. Ne felejtjük el, amit Dr. C. Everett Koop mondott: *„valahányszor lefekszel valakivel, az azt jelenti, hogy lefekszel mindenkivel, akivel annak az embernek szexuális kapcsolata volt az elmúlt 10 évben.”* Mindenki, aki házasságon kívül létesít szexuális kapcsolatot, kiteszi magát annak a veszélynek, hogy valamilyen SzTF-et összeszed. A SzTF-ek napjainkban nagy hatást gyakorolnak az egész világra. Óriási gondokat, költségeket jelentenek a társadalmak számára.

A házasságon kívüli szexuális kapcsolat magában hordozza a lehetőségét annak, hogy kapcsolaton kívüli terhesség következik be. Ha egy tinédzser lány teherbe esik, van néhány választási lehetősége, de egyik sem igazán kedvező. Egy olyan kultúrában élünk, amely naponta becsapja önmagát. Körülvesszük magunkat elképesztő orvosi és egészségügyi technikákkal, amelyek biztosítják számunkra az alkalmi szex lehetőségét. Tele vagyunk mindenféle fogamzásgátló módszerekkel: zselék, habok, tabletták, spirálok, óvszerek, sterilizálás, stb., azért, hogy megvédjük magunkat a nem kívánt terhességektől. Mégis, a nem kívánt terhességek és abortuszok száma egyre csak növekszik. Egyre szofisztikáltabb módszereink vannak arra, hogy az anyja méhében végezzünk a magzatokkal. Sokan büntudattal élnek az életüket, mert elvették magzatuk életét.

Kétarcú társadalomban élünk. Ha egy fiatal nem él szexuális életet, akkor a társadalom azt mondja rá, hogy prűd. Ha pedig szexuálisan aktív, és ennek valamilyen következményétől szenved, akkor vagy nem törődnek vele és elhanyagolják, vagy valamilyen egyszerű, ugyanakkor veszélyes megoldást ajánlanak egy nagyon összetett problémára. Például az egyik következmény a terhesség. A lánynak négy lehetőség közül kell választania: 1. állami gondozásba adja a gyermekét, 2. összeházasodik a gyermek apjával, 3. egyedül neveli fel a gyermeket, 4. elveteti a magzatot. Bármelyiket is választja, rendszerint egyedül kell döntenie, mert a fiúk döntő többsége elhagyja a tinédzser lányt, akit teherbe ejtett. Lehet, hogy még a saját családjá sem fogadja be. Társadalmilag megbélyegzett lesz, családi problémák veszik körül, rengeteg egészségügyi nehézséggel kell számolnia, hiszen még a saját teste is fejlődésben van, és gondoskodnia kell egy újszülöttről, aki szintén rengeteg egészségügyi gondot okozhat. Nagy valószínűséggel szegénység vár rá, az iskoláit nem tudja befejezni, a munkanélküliség és a házassági bizonytalanság lehetőségével kell szembenéznie. A válasz a nem kívánt terhességre nem a fogamzásgátlók elérhetőbbé tétele, hanem az, hogy a szexet abban a biztonságos környezetben – a házasságban – éljük, ahol a gyerek születése áldás lesz.

A szexualitással történő visszaélésnek nem pusztán az egyénre, de az egész társadalomra is hatása van. Egy antropológus, J. D. Unwin, 88 már letűnt civilizációt vizsgált meg. Mind a 88 civilizációban ugyanaz történt. Először a szexuális szabadság nyert teret, az emberek egyre szabadabbnak gondolták magukat arra, hogy ahol csak lehet, kiéljék vágyaikat. Majd különféle betegségek ütötték fel a fejüket, ezután a családok mentek tönkre. A gyerekek a családon kívül nőttek fel, és az újabb és újabb generációk egyre inkább eltorzultak, míg végül kihalt az adott civilizáció.

## A védelem második várfala – ÉRZELMI OKOK.

A védelem második várfala az érzelmi területeken biztosít védelmet a házasság előtti szex érzelmi következményeitől.

### 1. Védelem a teljesítmény-kényszertől.

Azok, akik házasságon kívül szexuális életet élnek, szenvednek mind az összehasonlítástól, mind az ún. teljesítmény-szindrómától. Azzal, hogy a szexualitás kilépett abból a biztonságos keretből, amelyet a házasság jelentett, belépett az összehasonlítás és a teljesítmény kényszere. Az emberek szabadon lefekszenek szinte bárkivel, ezzel rengeteg lehetőségük lesz összehasonlítani partnereiket, s rögtön egy teljesítmény-versenyben találják magukat: „*vajon az előző partnereihez képest hogyan teljesítek? Elég jó szerető vagyok? Megfelelő számúra a testem?*” A szexualitás nem szeretkezés lesz, hanem teljesítmény egy nagy közös versenyben. Amikor az embereket teljesítményük alapján ítéljük meg (vagyis akkor fogadjuk el őket, ha úgy csinálnak valamit, ahogy a másik személy elvárja), akkor az értéküktől és a méltóságuktól fosztjuk meg őket. Ilyenkor nem arra figyelünk, hogy kik ők, hanem arra, hogy mit csinálnak. A „szabad szex” az összehasonlítás börtönébe zár.

Ennek következtében, mivel az ember nem tud állandó összehasonlításban teljesíteni, folyamatos mentális kiszolgáltatottságban versenyezni egy ennyire intim területen, mint a szex, az előtte álló természetes út, amit választhat, az önzés. A házasságon belüli elkötelezett kapcsolat nélkül a szex magában hordja az önzést, a saját magunk javának keresését. A partnerek gyakran bizonytalanságban érzik magukat, és ki nem mondott félelmekkel élnek együtt, pl. az elutasítástól való félelemmel. Félnék attól, hogy teljesíteniük kell ahhoz, hogy a másik elfogadja és szeresse őket. A nem megfelelő szexuális teljesítménytől való félelem az egyik leggyakoribb oka a szexuális problémáknak. Ahhoz, hogy a szex jól működjön, szükség van arra a biztonságos érzelmi, értelmi, lelki közösségre, amelyben a társak tudják, hogy hibázhatnak, mert nem a teljesítményük alapján ítélnek meg őket, s ahol tudják, hogy mindig elfogadást tapasztalnak, és biztonságban érezhetik magukat. Ezt a köteléket a házasság nyújthatja.

### 2. Védelem a bűntudattól.

A bűntudat olyan következménye a házasság előtti szexnek, amely sokkal tovább kísértetheti az egyént, mint bármely más. Ha nem kezelik megfelelően, nagymértékben akadályozhatja a lelki és érzelmi fejlődést. A bűntudat figyelmeztető jele annak, hogy valaki átlépte a jó és rossz közötti határt.

### 3. Védelem a félrevezető érzelmektől.

A házasság előtti szex teljesen összezavarhat valakit érzelmileg, aki talán előtte tisztában volt az érzéseivel. Amikor a szex előtérbe kerül egy kapcsolatban, akkor összekeveri, feje tetejére állítja a kapcsolatot, összezavarja az érzelmeket, és a partnerek képtelenek lesznek tisztába jönni önmagukkal. Amikor összekeverjük a szexet a szerelemmel, akkor összekevertük azt, hogy mit jelent adni és elvenni. A szeretet mindig ad, mindig a másik érdekét keresi. A házasságon kívüli szex nagyon sok esetben nem ad, hanem elvesz. Mindegyik személynek megvan a saját célja azzal, hogy miért akar szexet a házasság előtt. A probléma az, hogy amikor valaki elvesz, az néha úgy tűnik, mintha adna. Például egy lány megadja a fiúnak, amit akar, és úgy tűnik, mintha szeretetből tenné, bár valójában azt szeretné, hogy a fiú biztonságról gondoskodjon számára. Esetleg népszerű akar lenni a barátnői körében. Az ő „adása” valójában önzés. Félrevezették az érzései. A házasságon kívüli szex könnyen belesodorhat

abba a csapdába is, hogy házasságra lépünk olyan személlyel, aki nem a megfelelő a számunkra.

#### **4. Védelem a szakítás nehézségeitől.**

„Amikor kiléptem ebből a kapcsolatból, magam mögött hagytam egy kis darabot önmagamból is.” Gyakran hallott mondat. A szex attól függetlenül, hogy hogyan végződik a kapcsolat, egyfajta köteléket alakít ki a két személy között. Még akkor is, ha már érzelmileg kiábrándultak egymásból, és teljesen megszakadt a kapcsolat, a szex egyfajta megmagyarázhatatlan köteléket jelent a két ember között. Minél tovább folytatják, annál nehezebb a szakítás.

#### **5. Védelem az önbecsülésünknek.**

Egészséges önismeret nélkül az ember bizonytalanságban érzi magát, s ilyenkor valamilyen segédeszköz után nyúl. Egy ilyen segédeszköz a szex. Egy bizonytalan fiú lehet, hogy azért próbálja ki a szexet, mert úgy hiszi, hogy így menő srác lesz. Így próbálja bizonyítani magának és másoknak a férfiasságát. Egy bizonytalan lány pedig azért adja oda magát a fiúnak, hogy így megpróbálja bizonyítani magának, hogy ér valamit a fiú számára, hogy kívánatos. Megpróbálja biztonságban érezni magát. A szexnek a kapcsolat által nyújtott biztonságban kellene történnie, nem pedig attól kellene várni a biztonságot. A szex két olyan ember közötti cselekedet kell, hogy legyen, akik tökéletes biztonságban érzik magukat a házasságban, ahol nincs szükség arra, hogy bármit is bizonyítsanak.

Az embereknek elképesztő elvárásaik vannak a szexszel kapcsolatban. Azt hiszik, hogy a szex egy csodaszer, amitől majd nő az önbecsülésük, szebbek lesznek tőle mások szemében. Az egyik legnagyobb elvárásuk a szexszel szemben az, hogy intimitást teremtsen, holott a szex nem tud azzá válni valójában, ami, anélkül, hogy intimitásban történne meg. Tehát valamit várnak a szextől, ami nélkül a szex valódi szépsége nem tud kibontakozni. Sok embernek alacsony az önbecsülése, úgy érzi, hogy őt nem lehet szeretni, és ő is képtelen igazán szeretni valakit, s ezért komoly nehézséget okoz neki egy bensőséges kapcsolat kialakítása. Azt reméli, hogy a testi intimitáson keresztül érzelmi bensőségességet fog tapasztalni, és ráadásul még önmagáról is jobb véleménye lesz. De a valóság az, hogy a testi együttlét után, amikor egyedül marad, mivel nem tapasztalta az érzelmi intimitást, rájön, hogy mennyire üres.

#### **6. Elősegíti az érettségünket, és megerősíti a méltóságtudatunkat.**

Az érettség egyik jele, hogy képesek vagyunk különbséget tenni a szükségleteink és a vágyaink között, megtanuljuk a szükségleteinket betölteni, és a vágyainkat késleltetni. A vágyaink sokszor a szükségleteink ellen hatnak. Az érettség egy folyamat, amelyhez időre, tapasztalatra, ismeretre, bölcsességre van szükség. Ez nem egyik pillanatról a másikra jön létre. Azzal, hogy várunk, fejlődik a jellemünk, érettebbek leszünk. Az érett személy képes uralkodni önmagán, az indulatain, vágyain, képes arra, hogy stabil, jó házasságot, családot alakítson ki.

Ahhoz, hogy képesek legyünk önmagunk felett kontrollt gyakorolni, szükség van arra, hogy értékesnek lássuk magunkat, megfelelő önbecsüléssel rendelkezünk. Aki értéktelennek tartja magát, ennek megfelelő módon fog bánni magával is, értéktelen kapcsolatokban, megalkuvásokkal fogja élni az életét, kiszolgáltatva magát saját késztetései és véletlenszerű vágyainak. Értékesek vagyunk, nem valamilyen buta, véletlenszerű, céltalan kémiai folyamat végtermékei. Nem majmok vagyunk, akik megtanultak bizonyos eszközöket használni. A vágyaink felett való értelmes döntési szabadságunk, a gondolkozási és a kom-

munikációs képességünk emberi létünk formálói. A vágyainknak való kiszolgáltatottságunk megfoszt bennünket méltóságunktól, és ezzel emberi mivoltunk egy fontos részétől. A szexualitás visszatükrözi emberi méltóságunkat, feltéve, ha a megfelelő időben és helyen élünk vele. Amikor türelmetlenek vagyunk, amikor megköveteljük az azonnali kielégülést, akkor lealacsonyítjuk magunkat, és akadályozzuk azt az elhívást, amelyet mint emberi lények be kell töltsünk itt a földön.

## **A védelem harmadik várfala – KAPCSOLATI OKOK.**

Az okok harmadik nagy csoportja a kapcsolatok témakörébe sorolható.

### **1. Védelem a kapcsolat beszűkülésétől és a kommunikáció egysíkúvá válásától.**

A szex a testi kifejezője annak a bensőséges szeretetnek, amelyet keresünk, nem pedig a forrása. A korai szex ezért tönkreteszi az éretlen kapcsolatot. Megpróbál valamit kifejezni, ami nincs meg benne. Ha késleltetjük a testi kapcsolatot, akkor lehetővé tesszük, hogy a kapcsolat fejlődjön és éretté váljon. S amikor már a kapcsolat kifejlődött egy élethosszig tartó elkötelezettséggé (házassággá), akkor a szex jelentéssel teli, építő és hasznos lesz a szerelmesek számára. A kapcsolatnak a fejlődés folyamatára van szüksége. Ebben a folyamatban felfedezik egymás tulajdonságait, jellemvonásait, célkitűzéseit, értékeit, vágyait, és megismerik egymás gyengeségeit is. Ezt a folyamatot zárhatja rövidebbre a házasság előtti szex, mert a pár egymás testével kezd foglalkozni, elvonva a figyelmüket arról, ami később meghatározó lesz a kapcsolat számára: a másik érzelmei, jelleme, értékei és céljai. A kommunikáció leépül, és csak a szexuális aktus kap helyet. Az első számú probléma a kapcsolatokban a kommunikáció hiánya. A szexuális problémák döntő többsége is kommunikációs problémákra vezethető vissza. Ha egy pár kapcsolatában nem fejlődött ki az érzelmek, a vágyak, a gondolatok, az értékek, a célok, a fájdalmak, az örömök tudatos és bensőséges megosztása, a konfliktusok kezelésének a képessége, mert rögtön a kapcsolatuk elején elbódította és lefoglalta őket a szexuális kapcsolatuk, akkor később, amikor már a szexuális szenvedély háttérbe szorul, hirtelen kiüresedik a kapcsolat, és kiderül, soha nem is kellett volna egymáshoz kötni az életüket. Amint a szexuális kapcsolat gyökeret ver, elkezd uralni a kapcsolatot. Ilyenkor az embereknek csökken az a képességük, hogy egymás érzelmeivel, jellemével, gondolkodásmódjával foglalkozzanak, mivel mindent a szex tölt be. Ekkor szinte kizárólag szexuális úton tanulnak egymástól. Tovább már nem fejlesztik a kapcsolatuk társadalmi, értelmi, érzelmi, erkölcsi oldalát. A kapcsolatnak ezeket az oldalait kell először kifejleszteni, hogy a szex biztonságos környezetben történjen. A szexuális kapcsolat késleltetése a házasságig rákényszerítheti a párokat arra, hogy a kapcsolatuk érzelmi, lelki oldalaival, jellemük fejlesztésével foglalkozzanak.

### **2. Védelem a bizalmatlanság kialakulásától.**

Minden kapcsolat alapja a bizalom. Semmi nincs, ami jobban építené a bizalmat, mint az, ha képesek vagyunk azt kommunikálni a másik felé, hogy ő fontosabb a számunkra, mint saját magunk. Az önkontroll bizalmat épít a másik emberben. Azt kommunikálja a másik számára, hogy bízhat bennem, mert fontosabb nekem, mint a saját vágyaim. Bízhat bennem, hogy képes vagyok úrrá lenni az indulataimon. A házasság előtti szex azt fejezheti ki, hogy az illető számára nem a másik felé való elkötelezettség, az odaszánás számít, hanem az, amit kivehet a kapcsolatból, a lehető legkisebb ár megfizetésével. A saját vágyai betöltése, lehetőleg az elkötelezettség árának megfizetése nélkül, azt fejezi ki, hogy a másik nem számíthat rá feltétel nélkül. Ez pedig a bizalmat alapvetően rombolja minden kapcsolatban. Azt a gyanút

ébreszti, hogy ha a vágyai irányították most, akkor ez előfordulhat később is, amikor megkíván valaki mást.

### 3. Megvéd a szexpartnerek önkéntelen összehasonlításától.

A szexuális aktusban rejlő erő arra készíti az embert, hogy még évek múltán is visszaemlékezzen rá. Pszichológusok leírják, hogy a hozzájuk forduló személyek pontosan visszaemlékeznek évtizedekkel ezelőtti szexuális élményeikre, holott sokszor szexpartnerük nevét már rég elfelejtették. Tudósok kimutatták, hogy a szex egy olyan intenzitású élmény, amely hosszú távon megmarad az emlékezetünkben, mivel mind érzelmeink, mind testünk teljes egészében részt vesz benne. A memória pontosan elraktározza az eseményeket olyankor, amikor a test sok adrenalint termel, és amikor az érzések is szerepet játszanak. A szex pedig egy ilyen esemény. Minden érzékszervünkkel részesei vagyunk. A legfontosabb érzékszervünk a szexben az agyunk, így visszaemlékezünk a szexuális élményeinkre, egész életünkben magunkkal hordozzuk őket. Sok férfi átéli, amit Josh McDowell ír le a *Miért várj?* című könyvében. Egy fiatalember odajött hozzá, és ezt mondta: „*Szexuális életet éltem a házasságom előtt, és rengeteg pornót néztem. Ez tönkretette a házasságomat. Annyira rabul ejtettek azok a képek, hogy még most is itt vannak a fejemben. Amikor lefekszem a feleségemmel és szeretkezünk, nem tudok kielégülni anélkül, hogy egy szexképet ne tennék a feje mellé a párnára.*”

Amikor valakit elkezdenek összehasonlítani egy korábbi partnerrel, az illető azonnal egy versenyben találja magát. Ez pedig bizonytalanságot, félelmet, irigységet eredményez, és lerombolja az igazi szexuális intimitást.

### 4. Megvéd a romboló családi kapcsolatoktól.

A tartós párkapcsolat többek között két tulajdonságot feltétlenül igényel: 1. a problémák megoldásának képességét és 2. az önfegyelmet. Mindkét képesség fejlődése sérülhet a házasság elkötelezettségén kívül gyakorolt szexuális kapcsolat során. Egyrészt, gyakran a kapcsolat elején a párok megszokják, hogy a kapcsolatban felmerülő problémákat szexszel oldják meg. Ilyenkor kialakul egyfajta problémamegoldási mechanizmus. Azonban amikor a házasságban szembetalálkoznak egy sor problémával: anyagi, gyereknevelési, munkahelyi gondokkal, rögtön ráébrednek arra, hogy ezeket nem lehet szexszel megoldani. Rengeteg olyan nehézséggel fognak szembe találkozni, amelyre a szex nem megoldás. Míg tizenévesen az érzelmi válságokra ideiglenes megoldásnak tűnhetett a szex, addig a házasságban, tele felelősséggel, már nem tud belemenekülni. S ha nem tanult meg szembenézni a problémákkal, megoldani azokat, és ha a tanult gyakorlata a kapcsolataiban az volt, hogy a felmerülő nehézségeket pótszerekkel (szex) oldotta meg, akkor nem fog tudni mit kezdeni a családban felmerülő és konstans módon jelenlévő nehézségekkel, így a házassága csődbe megy. Másrészt, az önfegyelem hiánya a házasság előtt oda vezet, hogy amit megkíván a házasság után, azt nyugodtan megtegye. Ennek a két képességnek (problémamegoldás és önfegyelem) a hiánya okozza ma a házasságok nagy arányú csődjét, a válások magas számát, s ebben szerepet játszik az, hogy a szex túl korai belépése a kapcsolatba megfosztotta őket ezen képességeik, jellemvonások kifejlődésétől.

### 5. Biztosít egy különleges kapcsolatot, amelyet egyedül a házasságban lehet megtalálni.

A nászéjszakának nem egy közönséges, hétköznapi élménynek kellene lennie a sok közül, hanem egy különleges, egyedülálló alkalomnak, amely valami gyönyörűnek a megpecsételését és egyben kezdetét is jelenti. A szex a házasságban kifejezi az érzelmi, lelki és testi egységet. A szüzesség olyan valami, amit csak egyszer lehet elveszíteni. Nem tudjuk megváltoztatni a történetet, bármennyire is szeretnénk. A szüzességnek értéke van. Amikor el-

veszítünk valami értékeset, akkor bánkódunk miatta. Nincs szükség a bánkódásra akkor, ha az első szexuális élményünket azzal éljük át, akivel az egész életünket töltjük majd. A szex a házasságban szeretetteljes adás, amely kizárólagosságban erősíti a bizalmat, és építi a kapcsolatot.

## **A védelem negyedik várfala – LELKI OKOK.**

A védelem negyedik várfala elsősorban olyan okokkal foglalkozik, amelyek a bibliai értékrendhez kötődnek.

Az okok utolsó csoportját a lelki okok közé sorolhatjuk. A szex Isten szépművészeti alkotása! Nagyon kényelmetlenül kellene éreznünk magunkat, ha a szemébe hajítanánk. Az alkalmi szex, ahogy azt a mozi, a tévé, bizonyos kortárs zene és a hirdetések egy része bemutatja, olyan, mintha az eredeti Mona Lisa képet a madárketrec aljába tennénk bélésnek. Isten szex-párti. Ő találta ki, alkotta meg a szexualitást. Már a Biblia első lapján arról olvasunk, hogy Isten két mezítelen embert, egy férfit és egy nőt alkotott, és arra adott nekik parancsot, hogy szerelmeskedjenek (népesítsék be a földet). Isten hármassal teremtette meg a szexet: azért, hogy 1) kifejezze a házastársak bensőséges kapcsolatát, 2) élvezetet, örömet nyújtson nekik és 3) utódokat hozzanak létre. (Lásd. „A biztonságos ölelés” című leckét.) Ez a hármassal egy bizonyos módon korlátozást is jelent, mintegy erkölcsi törvényt.

A fizikai törvények korlátozásai sem azért vannak, hogy ezek büntetést hordozzanak a számunkra, vagy korlátozzák a szabadságunkat. A gravitáció megfoszt ugyan a szabad szárnyalás lehetőségétől, de egyben megteremti az élet lehetőségét. Figyelmen kívül hagyása súlyos, akár életveszélyes következményekkel is járhat. Hasonlóképpen vannak erkölcsi törvények, szabályszerűségek, amelyek figyelmen kívül hagyása szintén fájdalmas következményekkel jár. A „szex a házasságban” korlát nem büntetést jelent, hanem lehetőséget.

### **1. Védelmet nyújt a következményektől.**

A Biblia úgy mutatja be Istent, mint aki igazságos. Az igazság szabadságot biztosít, bár figyelmen kívül hagyása következményekkel jár. Isten értékekkel, méltósággal és szabadsággal teremtett minket. A szabadságnak azonban korlátai vannak, mégpedig a méltóságunk az egyik fontos korlátja. S amikor átlépünk a méltóság korlátain a szabadság zászlaja alatt, akkor bünt követünk el, amelynek következményei lesznek. Rabjaivá válunk annak, aminek a szabadságáért harcoltunk: a szexuális szabadságért való harcunk kiszolgáltatottá tehet bennünket a saját vágyainknak, és lerombolhatja méltóságunkat és kapcsolatainkat.

### **2. Biztosítja a tisztaságot.**

A szexuális tisztaság egy módja annak, hogy tiszteletet mutassunk mások és önmagunk felé, és megerősítsük egymást emberi méltóságunkban és értékünkben. Az előbbivel fenntartjuk a szexet a házasság elkötelezettségére, az utóbbival pedig tisztán megőrizzük magunkat annak, akivel az életünket akarjuk összekötni. Ez a tisztaság olyan erőt ad a kapcsolatunknak, és olyan szeretetet fejez ki a másik felé, amelyet semmi mással nem tudnánk megadni. *„Megőriztem magam számodra, mert már akkor szerettelek, és már akkor elkötelezett voltam a kapcsolatunk iránt, amikor még nem is ismertük egymást.”*

### **3. A legerősebb szeretet.**

Amikor két ember minden akadályt leküzdve egész életén át odaadja magát egymásnak, akkor észre kell vennünk, hogy itt egy nagyon erős kötelezetről van szó. Hiszen ez a fajta szeretet ellenkezik mindazzal, ami az emberi természetből fakad, ellentétes minden önzéssel.

De létezik még ennél is erősebb szeretet. Ez a szeretet pedig nem más, mint Jézus Krisztus szeretete az ember iránt. Isten minden egyes embert személyes kapcsolatra hív önmagával. Ha egyszer létrejött ez a kapcsolat, akkor Ő sohasem változtatja meg a szeretetét, nem fordul el többé tőlünk, nem hagy el. (Javasoljuk, hogy keresse fel az <http://everystudent.hu> weboldalt.)

## Leggyakoribb ellenérvek

### 1. Ha nem fekszünk le egymással a házasság előtt, akkor honnan tudhatjuk, hogy összeillünk-e?

Sokan talán azt mondják: „*Nem veszek addig cipőt, amíg nem próbáltam fel.*” Logikusan hangzik. Ha úgy találjuk, hogy összeillünk, akkor összeházasodunk, ha nem, akkor egy másik személyt keresünk. Még mielőtt összeházasodnánk, megtudjuk, hogy jó lesz-e a házasságunk vagy sem, s így csökkentjük a válás esélyét. Igaz ez? Vizsgáljuk meg!

A házasságot nem lehet cipővásárláshoz hasonlítani. Ha már ilyen hasonlatot akarunk hozni, akkor inkább egy fogkefe megvásárlásához kellene hasonlítanunk. A fogkefe egy olyan eszköz, amely teljesen hozzánk tartozik, a személyes holmijaink egyike. Ha valaki fogkefét vesz, azt nem próbálja ki előbb, és nem adja kölcsön másnak. A férfi és a nő teste úgy lett megalkotva, hogy összeillenek. Nagyon kicsi a valószínűsége annak, hogy biológiai értelemben nem illenek össze, s ezekben az esetekben is szinte mindig van orvosi megoldás. A kérdés inkább az, hogy mi van akkor, ha én egy bizonyos módon akarom a szexet, a partnerem pedig másképp. S ez már azon múlik, hogy tudunk-e kommunikálni, beszélgetni. A szex, mint a házasság minden más területe, olyan része a házasságnak, melyben folyamatosan fejlődünk. Ez egy tanulási folyamat mindkét fél számára: adás és elfogadás. Ha igazán szeretjük a társunkat, akkor a kedvében akarunk járni. Megtanuljuk kifejezni a társunknak, hogy mit szeretünk és mit nem szeretünk. Egyre jobban megismerjük egymást, s így mélyebb lesz a kapcsolatunk intimitása. A szexuális összeillőség nem egyenlő a boldog házassággal, hiszen elég megnéznünk a jelenlegi házasságok állapotát. A szex egyedül nem képes fenntartani a kapcsolatot. A jó szex nem feltétlenül jelent jó kapcsolatot, de a rossz kapcsolat nagyon hamar rossz szexet eredményez. Akik a szextől várják a kapcsolatukban felmerülő problémák megoldását, hamarosan szembetalálják magukat azokkal a nehézségekkel, amelyek felett elsiklottak a szex miatt, mint pl. érzelmi problémák, kommunikációs gyengeségek, stb.

Az összeillőség elsődlegesen nem a szexuális harmónia, hanem az érzelmi, kommunikációs, gondolkodásbeli összeillőség kérdése. Ha egy párnál rendben van a kommunikációs, érzelmi összeillőség, akkor képesek lesznek a házasságuk során felmerülő szexuális nehézségek leküzdésére. Amikor az emberek megpróbálják a házasság előnyeit élvezni a házasság elkötelezettsége nélkül, akkor ezt csakis az egyéni érdekek vezérelhetik. Ezeknek a célja mindig az, hogy az illető kapjon, nem pedig az, hogy adjon.

### 2. „Megőrülök, ha nem fekhetek le valakivel!”

Tagadhatatlan, hogy a szex élvezetes, legyen az házasságon kívüli, vagy azon belüli. Isten úgy tervezte meg az emberi testet, hogy élvezze a szexet. Ha nem lenne izgalmas, akkor az emberek nem csinálnák. De a szex elsősorban a kapcsolatban lévő állandó, elkötelezett szeretetet fejezi ki. Nem vagyunk állatok, akik gondolkodás nélkül reagálunk az éppen felmerülő belső késztetéseinkre. Értelmes lények vagyunk, Isten képére teremtettünk, méltóságunk, értékünk és fontos szerepünk van. Nem vagyunk a természetünk rabjai. A szeretet nemcsak érzés. A szeretet az akaratunk döntése; választás, amellyel azt mondjuk, hogy a másik sze-

mély boldogsága és jóléte fontosabb, mint a sajátunk. S mivel a szex a szeretet egy aktusa, így a legfontosabb nemi szervünk nem a hasunk alatt található, hanem a fejünkben. Ez az a hely, ahol a döntéseinket hozzuk. Azzal, hogy azt mondjuk: a szex pusztán ösztön, tagadjuk a döntési képességünket. A szex nem annyira ösztön, mint inkább vágy. Tudunk nemet mondani rá. Nem vagyunk kiszolgáltatva a saját szexuális késztetéseinknek. A jog is kifejezi azt a tényt, hogy a szexuális késztetés egy vágy, amely felett kontrollt kell tudnunk gyakorolni. Ha nem így lenne, akkor nem büntetnék azokat, akik a szexuális késztetéseiket törvénytelen módon élik ki (például megerőszakolnak valakit, mert nem tudtak uralkodni magukon). Amennyiben a jog elvárja, hogy ellenőrzést gyakoroljunk a szexuális vágyaink felett, akkor ezt abban a reményben és követeléssel teszi, hogy minden felnőtt embernek hatalma van afelett, hogy mit kezd a szexuális vágyaival. Amikor úgy döntünk, hogy teletömjük a fejünket helytelen gondolatokkal a szexről (pl. pornográfiával), és elfogadjuk azt az álláspontot, hogy a szex pusztán ösztön, akkor a döntésünk ezeket a gondolatokat fogja kifejezni. Kiszolgáltatottá válunk a saját gondolatainknak, mert mi úgy döntöttünk, hogy nem a megfelelő dolgokkal tömjük tele a fejünket.

Amennyiben a házasságon kívüli szexet természetesnek és követendő normának fogadjuk el, akkor természetesnek kell tartanunk mindazokat a szexuális úton terjedő betegségeket is, amelyek velejárái lehetnek ennek. De természetesnek kell tekintenünk az érzelmi bizonytalanságot, a válást, az összetört önismeretet, a másik személy felhasználását személyes vágyainkra. Ezek a dolgok kéz a kézben járnak a házasságon kívüli szexszel. Ha ezek helytelen és fájdalmas dolgok, akkor a házasságon kívüli szex is az. Ellentétes következményekkel járhatnak azok a dolgok, amelyek pillanatnyilag jónak tűnnek. A pillanatnyi érzések idővel elmúlnak, így nem szolgálhatnak számunkra a cselekedeteink mércéjeként. Az értelmes gondolkodás felméri cselekedeteinek következményeit – ez a lényege a személyes érettségnek és a jellemnek. A pillanatnyi érzéseink nem adhatnak megbízható képet a helyzetről. Ernest Hemingway ezt mondta: *„Erkölcös az, amiről jó érzéseid vannak, miután megtetted, és erkölcstelen az, amiről rossz érzéseid vannak, miután megtetted.”* A kérdés az, hogy mennyivel utána? Egy órával? Egy nappal? Egy héttel? Egy évvel? Erkölcsös az orgazmus érzése és erkölcstelen az, amikor rájön az illető, hogy herpesze lett? Erkölcsös a fiú számára az, amikor azzal az érzéssel sétál el, hogy ő „férfi”, de erkölcstelen a lány számára, aki felfedezi, hogy terhes lett és abortuszt hajtat végre? Erkölcsös a fiú számára az, ha megerőszakol egy lányt, hiszen neki jó érzést okozott ez, ő kielégült? Vajon a lány hogy érzi magát? Ugyanaz a helyzet az egyik ember számára rossz érzés, a másik számára jó! Akkor melyikük érzése határozza meg azt, hogy az a helyzet, cselekedet erkölcsös vagy sem? Nem az érzéseink határozzák meg, hogy mi a helyes, és mi a helytelen!

## Hogyan álljunk ellent a szexuális nyomásnak?

A szexuális nyomásnak való ellenállásban kulcsfontosságú, hogy mielőtt belemennénk egy kapcsolatba, már meghatározzuk azt, hogy milyen alapelvek, mércék alapján irányítjuk az életünknek ezt a területét, és hogyan készülünk fel egy ilyen kapcsolatban felmerülő lehetőségekre.

### 1. alapelv – Legyen egy mércénk, amely szerint élünk.

Ne felejtsük el, hogy mielőtt kiütne a tűz, tudnunk kell, hol van az épület vészkijárata! Fel kell állítanunk önmagunk számára egy mércét, hogy meddig megyünk el az együtt járás során a szexben. Ha valaki addig vár a mércéjének a felállításával, amíg a hormontermelése beindul, akkor könnyen túl messzire mehet. Előre el kell határozni, hogy meddig megyünk el

egy kapcsolatban; mit teszünk meg, és mi az, amit már nem. Fiúk számára fontos tanács: úgy bánjanak azzal a lánnyal, akivel együtt járnak, ahogy szeretnék, hogy a mostani fiúja bánjon az ő leendő házastársukkal. Azt a mércét, amelyet felállítunk a magunk számára, mondjuk el annak a személynek, akivel együtt járunk, hogy világosak legyenek azok a határok, amelyeken belül elképzeljük a kapcsolatunkat.

## **2. alapelv – Legyünk készek számot adni valakinek a kapcsolatunkról.**

Egy barát sokat segíthet nekünk egy kapcsolatban. Azzal, hogy beszámolunk neki és megengedjük, hogy beelásson a kapcsolatunkba, lehetőséget adunk arra, hogy a mércéinket számon kérjék rajtunk. Ez az önfegyelem fejlesztésének és a szexuális vágyak kontrollálásának nagyszerű módja. Számot adni azt jelenti, hogy rendszeresen és őszintén beszámolunk valakinek az életünknek azon területeiről, ahol nehézségeink vannak.

## **3. alapelv – Kerüljük a szex-központú médiát.**

Kerüljük a pornót, azokat a magazinokat, filmeket, amelyek szexuálisan ingerelnek. Legyen fontos, hogy mit olvasunk, nézünk, hallgatunk. Ne felejtsük el: amivel megtöltjük a fejünket, azzá válunk mi magunk is.

## **4. alapelv – Körültekintően válasszuk meg a társaságunkat.**

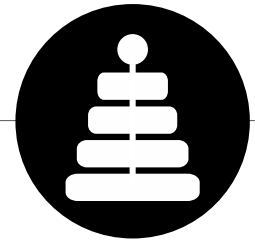
Akár tetszik, akár nem, olyanokká válunk, mint azok az emberek, akik körülvesznek minket. Ezért nagyon fontos, hogy olyan baráti körünk legyen, akik hasonlóan gondolkoznak, mint mi. Ha vannak ilyen barátaink, ez nagyobb szabadságot ad számunkra az együttjárás során.

## **5. alapelv – Kérjük ki mások tanácsát.**

Az emberek a saját világnézetüket nagymértékben a szüleik és a kortársaik hatása nyomán alakítják ki. Ezért nagyon fontos, hogy legyenek olyan példák előttünk, akiket követhetünk, akikre felnézhetünk, és akiktől tanácsot kérhetünk. Ez erősen befolyásolja a világról kialakult gondolkodásmódunkat. Amikor tanácsért fordulunk valakihez, fontos, hogy olyan valakihez forduljunk, akit tisztelünk, jó példának tartunk, és akiről tudjuk, hogy szeret és elfogad bennünket.

---

MEGJEGYZÉS: E fejezet írója a következőkben felsorolt szerzők segítségéért mond köszönetet. McDowell, Josh – Day, Dick: *Miért várj? Jelentés a tizenévesek szexuális válságáról*. Budapest, 1995, CORVINUS Kiadó, Timóteus Társaság Alapítvány.



## Motiváló célok A szex-csapda c. részhez

### 1. 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.

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 posztereiket. Sorolják fel, hogy mely jellemzőket tartották fontosnak.

# 2. Mit keres a másik fél?

## A tanár figyelmébe

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

### Lányok:

1. A fiúk számára izgalmasabb, ha kemény munkával kell elnyerniük egy lány kegyeit. Azt szeretik, ha nem egyértelmű és könnyű a helyzet, tehát kéremsz 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 kívánni 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” kidekoráld 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.

## 3. 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 mi-ben kellene fejlődniük, hogyan tanulhatnának meg jobban kommunikálni és barátkozni.
- Alkossanak kis csoportokat, és sorolják föl a jó házasság összetevőit: azt, 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? Mi a férj felelőssége? Mi a feleség felelőssége? Ki kezelje a pénzt? Dolgozzanak-e mindketten? Összeadják-e a fizetésüket, vagy mindketten megtartsák maguknak? Kivé legyen az utolsó szó a döntéshozatalban? Miért?)

## 4. 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 beszéljessünk 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 összefoglalásképpen beszélhetünk arról, hogy ha megtanulnak jobban kommunikálni, akkor nagyobb bizalom lesz jellemző a kapcsolataikra.

## 5. Lehetséges feladatok

- Magyarázzuk el a kommunikáció különböző szintjeit (1. szint – felszínes témák: az időjárás, a forgalom, a dolgozat időpontja, stb.; 2. szint – olyan információk közlése, mint például az életkor, a lakóhely, a testvérek száma, stb.; 3. szint – gondolatok, vélemény, ötletek közlése; 4. szint – érzések közlése; 5. szint – teljes megnyílás, a legmélyebb gondolatok, titkok közlése). Majd kérdezzük meg tőlük: „Hány barátja lehet az embernek az egyes szinteken? Miért?”
- Vállaljanak egy kis kockázatot, hogy ezáltal mélyülhessen a kapcsolatuk a legjobb barátjukkal: próbáljanak meg egy szinttel mélyebben kommunikálni.
- Válasszák ki a kommunikációnak azt a területét, amelyiken szeretnének fejlődni; kezdjenek el dolgozni rajta.
- Találjanak ki néhány olyan kérdést, amelyek segítségével jobban meg lehet ismerni valakit. Amikor legközelebb összeismerkednek valakivel, tegyék föl neki ezeket a kérdéseket.
- Párokban próbálják meg öt perc alatt megválaszolni azt a kérdést, hogy mi az igazi barátság.
- Kis csoportokban öt percig beszéljessenek a „bensőséges” szó jelentéséről.
- Alkossanak két-három csoportot, és próbálják felsorolni azokat a lehetséges problémákat, amelyek egy kizárólag szexuális bensőségeséget átélő pár kapcsolatában előfordulhatnak.

# 6.

## Kiscsoportos beszélgetés

### A tanár figyelmébe

Először adjunk időt a diákoknak arra, hogy magukban végiggondolják ezeket a kérdéseket, majd kis csoportokban próbáljanak meg válaszolni rájuk (külön a fiúk, külön a lányok). A beszélgetés után a kis csoportok mondják el válaszaikat az egész osztálynak. A legvégén összefoglalhatjuk az elhangzottakat, hangsúlyozva, hogy a szex számára a legjobb környezet a szeretetteljes, mindkét felet boldoggá tevő házassági kapcsolat.

- Mi a szex lényege?

\_\_\_ az élvezet \_\_\_ a szaporodás \_\_\_ unaloműző tevékenység

\_\_\_ annak megállapítására szolgál, hogy összeillik-e két ember, vagy nem

\_\_\_ ösztönös cselekedet \_\_\_ egyéb: \_\_\_\_\_

- A szex

\_\_\_ szép \_\_\_ undorító \_\_\_ félelmetes \_\_\_ semmi különös

\_\_\_ egyéb: \_\_\_\_\_

- Mi a szex szerepe egy kapcsolatban?

- Mikor van itt az ideje a szexuális kapcsolat elkezdésének?

- Hogyan függ össze egy kapcsolatban a biztonságérzet és a szex?

- Kell várni a szexszel a házasságig? Miért, vagy miért nem?

# 7. Lehetséges feladatok

- Írják le saját szavaikkal, hogy miért lenne jó várni a szexszel a házasságig.
- Döntsék el önmaguk számára, hogy milyen szerepet kell játszania a szexnek egy kapcsolatban, és kezdjenek el eszerint élni.
- Sorolják föl a szexuális intimitással együtt járó felelősséget.
- Alkossanak több kis csoportot (külön a fiúk, külön a lányok). Határozzák meg, hogy milyen helyzet ideális a szexuális kapcsolat számára (essen szó az érzelmi érettség szintjéről, az elkötelezettség szintjéről, a kommunikáció szintjéről stb.) Mondják el egymásnak a fiúk is, a lányok is, hogy mire jutottak, majd beszéljék meg a különbségeket.



Motiváló célok  
Kerüld ki a csapdákat!

## A „Nagy Utazás”

### A DROG-CSAPDA

A lent közölt levél nyilvánvalóan telve van egy drogfüggő szülei iránti érzelmeivel. Bár néhol kicsit zavart, e fiatal ember jajkiáltása nyilvánvaló. Vannak fiatalok, akiknek egyszerűen csak fel kell ismerniük a kábítószer veszélyét. Másoknak meg kell szabadulniuk a függőségektől, ahogy az alábbi levelet író srácnak is. Valóban arra van a legnagyobb szüksége, hogy találjon egy, a függőségénél „erősebb hatalmat”, mint ahogyan a levele végén is mondja? Ha igen, akkor miért nem fedezte még fel saját magában? Ez az erő megadatik az embernek, vagy a lelkében létezik?

*„Narkós vagyok, eddig hogy nem vettétek észre? Mindaddig menekülök, míg nem látom magam mások szemében és szívében. Azért kérek segítséget, mert a drog már nem segít, mert nincs menedék önmagam előtt. Nem aka-*

*rok egyedül lenni, mint oly sokszor a kábítós „kis halálban”, hanem szeretnék megszabadulni, élni önmagam és mások számára.*

*Segítsetek szeretetekkel és bizalmatokkal. Ne oldjátok meg a problémáimat helyettem. Ha mégis így tennétek, csak elveszíteném a tiszteletemet önmagam felé is.*

*Ne alázzatok meg emberi méltóságomban, ne oktassatok ki, ne prédikáljatok, szidjatok, hibáztassatok, vitatkozzatok. Lehet, hogy nektek jobb lenne így, de a helyzet közöttünk csak rosszabbá válna.*

*Ne higgyétek el, ha ígéretetek, úgysem tudom betartani. Bár amikor mondom, és amit ígérek, azt komolyan gondolom. Az ígéretés az egyetlen út számomra, ahol késleltetni tudom az elvonás várható testi kínjait, lelki fájdalmait. De ha megegyeztünk végre valamiben, tartásotok magatokat ahhoz.*

*Ne veszítsétek el a türelmeteket. Ez csak ártana nektek és nekem egyaránt. Ne erőszakoljátok rám az aggódásokat, hadd tegyem, amit tennem kell. Ne higgyétek, hogy mindent elmondok nektek. Gyakran magam sem tudom, mi az igazság. Ne babusgassatok, és ne próbáljatok megóvni tettem következményeitől. Mindenekelőtt ne szakadjatok el a realitástól, mint ahogyan én tettem. A függőségem annál rosszabbá válik, minél régebben tart.*

*MOST kezdjünk el gondolkodni, tervezni, mi lehet a gyógyulás útja, keressünk egy szakembert, aki segíteni tud. Segítségre van szükségem tőletek, egy orvostól, egy pszichiátertől, aki képes lesz velem együtt megszabadítani ettől a nálam sokkal erősebb hatalomtól.*

*Szenvedő társatok, szerető gyermekeitek.”*

Szomorú látni, hogy a kábítószeresítés állandó része annak a világnak, amelyben élünk. Több százezer fiatal vonz ez Magyarországon! Miért vonzó ez számukra? A drog vonzó, mivel azonnali boldogságot, kikapcsolódást, a problémák kizárásának érzetét ígéri anélkül, hogy ezekért az érzésekért meg kellene küzdenünk, kapcsolatokat kellene ápolnunk. Boldogság önmagunkban, függetlenül a környezetünktől, a családuktól, a barátainktól, az anyagi helyzetünktől, az egészségi állapotunktól. A drog kiemel és elrepít ebből a valóságból egy másik világba. A drogok által létrehozott hamis állapottal nehéz versenyre kelni. A modern világban a drog problémája annak a meggyőző erőnek köszönhető, amelyet a kábítószeres „ígérnek” – elrepítenek a tettetés hazug világába. A drog olyan anyag, amely a csalókan meggyőző szavak hangján szól, amely szavak oly nagy hatással vannak ránk. Ez a hang sokat ígéri! Ígéri a boldogság azonnali érzését, a szomorúságból és nehézségekből való menekülést, és számtalan probléma megoldását, a személyes küszködés fáradsága nélkül. Reményt ad arra, hogy egy fontos kapcsolat megjavulhat. A drogok biztosítják, hogy megtapasztalhattuk a boldogságot környezetünktől, családuktól, barátainktól függetlenül, és nem számít a pénzügyi helyzet vagy az egészségi állapot sem. A drogok által ígért élet vonzó a fiatalok számára. Még azoknak is, akik semmiféle nehézségen nem mennek át.

Miért küzdjünk hát ellene? Van esély szembeszállni vele? Van mit felajánlanunk cserébe? Ezek nem könnyű kérdések, és a válaszok még nehezebbek.

## **A FÉK kiindulási pontja**

A FÉK programban fontosnak tartjuk, hogy ezzel a problémakörrel foglalkozzunk, a következő alapvetések mentén:

1. Reménytelen és lehetetlen próbálkozás az, hogy egyetlen óra, lecke, olvasmány segítségével visszatartsunk olyan embereket a kábítószer-től, akik azt ki akarják próbálni, vagy már rendszeres használói. Nincs az az előadás, rábeszélés, még ha az a tanár szívének legjobb szándékával és meggyőződésével történik is, amely egy a drog vonzerejében élő fiatal visszatartana annak kipróbálásától vagy használatától.
2. A leghatékonyabb dolog, amely bárkit is visszatarthat a kábítószer-használatától, egy olyan kapcsolat, amelyben szeretetet, elfogadást, figyelmet és törődést tapasztal. Azokat a fiatalokat, akik egy olyan kapcsolatban élnek, amely boldogságot, szeretőt és bölcs okítást, valamint követendő élet-modellt biztosít számukra, nem veszélyeztetik különösebben a kábítószer-élvezet. Így, ebben az értelemben önmagában nem sok segítséget tud nyújtani egy olyan lecke vagy olvasmány, amely ebben a kézikönyvben található. Mégis, annak, aki a fiatalokon segít, a FÉK kézikönyv hasznos forrást biztosíthat ahhoz, hogy segítsen a fiataloknak megérteni a kábítószer veszélyeit. Csak a szeretet taktikája fog számukra védelmet nyújtani.
3. Meg kell értenünk, hogy van valami a kábítószerben, ami vonzó a fiatalok számára. A kábítószer a boldogság és az öröm érzését azonnal biztosítani tudja, mindenféle erőfeszítés nélkül. És akár tetszik, akár nem, ez vonzó!
4. Van egy olyan rétege a fiataloknak, akik még nem próbálták ki, és pusztán csak egyfajta tinédzser-kori kíváncsiság vagy a kortársaik unszolása, a csoportba tartozás vágya vonzza őket az „anyag” kipróbálására. Az ő számukra, illetve a függőséget még át nem élt személyek számára hasznos segítség lehet a kábítószer világát, következményeit feltáró ismertetés. Tudniuk kell, hogy az út, amely boldogsággal és mámorral indul, keserűséggel, gyötrellemmel, fájdalommal és néha halállal végződik. Ennek a képnek a feltárásában pedig alapvető fontosságú más alternatívák felkínálása.

A FÉK program a fenti okok miatt elsősorban nem a drogok fajtaival és hatásaival foglalkozik, mivel ezekről rengeteg információ áll rendelkezésre, és ezek nagyon gyorsan változnak, elavulnak. Az elsődleges célunk az, hogy rámutassunk arra, hogy az igazi probléma az értékrendszer, a kapcsolatok hiánya, a családok szétesése, a barátságok elhalása, a konfliktusok kezelésének képtelensége körül van. Ha ezekben segítséget tudunk nyújtani a fiataloknak, miközben szeretjük őket, akkor nagy részt vállaltunk abban, hogy megóvjuk őket a drogok használatától. Ezért a FÉK anyagnak a drogról szóló része csak kiegészítője annak az alapvetésnek, amelyet az értékrend, a jellem, a kapcsolat-építés, az önismeret területén tanítunk. A programunk súlypontja és tapasztalatunk nagy része ezekre a területekre esik, ezért az általunk alkalmazott megközelítés is ezt foglalja magában. A drog-probléma globális jelenség, amely a jóléti társadalmakat különösen is sújtja. A droghasználat jelentős terjedésének veszélyeiről napról napra jelennek meg elrettentő statisztikák, így ennek a szomorú ténynek az alátámasztására itt nem szánunk helyet. Az újabb és újabb elrettentő adatok nem arra szolgálnak, hogy megrémítsenek bennünket, hanem cselekvésre kell készítsenek, mivel rámutatnak arra, hogy valami nagyon nincs rendben korunk társadalmában, értékrendjében, családjában.

## Fő okok – miért kezdik el?

A megelőzés egyik kulcsa az okok megértése. Miért kezdik el? Mi viszi rá őket arra, hogy belemennek a kábítószer-használatba? Ha átlátjuk az okokat, akkor enyhíteni tudjuk a tüneteket. Világosan látszik, hogy az indítékok ténylegesen érzett szükségletek, amelyekre nem lehet

egy leckében reagálni. Ezek megszüntetéséhez, illetve a mögöttük felsorakozó szükségletek betöltéséhez nagyon komoly elkötelezettség és odaszánás, rengeteg idő, szeretet és türelem kell. Csak ekkor van reményünk arra, hogy olyan alternatívákat kínáljunk fel, amelyek versenyképesek a drog által nyújtott kielégüléssel, boldogsággal.

Az okokat két rendszer szerint csoportosíthatjuk: 1. azok az okok, amelyeket a fiatalok a drogozás elkezdésének indokaként felhoznak; 2. tényleges, a háttérben felderíthető egyéb okok, amelyek talán tudatosan nem is fogalmazódnak meg.

## A kábítószer-használat leggyakoribb indokai, és valódi okai.

Rendszerint nem azzal a szándékkal lesz valaki kábítószeres, mert meg akar halni vagy tönkre akarja tenni magát. Különböző indokok miatt próbálják ki a fiatalok. Ezek között szerepel a kíváncsiság, a boldogság keresése, a depresszió enyhítése, a gátlásosság oldása, a kortársak utánzása vagy az aktivitás növelése is. Sokan egyszerűen boldogok akarnak lenni. A lelkükben érzett fájdalmat, űrt, magányt, unalmat, stb. akarják enyhíteni. Legtöbb fiatalnál egyszerű kipróbálással indul a történet. A rendszeres drogfogyasztók 90%-a átmegy a kipróbálás időszakán, amely alkalmi fogyasztást jelent.

Azonban a rendszeres vagy kényszeres használók esetében szinte mindig található valamiféle személyiségzavar vagy családi probléma, amely hozzájárul a függőségük kialakulásához. Dr. Gaál Katalin „Néhány szó a drogokról” című tanulmányában ezt írja: *„A drog fogyasztásáért leggyakrabban az érzelmi élet zavara okolható. Ez elsősorban abban nyilvánul meg, hogy a személyiség nem tud bánni a túl erős érzelmekkel. Ezeknek az erős érzelmeknek – mint a nagy öröm, nagy bánat, gyűlölet, bosszúvágy, elégtelenségi érzés stb. – az elhárítását a személyiség nem tanulta meg...”* A fent említett tanulmány a drogosok érzelmi életéről, személyiségbeli zavarairól megállapította, hogy 58,3 százalékuk szenved érzelemzavarban, 25 százalékuk éretlen személyiség, míg 16,7 százalékuknál egyéb személyiségzavar volt kimutatható.

Egy természetes válsággal jár együtt az, hogy az ember fiatal. *„Egy fiatal a mély keresés és megkérdőjelezés életmódját folytatja. Olyan időszak ez, amikor az embernek vezetésre van szüksége amiatt, hogy életének ebben a szakaszában valószínűleg nagyon sok félreértés támad.”* (Kenyai Pedagógiai Intézet) Egy folyamatosan változó erkölcsi környezetben, sokszor magukra hagyatva, a fiataloknak egyre nehezebb megtalálni önmagukat. Ha nem adunk nekik irányelveket és példaképeket, amelyeket mérlegelhetnek, és amelyek alapján kialakíthatják az életüket, akkor bizonytalanságot, zavartságot fognak tapasztalni. Ha nem képesek szoros kapcsolatokat kialakítani, magányosak lesznek.

Mi az oka annak, ami miatt egy ember nem tud mély kapcsolatokat kialakítani felnőtt korában? Miért van olyan sok fiatalnak gyenge és befolyásolható személyisége, amely fogékony a drogos életstílusra? Az elsődlegesen, de nem kizárólagosan felelős tényező: az otthon és a közösség környezete. Tapasztal-e a gyermek biztonságot, szeretetet és elfogadást, miközben felnő? Milyen szinten és minőségben értékeli önmagát? Milyen értékekkel nő fel? Mit tart igaznak magáról? Hogyan érez kapcsolatait felől? Elég magabiztos-e ahhoz, hogy barátokat szerezzen?

Az a hely, amely ezeket az életbevágóan fontos témákat meghatározza, először is és mindenekelőtt az otthon – a közvetlen családjuk. A szülő-gyermek kapcsolat különösen fontos szerepet játszik a gyermek érzelmi életének és személyes önértékelésének meghatározásában. Ha a kábítószer-élvezők családi helyzetét megvizsgáljuk, tisztán látható, hogy döntő

többségük diszfunkcionális vagy csonka családi háttérből származik. Bár úgy tűnhet, hogy a külsőségek normális családot jeleznek – anyuka, apuka otthon –, ha a szülők nem megfelelően töltik be a szerepüket, akkor az, ami olyan ideális környezetnek látszik, amilyenre szükség volna a gyermek érzelmi és kapcsolati fejlődéséhez, akár árthat is neki és akadályozhatja őt. Pusztán a családi állapot nem védi meg a gyermeket a kábítószeresektől, hanem csak az, ha foglalkoznak, törődnek vele és odafigyelnek rá.

Dan Korem *Streetwise Parents, Foolproof Kids* (Tájékozott szülők, átverésbiztos gyerekek) című könyvében leírja, hogy a több tucat szervezettel közösen végzett felmérésükben arra a következtetésre jutottak, hogy az elsődleges tényező a kábítószeresektől az instabil családi háttér: „*Ha legalább annyi erőt fordítanánk a családok helyreállítására, mint a drog-megelőzésre, akkor országunk megkérdőjelezhetetlenül elindulna a gyógyulás útján. Nem azt mondom, hogy isteníteni kellene a családot, de meg kell őriznünk. ... Ezért a legjobb megelőzésnek ezt tekinthetjük: tanítsuk meg a gyermekeinket különbséget tenni a jó és a rossz között, segítsünk nekik a feszültséggel teli helyzetek kezelését megtanulni, és tegyünk meg minden lehetségest a családok erősítése érdekében.*”

A bibliai igazság itt is érvényes: „*amit vet az ember, azt aratja*”<sup>1</sup>. Társadalmunk évtizedek óta negatív képet ad a családról és a házasságról, ósdi, nem működő kapcsolatrendszernek mutatva be. A film, a zene és a média mind házasságellenes képet mutatnak. E negatív kép visszatükrözéseként gyermekek új generációját látjuk maguktól felnőni – magányosan, összezavartan, fájdalommal –, mert nincs fészek, ahol táplálnák őket, és megtanulhatnak az életről, amit kell; nincs egy olyan biztos alap, amely egy életre kitartana.

A következő verset egy heroin-függő írta, és azt az élet iránti szomjúságot mutatja be, amelyet a kábítószer nem tudott betölteni. Figyeljük meg, hogyan érez magával és mindazzal a nyomorúsággal kapcsolatban, amelyet átél.

### Kis hülye

Remegve lépek ki a házból  
E hajnalán szűz nappalon,  
Úgy érzem örökre vége  
Nem ez az első alkalom.

Megint hazudok magamnak  
És ezt pontosan tudom,  
Zsebemben kormos kiskanálkám  
Valóságként markolom.

Úgy fáj a nap fénye szememnek  
Talán nincs is már szívem,  
Felbúg a hívó hang fejemben  
És persze azt mondom rá: igen, igen.

---

1 Pál apostol Galatabeliekhez írt levele 6. rész 7. vers.

Remeg a testem, ahogy vonszolom  
Át magam Pesten,  
Széttépi bőröm a szél  
Az emberek szeme elmúlásról beszél.

Újra este van megint,  
Olyan száraz lett a szám.  
Itt a meleg félhomályban  
Van istenem, van hazám.

Ebben a mozdulatlan űrben  
Talán maga a Hold vagyok,  
Testemben nincsenek hangok, csak  
Fekszem pont úgy, mint egy tetszhalott.

Remegve ringatózik bölcsőm  
E hajnalán szűz holnapért,  
A tegnap vézna kis magja  
Ismételten elvetélt.

Úgy kell a napsugár ma  
Nem tudom miért,  
De nemsokára rájövök az okára  
Úgy kell a fény, mert a lényem – érzem – annyira kívánja.

Búj hozzám élet, nagyon kérlek  
Már csak hálni jár belém a lélek.

Pap Tibor, 1998

## Személyes tapasztalat és meggyőződés

A vers szerzője a fényt keresi, amely teljesen különbözik minden más fénytől, amelyet eddig megismert. Ha ez a fény nem létezik, akkor ő hamarosan meghal. A fény ad. Biztonságot ad annak, aki a sötétségben van, s elűzi a félelmet. Megmutatja az utat azoknak, akik eltévedtek. Rámutat arra, hogy hol vagyunk, viszonyítási pontokat ad akkor, amikor összezavarodottak vagyunk.

Jézus ezt mondta: „*Én vagyok a világ világossága. Aki engem követ, nem járhat sötétségben, hanem övé lesz az élet világossága.*”<sup>2</sup> Lehetséges, hogy Ő tudna utat mutatni és erőt adni egy új élet elkezdéséhez azoknak, akik a kábítószer rabjai? Ez megtörtént e könyv egyik társszerzőjével, David Robinsonnal, amikor teljesen padlón volt, és a marihuána, a hasis és a speed fogságából szabadulni akart. A sötétség teljesen körülvette, és nem találta az utat. Az összezavarodottság ködében élt. De szabadulni akart. S ez a szabadság iránti vágya vitte

---

2 János apostol evangéliuma 8. rész 12 vers.

oda Istenhez, amikor felkiáltott hozzá. Eltökélte, hogy hozzá fordul, megismeri azt, amit a Bibliában kinyilatkoztat önmagáról, és választ keres arra, hogy Jézus valóban feltámadt-e a halálból, ahogyan azt mások állították róla. Az életet kereste, miközben halottnak érezte magát. Az Istenhez fordulva átélte azt, hogy Jézus Krisztus világossága széteszlatta az életében lévő homályt. A félelem helyét a belső béke váltotta fel. Erőt talált ahhoz, hogy azt tegye, ami a helyes, és félretegye a drog hazugságát és rombolását.

Prekopa Vilmos hasonló utat tett meg. Az alábbiakban az ő történetét olvashatja arról, hogyan szabadult meg a heroin-függés sötétségétől, és hogyan találta meg azt a „fényt”, amelyet a „*Kis Hülye*” c. vers szerzője oly nagyon keresett.

## Igaz történet - szabadulás a heroingtól.

„A nevem Prekopa Vilmos. 1970-ben születtem. Szüleim 4 éves koromban elváltak, de édesanyám később újra férjhez ment. Biztos vagyok benne, hogy élettörténetemet ez nagymértékben befolyásolta. Mikor elérkezett a tinédzser kor, a lázadás elemi erővel tört az életemre. Minden ellen lázadtam, ami úgymond elfogadott egy normális ember számára. Az idősebb embereket, beleértve a szüleimet is, nagyon erősen kritizáltam. Tizenhat éves koromban elkezdtem egyre inkább szimpatizálni a punk-rock kultúrával, és később ennek az ideológiai hátterével. Nagy volt bennem az igazságvágy és a szabadság keresése. Egyre többet csavartam, és megismerkedtem hasonló beállítottságú fiatalokkal. Bekerültem egy punk bandába. Abban az időben ez elég nagy botránynak számított, és sokat zaklatott minket a rendőrség. Ez a sok vélt vagy valós igazságtalanság egy erős rendőr- és rendszergyűlöletet váltott ki bennünk. Az volt az ideológiánk, hogy minden rendszer rossz, a maga rendfenntartásával és fenntartóival együtt. Azt vallottuk magunkról, hogy anarchisták vagyunk. Ez idő tájt a szüleimmel is igencsak megromlott a viszonyom. A sok csavargás és egyre sűrűsödő részeg, félrészeg hazaérkezés megtette a hatását. Egyre többször döntött úgy valamelyik fél, hogy jobb, ha elköltözöm otthonról.

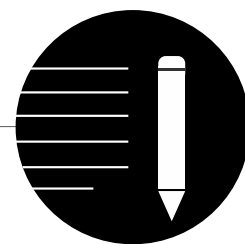
A szakiskola elvégzése után elmentem dolgozni, de sehol sem voltam túl hosszú ideig. Úgy gondoltam, hogy dolgozzanak a prolik, én szabadságra születtem, és a munka helyett inkább kimentem a haverokkal a térre, és ott iszogattunk. Volt közöttünk egy srác, aki nem ivott, hanem mindig szipuzott (ragasztónak a gőzét szívta zacskóból). Persze kíváncsiságból én is kipróbáltam, de nem szoktam rá, mert túl bűdös volt, és amikor kiment a hatása, iszonyú depressziós voltam. Nálam a hatás totális hallucinálás volt. De már tinédzserként erősen szimpatizáltam a drogokkal. Láttam néhány filmet, ami csak felerősítette ezt a szimpátiámat. Nagyon tetszett a *Hair* c. film, és az, ahogyan a filmben szereplő hippik éltek, gondolkodtak, éreztek. (A film művészi szempontból ma is tetszik, de az értékrenddel, amit a film közöl, ma már nem tudok egyetérteni.) De akkor „másképp gondolkozó” voltam. Valahol hallottuk, hogy Nyugat-Berlinbe nagyon olcsón ki lehet utazni vonattal, és hozzá lehet jutni különböző drogokhoz, és hogy ott a fiatalok pont úgy élnek, ahogy a filmben szereplő hippik. Elég hamar kint voltunk, és megkaptuk az ismerősök ismerőseitől az első gramm hasisunkat. Az első beszívás úgymond elég „vidáman jött be”. Kb. fél órán keresztül csak röhögtünk mindenben, és nem tudtuk abbahagyni, aztán, mint akit leütöttek, elaludtunk. A második élményem nem volt ilyen vidám, ekkor túlszívtam magam, és nagyon „rosszul jött be” az anyag. De ennek ellenére tetszett. Úgy éreztem, megtaláltam, amit kerestem: szabadságot, bulit, jó társaságot. A drogok egy másik tudatállapotba hoztak, és az anyag által kínált világ sokkal színesebb, érdekesebb, izgalmasabb volt, mint a valóság.

Most visszatekintve úgy látom, a drogok időlegesen betöltötték egy űrt, szükségem a lelkeemben, ami a szeretet és az elfogadás szüksége volt. Amikor a hatása alatt voltam valamelyik szernek, úgy éreztem, hogy más ember lettem, nem voltak bennem azok a gátlások, amit éreztem a drog nélkül. Békességet és örömet éreztem, amikor volt bennem anyag. De egy idő után ez is unalmassá vált, és már nem tudta a hasis vagy a fű azt az örömet nyújtani, mint az elején, sőt sokszor úgy „jött be”, hogy rettenetes szorongást éreztem, félttem az emberektől, ezért sokszor nem is szívtam, ha társaságban voltam, mert teljesen paranoiás érzések lettek úrrá rajtam. De az életforma és a lázadás megmaradtak, sőt, a hasistól még antiszociálisabb lettem, és úgy éreztem, hogy sokkal helyesebben látom a világot, mint aki nem drogozik. Mindenhol „hintettük a magot”, hogy a hasis vagy a fű még az alkoholnál is ártalmatlanabb és rá sem lehet szokni. Volt idő, amikor elég sokat szedtem be LSD-t, de erre a drogra nem lehet rászokni, mert az ember megőrül, ha túl sokat használ. De volt egy-két év, amikor sűrűn használtam. Én úgy látom, hogy hasonló hatása van, mint a hasisnak, csak sokkal erősebb. Nagyon sokat buliztam, majdnem minden nagy koncerten vagy valamilyen partin ott voltam. Sokat ittam abban az időben, és ekkor próbáltam ki a speedet. Ez a szer valószínűleg ajzószer, mivel felgyorsítja az embert. Ekkor még az orromba szívtam föl, amikor bejött a hatása, egyből felgyorsultam, minden fáradtságérzésem elmúlt, és nagyon közlékeny lettem. A barátaim példáját követve én is elkezdtem a vénámba belőni az anyagot, mondván, hogy így egyből bejön, és sokkal nagyobb élmény. Úgy éreztem, hogy rövid idő alatt sokkal többet élek, mint mások. Valóságosan felgyorsult a világ számomra. Töményen habzoltam a drogok nyújtotta élvezetet. Ebben az időben már azt éreztem, hogy a világ drog nélkül céltalan és üres a számomra, ezért egyre többet „szúrtam be” magam egyre nagyobb dózissal. Ez persze negatív hatással volt az egész lényemre. A speed teljesen kikészített idegileg, és már nem tudta azt az élvezetet adni, mint az első időkben. Mindig elítéltem az intravénás drog adagolást, főleg a heroin és az ópium belövését. Mégis egyre sűrűbben használtam ópiumot intravénásan. Ez a drog nagyon megfogott, a legélvezetesebb élményt ez nyújtotta, na meg később a heroin. A hatása az ellenkezője volt, mint a speedé. Amikor be voltam lőve, az idegbetegség helyett nyugalmat és szeretetet éreztem. De hamar megtapasztaltam az elvonás gyötrelmeit, amit még drogtól így nem éreztem. Ekkor ópiumfüggő voltam. Nagyon nehezen aztán sikerült leszoknom úgy, hogy elmentem sportolni. De ez a szabadság nem tartott sokáig, mert hamar találkoztam olyanokkal, akik heroint kínáltak mondván, hogy a hatása olyan, mint az ópiumé. Én kipróbáltam, és tényleg olyan volt, de még jobb. Persze most is jöttek az elvonási tünetek, de ezt már nem tudtam leküzdeni. Hamar rájöttem, hogy a heroin erősebb nálam. Azok a szép szavak, álmok, jelszavak, amiket évekkor ezelőtt hirdettem, teljesen tönkrementek, és megláttam, milyen üres szavak voltak. De késő volt, teljesen a rabja voltam a heroinnak.

Először eladtam mindenemet, aztán jött a kölcsönkéregetés és a lopás. A haverjaim elpártoltak tőlem. Csak heroinfüggőkkel tudtam barátkozni. Erkölcsileg teljesen leépültem, jellemtelenné váltam, és csak az anyag megszerzése érdekelt, majdnem hogy mindegy, milyen áron. Szembenéztem a valósággal: az életem egy nagy szemétdomb lett. Megpróbáltam a magam erejéből, de másnap már nem bírtam az elviselhetetlen szenvedést. Az elvonás borzasztó a heroinnál, ezért az emberek többsége már az első héten visszaesik. Én úgy döntöttem, hogy bevonulok egy elvonóra. Mikor bementem, be voltam lőve, de a harmadik nap már hozattam be a „cuccot”. Végül is rászántam magam, és „nem lőttem”, de ehelyett egy csomó nyugtatót szedtem. Úgy gondolom, az orvosok mindent megtettek a gyógyulásomért, de a drog messze meghaladja az orvosok erejét.

Meggyőződésem, hogy a kábítószer-függőség több összetevőből áll. A heroinnál a fizikai elvonás a legborzasztóbb, de ezután jön a nehezebb, a lelki elvonás, és a lélek helyreállítása. Úgy láttam, hogy mindenki lemondott rólam. Szülők, barátnőm, haverok. Tele voltam láncokkal, amiket senki nem tudott letépni rólam, mivel ezek kézzel foghatatlanok voltak a lelkemben. Magányos voltam és iszonyú elveszett. De egyre többet találkoztam emberekkel, akik azt mondták, hogy Isten az, aki még így is szeret, és hogy Jézus azért jött el, hogy megszabadítsa a foglyokat, és Ő ezt a mai világban is meg tudja tenni. Ezt elég hitetlenül és cinikusan fogadtam, legalábbis ezt mutattam kifelé. De a lelkemben egy nagyszerű érzés kezdett feléledni, ez pedig a remény. Egy idő után eljutottam oda, hogy éreztem, sőt meggyőződésem volt, hogy ez a Jézus nekem is tartogat valamit, de ezt még nem mondtam ki, a büszkeségem miatt. De emellett elkezdtem iszonyúan inni ott bent az elvonón. Kétszer totál részegen tettem be a nővérek az ágyba, de valamilyen csoda folytán még nem rúgtak ki. Az ötödik héten újra berúgtam, de ez már kitudódott az orvosok között, és el kellett hagynom a kórházat. Sehova nem tudtam menni, és biztos volt a visszaesésem, de ekkor nagyszerű dolog történt: a nagybátyám befogadott magához az 5 gyereke közé hatodiknak. Ők keresztények, és elmentem velük az istentiszteletre, ahol átadtam az életemet Jézusnak. Erre Isten válasza az volt, hogy betöltötte a szívemet az Ő szeretetével és az örömeivel, helyreállította a tönkrement, kiégett lelkemet, megváltozott a gondolkodásom és az élethez való hozzáállásom. Azóta megnősültem, van egy nagyszerű munkám. Helyreálltak a kapcsolataim a szüleimmel, és megbékéltem önmagammal is. A szabadságot, elfogadást és szeretetet, amit kerestem, megtaláltam, sőt igyekszem tovább adni. Négy éve járok be középiskolákba, és elmondom osztályfőnöki órákon az életemet, tapasztalataimat. Ezenkívül a *Fiatalok az Élet Küszöbén* c. anyagot tanítom. Meggyőződésem, hogy a drogprevenció itt kezdődik, a drogozás már csak egy gyümölcse az értékrend hiányának, vagy a rossz önértékelésnek. Nagyon jó dolog drog nélkül élni, és nem elmenekülni a problémák elől.”





# 06.

Motiváló célok  
**Kerüld ki a csapdákat!**

## Úton a droghoz

### Óravázlat

Beszélgetés: miért nyúlnak  
többen a droghoz?

Egy narkós levele

Egy másik levél

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai tudják, hogy miért fordulnak sokan a kábítószerhez, mi az az út, ami a droghoz vezet; tudatosítsák a kapcsolatok okozta fájdalmakat és nehézségeket, amelyek akár elvezethetnek a droghozhasználathoz is; megfogalmazzanak egy levelet a szüleiknek arról, hogy szerintük mit kellene tudniuk az ő felnevelésükkel kapcsolatban.

# Alapvető gondolatok

1. Az otthoni nehézségek néha elviselhetetlenné tehetik az életet.
2. Van, amikor a menekülés tűnik az egyetlen járható útnak a nehéz helyzetekben.
3. A kommunikáció kínálja a legjobb megoldást.

## Háttér-információ

Mielőtt elkezdjük a felkészülést ebben a témában, gondolkozzunk el a következőkön:

- Mindig mondjuk el a teljes valóságot! Míg a kortársak a droghasználatnak csak az előnyeit szokták elmondani, addig a felnőttek mindig a tiltás részét hangsúlyozzák, az elriasztás politikáját választják. Adjunk valós, teljes képet. Hitelesebb lesz a beszámoló, ha elmondjuk a drogozás pozitív oldalait is, azt, hogy ez egy kellemes élmény egy-két óráig, de utána borzalmas következményei vannak.
- A téma megközelítésekor legyen nagyon szókimondó, nyílt és magabiztos.
- Elképzelhető, hogy ők tájékozottabbak önnél. Ezt ne szégyellje.
- Biztosítsa a diákokat arról, hogy szívesen beszélget velük erről a témáról bármikor, amikor szükségük van rá.
- Ne felejtsük el, hogy példák vagyunk diákjaink számára. A viselkedésünkkel, beszédünkkel mindig kommunikálunk a számukra valamit. Legyünk olyan példák, amelyet érdemes követni, és amely visszatartja őket a helytelen viselkedéstől.
- Használjunk ki minden egyes pillanatot, amikor taníthatunk, beszélhetünk erről.
- Tanítsuk meg diákjainkat arra, hogyan mondjanak nemet a környezeti nyomásnak.
- Ismerjük meg, hogy mi zajlik diákjaink életében az iskolában, otthon és a barátaik között.
- Ismerjük meg és tartsunk fenn kapcsolatot diákjaink szüleivel.
- Ne féljünk korlátokat, szabályokat felállítani. Legyenek világosak ezek a határok, és ragaszkodjunk hozzájuk.
- Tanuljunk meg felismerni azokat a jeleket, amelyek a kábítószer-használatra és birtoklásra utalhatnak.
- Ha az a gyanúnk, hogy valamelyik diákunk kábítószerrel fogyaszt, ne várjunk. Keressünk fel szakembereket.
- Ne felejtsük el: a szülő és a tanár ereje, befolyása nagyobb, mint a kortársnyomás.

## 1. Beszélgetés: miért nyúlnak többen a droghoz?

10

Kérdés:  
Adjon lehetőséget, hogy több gyerek is válaszoljon a kérdésre. Írja fel a táblára a válaszokat! Néhány perc múlva foglalja össze a válaszokat, s hangsúlyozza az alábbi három pontot:



### A lecke elkezdése

Ma a kábítószerokról fogunk beszélgetni. Ez egy nagyon összetett és nehéz téma. A kábítószeresek mindenhol megjelentek: a diszkókban, a házibulikon, az utcákon, talán még az otthonokban is. Azt szeretném, ha valóságos képet kapnátok a kábítószer használatáról. Talán néhányan már kipróbáltatok valamelyik drogot. Mások éppen azon gondolkodnak, hogy kipróbálják-e. Talán vannak olyanok is, akiket egyáltalán nem izgat ez a téma.

Szedjünk össze minden rendelkezésünkre álló információt, hogy jól felkészülten vágjunk át a téma dzsungelén. Én nem vagyok a téma szakértője, de azt tudom, hogy most, a XXI. században ez egy fontos kérdés az életünkben, ezért foglalkoznunk kell vele.

Mit gondoltok, miért használnak kábítószereseket a fiatalok?

1. kevés kihívás és izgalom volt az életükben,
2. nem volt olyan felnőtt, aki igazán meghallgatná őket,
3. nem voltak felkészülve, és nem tudták, hogyan kezeljék az élet csalódásait.

## 2. Egy narkós levele

25

Olvassa fel a levelet.

„Kedves Szüleim!

*Narkós vagyok, eddig hogy nem vettétek észre? Mindaddig menekülök, míg nem látom magam mások szemében és szívében. Azért kérek segítséget, mert a drog már nem segít, mert nincs menedék önmagam előtt. Nem akarok egyedül lenni, mint oly sokszor a kábítószer „kis halálban”, hanem szeretnék megszabadulni, élni önmagam és mások számára.*

*Segítsetek szeretetetekkel és bizalmatokkal. Ne oldjátok meg a problémáimat helyettem. Ha mégis így tennétek, csak elveszíteném a tiszteletemet önmagam felé is.*

*Ne alázzatok meg emberi méltóságomban, ne oktassatok ki, ne prédikáljatok, szidjatok, hibáztassatok, vitatkozzatok. Lehet, hogy nektek jobb lenne így, de a helyzet közöttünk csak rosszabbá válna.*

*Ne higgyétek el, ha ígéretetek, úgysem tudom betartani. Bár amikor mondom, és amit ígérek, azt komolyan gondolom. Az ígéretés az egyetlen út számomra, ahol késleltetni tudom az elvonás várható testi kínjait,*

*lelki fájdalmait. De ha megegyeztünk végre valamiben, tartsátok magatokat ahhoz.*

*Ne veszítsétek el a türelmeteket. Ez csak ártana nektek és nekem egyaránt. Ne erőszakoljátok rám az aggodásokat, hadd tegyem, amit tennem kell. Ne higgyétek, hogy mindent elmondok nektek. Gyakran magam sem tudom, mi az igazság. Ne babusgassatok, és ne próbáljatok megóvni tettem következményeitől. Mindenekelőtt ne szakadjatok el a realitástól, mint ahogyan én tettem. A függőségem annál rosszabbá válik, minél régebben tart.*

*MOST kezdjünk el gondolkodni, tervezni, mi lehet a gyógyulás útja, keressünk egy szakembert, aki segíteni tud. Segítségre van szükségem tőletek, egy orvostól, egy pszichiátertől, aki képes lesz velem együtt megszabadítani ettől a nálam sokkal erősebb hatalomtól.*

*Szenvedő társatok, szerető gyermeketek.”*

Kiscsoportos megbeszélés.

A tanulók alakítsanak ki 8-10 csoportot. Adjon minden csoportnak egy másolatot a levélből, és 1-2 kérdést az alábbiakból. Hagyjon 10 percet a csoportoknak, hogy megbeszéljék a kérdéseket, majd minden csoport fejtse ki a kérdéseire adott válaszokat az osztály előtt, és vonják le a következtetéseket.

**Mit akart mondani ez a narkós fiú?**

**„Mindaddig menekülök, míg nem látom magam mások szemében és szívében.”**

- Ez mit jelent? Helyesen döntött a levél írója? Te mit tettél volna az ő helyében? A drogon kívül lenne erre a helyzetre más megoldás? Ha igen, akkor mi az?

**„Ne oldjátok meg a problémáimat helyettem.”**

- Milyen problémákról beszélhet? A fiatalok milyen problémáit akarják a szülők megoldani? Egy fiatal mit vár el a szüleitől, amikor problémája van? Ha tényleg akarnának segíteni, mit kellene tenniük?

**„Ha mégis megoldjátok, csak elveszíteném a tiszteletemet önmagam felé is.”**

- Igaz vagy nem? Miért? Szerinted egy szülő miért tenne ilyet, ha tudná, hogy ez ilyen érzéseket kelt benned? Mi más oka lehet annak, ha egy szülő egy fiatal helyett akarja megoldani a problémáját?

**„Ne alázzatok meg emberi méltóságomban...”**

- Milyen módon tudja ezt megtenni egy szülő? Hogy kellene egy szülőnek viselkednie, hogy ezt ne tegye?

**„...ne oktassatok ki, ne prédikáljatok, szidjatok, hibáztassatok, vitakozzatok.”**

- Egyetértesz vagy sem? Ehelyett mit csináljon egy szülő? Hogyan segíthetne a gyerekének a „jó úton” járni?

Kérdés:  
Miután a csoportok beszámoltak arról, hogy mire jutottak, kérdezzük meg:



„Ne erőszakoljátok rám az aggodásokat, hadd tegyem, amit tennem kell.”

- Egyetértesz vagy sem? Milyen aggodalmai lehetnek egy szülőnek? Ezekből mit mutasson ki a gyermeke felé?

„Ne babusgassatok, és ne próbáljatok megóvni tettem következményeitől.”

- Egyetértesz vagy sem? A babusgatás és az óvás milyen helyzetekben és milyen formában nyilvánulhat meg? Egy szülő miért tenne ilyesmit? Ezek ellen mit tehet egy fiatal? Hogyan tudná meggyőzni a szüleit arról, hogy erre nincs szüksége?

„Mindenekelőtt ne szakadjatok el a realitástól, mint ahogyan én tettem.”

- Mit akar mondani ezzel? Egy fiatal számára a szüleivel szemben mit jelenthetne az, hogy „ne szakadjatok el a realitástól”?
- Szerinted mennyire jellemzőek az átlag fiatalra a levélben leírt érzések? Mit tehetnének ezek ellen? A drogon kívül milyen más megoldásokat lehetne egy olyan fiatalnak javasolni, aki a kábítószerrel kiváltó okok valamelyikével küszködik?

A kábítószerrel kiváltó okai között meg kell említeni a kapcsolat hiányát, valamint a csalódást a szülőknél, illetve a fiatal számára fontos felnőtteknél. De drog helyett a kommunikáció a legjobb eszközünk arra, hogy ezeket a félreértéseket elhárítsuk.

**A kommunikáció kínálja a legjobb megoldás!**

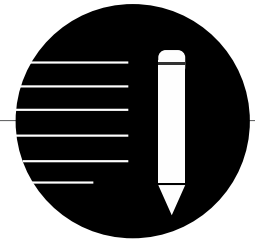
### 3. Egy másik levél

10

Ahogy ezekről a levélben megfogalmazott érzésekről beszéltünk, lehet, hogy hasonló gondolatok fogalmazódtak meg bennetek is a saját életekkel kapcsolatosan.

A mai óra anyagának legmegfelelőbb alkalmazása az lenne, ha ti is írnátok egy levelet a szüleiteknek vagy más számotokra fontos felnőtteknek. Biztos van legalább egy olyan felnőtt az életekben, akit érdekel, hogy mi van veletek. Gondolj egy ilyen személyre, és arra, hogy hogyan tudnál segíteni abban, hogy jobban megértsen téged. Nagyon nehéz az ilyen gondolatokat szemtől szembe elmondani, de talán egy kicsit könnyebb leírni egy levélben. Szeretnéd, hogy a szüleid vagy más felnőtt tiszteljen téged, ismerje az érzéseidet és a gondolataidat? Írd le ezeket a gondolatokat.





# 07

- Motiváló célok  
**Kerüld ki a csapdákat!**

## Drog-vita

### Óravázlat

Visszatekintés  
Vita a drogról  
Befejezés

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék a droghasználat veszélyeit, és a hosszútávú érdekeikre mondjanak igent a pillanatnyi élvezetekkel szemben.

## A vitához szükséges információk és állítások

1. A kábítószerőtől nagyon jól érzed magad.
2. Az olyan élvezet, amelyre csak a kábítószer tud eljuttatni, mindent megér (fizikailag, érzelmileg, pszichikailag).
3. A kábítószer segít, hogy jobban érezd magad a bulikon.
4. A kábítószer segít, hogy jobban tudj koncentrálni és dolgozni.
5. A kábítószer segít, hogy egy megadott idő alatt több munkát végezhess el.
6. A kábítószernek nincs olyan sok negatív hatása, mint azt mondják.
7. A kábítószer egyszeri kipróbálása nem tesz függővé.
8. Ha rendszeresen használsz is kábítószeret, bármikor abbahagyhatod, amikor akarsz.
9. A rendszeres kábítószer-használatnak nincsenek fizikai következményei.
10. A szipuzás olcsó és mellékhatások nélküli élvezet.
11. A fű olyan, mintha egy vagy két üveg sört ittál volna.
12. A könnyű drogok nem feltétlenül vezetnek a kemény drogok fogyasztásához.
13. Csak az érzelmileg megterhelt emberek használnak heroint.
14. Hosszabb idejű kemény droghasználata után a kábítószeresek a következőket tapasztalják:
  - a. Elveszítik a barátaikat, mert csak az érdeklő őket, hogy be legyenek lőve.
  - b. A családtagjaik elidegenednek tőlük, mert csak a saját világukban élnek; lopnak, csalnak, hogy finanszírozzák a szenvedélyüket, és a család nem tud mit kezdeni ezzel.
  - c. Kimaradnak az iskolából, mert semmi nem érdekli őket, csak a kábítószer.
  - d. Senki nem érti meg őket, csak a többi kábítószeres, akik még náluk is rosszabb helyzetben vannak, így nem tudnak segíteni.
  - e. Úgy érzik, hogy egy gödörben vannak, amely egyre mélyebb és mélyebb lesz, és lehetetlen kimászni belőle.
  - f. Az utcán végzik egyedül, magányosan, senki nem törődik velük, senki nem hallgatja meg őket.

### A lecke elkezdése

[Kérdezze meg, hogy átadták-e a múlt órán írt levelet a címzettnek. Mi volt a reakció? Ha elutasító volt, beszélgessenek róla, segítsen a tanulóknak, hogy kezelni tudják a felmerülő érzéseket, csalódást és kiábrándultságot. Bátorítsa őket azzal, hogy ők megtették az első lépést, és ez jó. Emlékeztesse őket, hogy a levél nem fog mindent egyik napról a másikra megváltoztatni. Annak ellenére, hogy úgy tűnik, a levélnek nem volt semmi hatása, idővel tapasztalhatnak változásokat e kommunikáció eredményeképpen. Az érett, egészséges felnőtt egyik jellemzője, hogy képes kommunikálni egy másik emberrel a nehézségekről. Gratuláljon a tanulóknak ahhoz, hogy megírták és átadták ezt a levelet a megfelelő személynek, és ezzel fontos lépést tettek az érett felnőtté válás útján. Biztassa ismét a diákjait, hogy van olyan felnőtt ezen a világon, akit érdekel, hogy mi történik velük, és szeretne segíteni nekik abban, hogy azzá váljanak, akiké lenniük kell. Ez az ember a barátjuk, a példaképük akar lenni, és szeretne bölcs tanácsokat adni, bátorítani őket.]

## 2. Vita a drogról

### Csoportos feladat

[Ossza ketté az osztályt. Mindkét csoportnak legyen elég ideje felkészülni a vitára. Bízva meg az osztály egyik felét, hogy állítsák össze a kábítószerrel szemben szóló érveket, míg az osztály másik fele készüljön fel arra, hogy a kábítószer ellen érveljen. Adjon mindkét csoportnak egy listát a 118. oldalon található állításokról. Biztassa a diákokat, hogy gyűjtsenek össze minél több információt maguk is, készítsenek táblázatokat, illusztrációkat, amelyeket az órán használni tudnak az érvelésben. Válasszanak egy szónokot, aki meggyőző nyitó- és záróbeszéddel segíti csapatának játékát.

Írja fel a táblára a megvitandó állítások sorszámát. Ön fogja feljegyezni, hogy melyik csapat tudta jobban alátámasztani a saját álláspontját a megadott állításokkal kapcsolatban a vita során.

A játék hivatalos kezdéseként a szónokok mondják el nyitóbeszédüket, majd folytassák a játékot az állítások megvitatásával. Olvassa fel az első állítást, és kérje meg az egyik csapatot, hogy mondják el az érveiket, majd a másik csapat tegye ugyanezt. Írja fel a jobban érvelő csapat nevét a táblán levő táblázatba. Ha nem sikerült megegyezésre jutni, írja fel, hogy „döntetlen”, és haladjanak tovább a következő állításra.

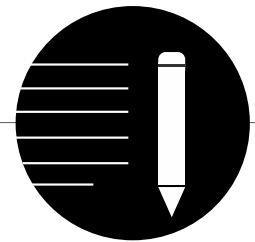
Nem kell minden állítást egy óra alatt megbeszélni. Tegye olyan sorrendbe a kérdéseket, amilyen sorrendben szeretné megvitatni őket, a végére hagyva a kevésbé fontosakat.]

### 3. Befejezés

---

5

[Foglalja össze az érveket, és hangsúlyozza, hogy a kábítószereknek vannak jó és rossz oldalaik, de úgy tűnik, hogy a rossz van túlsúlyban. Bátorítsa a tanulókat, hogy gondolják meg jól a ma elhangzottakat, és legyenek készen a döntéshozatalra. Mondja el nekik, hogy most már minden szükséges információ a birtokukban van ahhoz, hogy jó döntést hozzanak, és felnőtt módjára éljenek a következményeivel. Intézzen kihívást feléjük, hogy bölcsen használják a kapott információkat.]



# 08

Motiváló célok

**Kerüld ki a csapdákat!**

## Drog-titok

### Óravázlat

Bevezetés  
Egy fiú esete  
Ördögi kör  
Kiből lesz drogos?

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék a drogfüggőség kialakulásának jeleit és az alkalmi droghasználatban rejlő magas kockázatot.

### Kellékek

Számolókorongok az osztálylétszámnak megfelelő darabszámban.

## 1. Bevezetés

5

A táblára két oszlopba írjuk fel a kérdésekre adott válaszokat.

Fontos világosan definiálni, hogy mit tekintünk drognak.

[Kérdezze meg a diákokat arról, hogy mit gondolnak, mi számít drognak, és miért! Valószínűleg többféle illegális és legális drogot is fel fognak sorolni. Talán még vitatkozni is fognak az alkohollal és a dohányzással kapcsolatban.]

Tisztázzuk: drognak tekinthetők azok az anyagok, amelyek a szervezetbe kerülve a központi idegrendszerre hatnak, ezáltal megváltoztatva a személy hangulatát, gondolkodását, azt a módot, ahogyan a világot észleli. Ide tartozik minden ilyen hatással bíró anyag, függetlenül attól, hogy legális vagy illegális.

A definícióból két fontos következtetést vonhatunk le. Az egyik: (az óra szempontjából) azokat a szereket soroljuk ide, amelyeket orvosi javaslat vagy felügyelet nélkül juttatunk a szervezetbe.

A másik: hogy mi számít az ember számára drognak (káros „szernek”), azt sohasem a politika vagy a kortársak véleménye, hanem az emberi szervezet reakciója határozza meg.

## 2. Egy fiú esete

10

Itt először csak az „Igen” választ mondjuk el nekik. Engedjük, hogy reagáljanak rá, majd tegyük hozzá az indoklását is.

Egy 22 éves, jelenleg droghasználó budapesti fiatal örökségből és lopásokból közel 4 millió forintot költött el drogra 4 év alatt. Egyszer megkérdezték tőle, hogy mit tanácsolna azoknak a fiataloknak, akik még nem próbálták ki a drogot.

[Mielőtt elmondanánk a „tanácsot”, kérdezzük meg a diákokat arról, hogy szerintük mi lehetett a válasz.]

Ő erre azt mondta:

— *Soha ne nyúljatok hozzá!*

Majd azt kérdezték tőle:

— *Ha újra kezdhethéd az életed, te vajon hozzányúlnál-e, tudva azt, hogy hova juthatnál?*

[Itt szintén hallgassuk meg először a diákok véleményét.]

A következő választ kapta:

— *Igen, nem tudom elképzelni már nélküle az életem.*

Mit gondoltok, miért mondta ezt? A drog már annyira a hatalmába kerítette, hogy képtelen nélküle élni.

Jelenet.  
Fontos, hogy a jelenetben mutasson rá arra, hogy nagyon nehéz észrevenni és kontrollálni azt a pillanatot, amikor a drog átveszi az irányítást. Ez az, amiről a diákok helytelenül úgy gondolkodnak, hogy nekik sikerülni fog végig a felügyeletük alatt tartani a szer használatát.

Egy nappal az előadás előtt kérjen meg két diákot arra, hogy tanulják be az alábbi jelenetet, majd az órán mutassák be.

Az egyik szereplő magát a drogot (Mr. Drog) alakítja, a másik pedig azt a személyt, aki kapcsolatba kerül a droggal.

**Első jelenet:** Az egyik diák áll, előtte térdel Mr. Drog (mint egy romantikus lánykérésnél) és kedvesen, szolgálatkészen a következőket mondja: *„Szia! Én vagyok Mr. Drog. Szívesen segítek mindenben. Szomorú és lehangolt vagy? Megvan a megoldás! Egy szem Ex és minden baj eltűnik. Minden úgy felgyorsult körülöttem, hogy szeretnél egy kicsit kikapcsolódní? Erre is van megoldás! Egy kis fű és minden lenyugszik körülöttem. Rádadásul, csak most, csak neked, INGYEN! Mindenben szolgálni foglak, amit csak akarsz, megteszem!”*

**Második jelenet:** Mr. Drog a diák mellett egy széken áll, és a vállára támaszkodik. Flegmán, gunyorosan ránéz, és ezt mondja: *„Na mi az, mikor is használtál utoljára? Tegnap? Hahaha! Ma már újra szükséged van rám! Nélkülem nem tudsz létezni! Azt mondod, nincs pénzed rám? Akkor menj az utcára, lopj, add oda magad másnak, de siess, mert nagyon megkínózlak! Azt teszed, amit én mondok! Megértetted?!”*

Kérjük meg a diákokat, hogy a jelenet alapján adjanak választ a következő kérdésekre:

- Vajon hol van a fordulópont, amikor az alázatos szolgából durva zsarnok lesz?
- Hogyan kerülhetjük ezt el?

## A drogfüggőség veszélye

A drogfüggőségnek több orvosi kritériuma van, de most három olyan jellemzőről fogunk beszélni, amely meglepte már a függőség kialakulását jelzi.

**Sóvárgás:** egyre többet gondol rá, állandó kívánság jellemzi.

**Megvonási tünetek:** A drog elhagyása kellemetlen testi és pszichológiai tünetekkel jár, mint pl.: izzadás, kézremegés, feszültség, idegesség.

**Tolerancia:** A szervezet a gyakran használt drogot tolerálja, megszokja, és az idő folyamán ugyanazon hatás eléréséhez a korábbi dózis többszörösét kell a szervezetbe juttatni.

## Mi a helyzet a dohányzással?

Tegye föl a következő kérdéseket, és kérjen konkrét válaszokat:

1. Igaz-e a dohányzásra a „sóvárgás”? Ha igen, milyen jelei vannak?
2. Igaz-e a dohányzásra a „megvonási tünet”? Ha igen, milyen jelei vannak?
3. Igaz-e a dohányzásra a „tolerancia”? Ha igen, milyen jelei vannak?

Vonják le a következtetést! A dohányzás annak ellenére, hogy társadalmilag elfogadott, droghasználatnak minősül, és nagyon hamar kialakulhat a függőség, mivel jellemzőek rá a drogfüggőség legjellemzőbb jegyei.

Utaljon az óra elején, a legális drogok témában elhangzottakra, hogy a drogfüggőség és a drog fogalmát nem a politika határozza meg, hanem a biológia.

## 4. Kiből lesz drogos?

15

### Értelmező játék

Osszon ki mindenkinek egy számoló korongot, s legyen közöttük az, amelyet az óra előtt egy apró pöttyel megjelölt. Majd állítsa fel azt diákot, akinél a megjelölt korong van. Kérdezze meg tőle a következőket:

- Te tudtad, hogy nálad lesz a pöttyös korong? (Nem!)
- Hány % esélyed volt a korongok kiosztása előtt, hogy nálad legyen a megjelölt korong? (Pl. egy 30 fős osztályban kb. 3%)
- Te választottad meg, hogy nálad legyen a korong? (Nem!)
- Most hány százalék az esélyed, hogy nálad legyen a megjelölt korong? (100%!)

Ha 30 alkalmi droghasználóból egyvalaki drogfüggővé válik, akkor ez 3% kockázatot jelent. Ez általában nagyon kicsi esélynek tűnik, ezért sokan merik megkockáztatni.

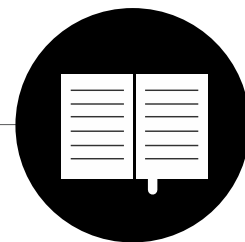
De azok közül, akik játszanak drogokkal, előre nem tudja senki biztosan megmondani, hogy ő drogfüggő lesz-e vagy sem. Ez csak utána derül ki.

### Befejezés

Emlékezzünk arra, amit ma tanultunk:

1. A veszélyes szerhasználat magában foglalja a legális szerek fogyasztását is, mint például a dohányzást és az alkoholfogyasztást.
2. Nem lehetünk biztosak abban, hogy nem válunk alkalmi droghasználóból drogfüggővé.

És végül, jusson eszünkbe az, amit a négy éve drogos srác mondott: „Soha az életben ne nyúlj hozzá!”



## IV.

Motiváló célok  
**Kerüld ki a csapdákat!**

## Az áldás ára

*Az internet adománya és zsoldja*

### AZ INTERNET- CSAPDA

A technológiai fejlődés által hajtott, globalizált világunkban olyan kihívásokban és környezetben kell felnőniük gyermekeinknek, amelyek példátlanok az emberiség történetében. Ez nemcsak a számukra, de a szülők és pedagógusok generációja számára is eddig ismeretlen küzdelmeket tartogat. Ebben a környezetben kell őket felkészíteni arra, hogy kezelni tudják mindazokat a problémákat, amelyeket nekik örökösen hagyunk a világban.

Soha egyetlen generációnak nem kellett ilyen tömegben, ilyen magányosan, ilyen információ-dzsungelben felnőnie, zömében családok nélkül, globális problémák tömegének árnyékában, töredezett jövőképpel, hatalmas bizonytalanságban, az alapvető értékek és támaszok szinte teljes hiányában, egy jelentősen mértékben szétszűllött és lezűllött felnőtt társadalomban. A legtöbb

támasz, amely a megelőző generációk számára adott volt a társadalomban, számukra hiányzik.

Ezeknek a társadalmi folyamatoknak az egyik irányítója és erőforrása az internet, amely nélkülözhetetlen rendszerek építőkövévé válva óriási előnyöket és áldásokat hordoz mindnyájunk számára, miközben alapvetően írja át mindazt, ami évezredekken keresztül meghatározta az emberi kommunikációt és környezetet. Az internet mára alapvetően befolyásolja az emberi kommunikációt, konfliktuskezelést, kapcsolatteremtési szokásokat és képességeket, az érzelmi intelligenciát, az értékrendeket, a tanulási szokásokat, sőt még a szexualitást is. Egyetlen kattintással „barátjává” válhatok egy addig ismeretlen embernek, aki teljesen más kultúrában és értékrendben nőtt fel, bevonhatom az életem részleteibe. Az internet lerombolja azokat a kulturális, etnikai, társadalmi, nemi és értékrendi határokat, amelyek eddig szétválasztották az embereket. Ezzel hozzájárul ahhoz, hogy közelebb kerüljünk egymáshoz. Ez a hirtelen jött nyitottság, sokszínűség és lehetőség azonban a felkészületlen és/vagy éretlen ember számára csapdákat is rejthet; olyan valóságot hazudhat számára, amely nem létezik (például virtuális barátokat a valódiak helyett).

Az internet alapvetően írja át azt is, hogy mit jelent tudásra szert tenni. A tudás megszerzésének évezredes útja a könyvekben, a természet folyamataiban és az emberi lélekben való időigényes és alapos elmélyedést igényelte, amit mára jórészt felváltott az egyetlen kattintással fellelhető, ám rendszerezetlen és ellenőrizetlen információtömeg. A tudás megszerzésének, rendszerezésének és alkalmazásának módja pedig alapvetően befolyásolja az emberi fejlődést és jellemet. Nicholas Carr, „*The Shallows: what the Internet is Doing to Our Brains*”<sup>1</sup> című könyvében ezt írja: „[Az internet] adományai valóságosak. De ezeknek ára van... Táplálja a gondolatainkat, de közben a gondolkozásmódunkat is formálja.” A tudás megszerzésében és felidézésében egyre inkább az internetre hagyatkozunk. Ezzel az agyunk hozzáidomul az internet nyújtotta azonnali kielégülés élményéhez, ami ahhoz vezethet, hogy megfosztjuk magunkat attól a jellemformáló munkától, amit a tudás megszerzése eredményezett évezredekken keresztül. A problémát nem az információ elérhetősége és tárolhatósága jelenti, hanem a hozzáállásunk megváltozása. Az internet a tényleges tudás helyettesítőjévé válhat, és a tudás birtoklásának hamis illúziójával kecsegtethet. „*A számítógépek végérvényesen megváltoztatták azt, ahogyan az információt magunkban feldolgozzuk. Az információ többé már nem valami, amit mi tudunk, hanem valami, ami egy távoli helyen, független entitásként létezik. Az információ, amit régen a fejünkben hordozva tudtunk, most már nem igényli a testünket ahhoz, hogy létezni tudjon.*” – írja H. Katherine Hayles, a posztmodern tudományok doktora.<sup>2</sup>

E tananyag szerkesztésekor egy átlag 15-24 éves magyar fiatal napi 407 percet, azaz 6.8 órát, vagyis a napja 28 százalékát tölti valamiféle média, zömével internetes média fogyasztásával. Mindeközben könyvolvasásra mindössze 40 percet szánnak. Szinte kivétel nélkül mindegyikük tagja valamilyen közösségi médiának (Facebook, Instagram, Snapchat, stb.) és átlagosan közel 500 ismerőssel vannak kapcsolatban, akiknek személyesen mindössze tíz százalékát ismerik.<sup>3</sup>

---

1 Nicholas Carr: *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. 2010 W. W. Norton & Company, New York, London. USA and UK. ISBN: 978-0-393-07936-4

2 H. Katherine Hayles: *How We Think - Digital Media and Contemporary Technogenesis*. 2012 University of Chicago Press. USA.

3 Magyar Ifjúság 2012 Tanulmánykötet. 2013 Kutatópont. ISBN 978-963-08-7372-7. Budapest, Magyarország.

## **Az internet zsoldja #1: torzíthatja az emberi kapcsolatokat, és akadályozhatja a kapcsolat-építési képességek fejlődését.**

Felszínessé és személytelenné teheti az emberi kommunikációt, elidegeníthet a normális (hús-vér) emberi kapcsolatoktól, s ezzel gyengíti az érzelmi intelligencia, a konfliktuskezelési és túrési képesség és az egészséges, boldog, értékes emberi kapcsolatok kialakulását, valamint könnyen depresszióhoz vezet. Az internetes világban nincs szükség arra, hogy szemtől szembe megtanuljunk kifejezni az érzéseinket, és kezelni a konfliktusainkat. Ezzel hátráltathatja a tartós, mély kapcsolatok kialakításához szükséges képességek kifejlődését. A virtuális világban csökken a test-beszéd szerepe, nem fejlődik ki az a finom érzékelés, amellyel képesek vagyunk a másik apró reakciót felfogni. A virtuális kapcsolatok roppant könnyen megszakíthatók, ugyanolyan könnyen, mint ahogy létrejöttek. A valóságban egy kapcsolat megszakítása sokkal nehezebb, és nagyobb bátorságot igényel, mint egyetlen kattintás a facebookon. Emiatt a kapcsolat értéke átíródik. A fiatalnak nem kell átküzdeni magát kényelmetlen konfliktusokon, nem kell sebezhetővé válnia. Megkapható lesz egy kapcsolatból az, ami a felszíni fájdalmat, magányt enyhíti, de megfoszt attól a belső munkától, ami ahhoz kellene, hogy mélyebb szintre tudjon menni egy kapcsolat. Egy internetes, személytelen kapcsolatban roppan könnyű a rejtőzködés, mindenki csak annyit és azt mutat meg magáról, amit és amennyit akar. A lelepleződés veszélye szinte nulla, ellentétben egy valódi, személyes kapcsolattal, ahol az indulatok, az érzések, az örömök és bánatok sokkal nehezebben rejthetők el. Sérül a megismerés folyamata és valósága; a diák egy zárt, biztonságosnak vélt érzelmi burokba rejtőzhet el, amelyben védelmet él át.

Hasonlóképpen, az internetes kapcsolatok túlsúlya deformálhatja az érzelmek szerepét és hangsúlyát a kapcsolatokban, visszafogva az érzelmi intelligencia fejlődését. A közösségi médián keresztüli kapcsolattartás előretörésével egyre erőteljesebb az „érzelmi inkontinencia” jelensége, amely nem más, mint az érzelmek kontroll és időzítés nélküli kiengedése. A hagyományos (testközeli, személyes, térbeli) emberi kapcsolatok helyére betolakodtak a virtuális kapcsolatok, kontrollálatlanabbá és könnyebbé téve az éppen minket előntő érzelmek megnyilvánulását. Az érzelmi intelligenciák fejlődésének egyik fontos állomása éppen az lenne, hogy miközben egymással kommunikálunk, az emberi visszajelzések alapján megtanuljunk érzékelni, megérteni és kontrollálni a saját érzéseinket, valamint kommunikációnk hatásait. Ezt bizonyítja az is, hogy miközben egyre inkább „kapcsolatban” élünk egymással, és kikerülhetetlenül ott vagyunk egymás kapcsolati hálójában, mégis ez a legmagányosabb, legelidegenedetebb társadalom a világtörténelemben. A társadalom „atomizációjáról” halunk, miközben egyre több embert „ismerünk”.

Az ember intimitásra (bensőségességre, valódiságra) törekszik, hiszen ezzel a szükséglettel lett alkotva. Intim, bensőséges kapcsolatokra van szüksége, amelyekben valódi, igazi lehet, megmutathatja önmagát az elutasítás kockázata nélkül. Az intimitást egy kapcsolatban az elkötelezettség teremti meg, mert csak akkor tudok önmagam lenni, ha bizonyos lehetek abban, hogy a másik minden körülmények között elfogad és szeret. E nélkül az elkötelezettség nélkül nincs intimitás. Ez az intimitás viszont nem található meg abban a felszínes kapcsolat-rendszerben, amelyet az interneten keresztül élünk.

## **Az internet zsoldja #2: bizonytalan önértékeléshez és zavarodott értékrendhez vezethet.**

Tagadhatatlanul értékrendformáló eszközzé vált az internet. Az értékrendformálással együtt azonban az önértékelést is alakítja. Még felnőtt emberek is kényszeres módon, időnként ön-

magukat megszégyenítő dolgokat, képeket, megjegyzéseket posztolnak a közösségi médiák valamelyikén. Sokakat ural életük minden mozzanatának megosztási kényszere. Az elismerés, a meghallgatás, az odafigyelés utáni vágy hajtja ezeket a többnyire teljesen lényegtelen, érdektelen és időnként zavarba ejtő posztokat.

A közösségi háló válik az érzelmi kielégülés helyévé. Ahol az érzelmi kielégülés történik (vagyis ahol meghallgatják, feltétel és az elutasítás veszélye nélkül megnyilvánulhat), ott fog formálódni az értékrend, az önértékelés és a belső meggyőződés. Ez minden ember életében így működik: aki meghallgat, aki elfogad, akinek a visszautasítás veszélye nélkül elmondhatjuk a gondjainkat, annak a tanácsát, véleményét, értékrendjét fogjuk követni. Kapcsolatra lettünk alkotva, így kapcsolatokban formálódunk mi magunk is. Ezekben a kapcsolatokban fejlődünk, sérülünk és gyógyulunk.

Egy tinédzser számára különösen is meghatározó a kortársaihoz való viszonya. Rajtuk keresztül nyeri önálló, a szüleitől független identitását, formálódik értékrendje, önmagáról alkotott képe, és helyezi el magát a társadalomban. A kortársaktól érkező elfogadás vagy elutasítás alapvetően határozza meg számukra azt, hogyan érzik magukat. Korábban a külsőre, viselkedésre, teljesítményre kapott reakció azoktól érkezett, akikkel közvetlenül kapcsolatban álltunk. Olykor ezt is nehéz volt feldolgozni, pedig a visszajelzések közvetlen, személyes jellege miatt sokkal moderáltabb és kontrolláltabb visszajelzéseket kaptunk. Ezzel ellentétben egy tizenéves ma akár több ezer embertől kaphat a külsejére, teljesítményére, érzéseire, viselkedésére, véleményére visszajelzést. Ezen visszajelzések döntő többsége személytelen és távoli. Ha egy megosztott posztjuk, képük sok „lájkot” kap, akkor elégedettek lesznek. Ellenben, ha kevesebb pozitív visszajelzés érkezik, mint amit egy másik barátjuk kap, akkor ez könnyen depresszióba és kétségbeesésbe taszíthatja őket. Számokban mérhetővé, és másokkal szemben összehasonlíthatóvá vált a saját külsejük, teljesítményük, véleményük, döntésük. Vagyis az önértékelésük egy viszonyszám lesz: *„hány „lájkkal” vagyok kedveltebb, szebb, okosabb, népszerűbb”* vagy éppen ellenkezőleg, *„csúnyább, butább, elutasítottabb, mint az osztálytársam”*.

Míg korábban csak az iskolai teljesítményt mérték számokban egyestől ötösig, addig mostanra a külső megjelenésük, az érzelmi megnyilvánulások, a véleményük, a gondolataik is számokban mérhetővé vált számukra. Ezeket az értékeléseket jobbra olyan emberektől kapják, akikkel nincsenek is napi kapcsolatban. Könnyedén egy végtelen versenybe és megfelelési kényszerbe hajszolja őket az, hogy hány pozitív visszajelzést kapnak a véleményükre, ruhájukra, hajukra, sminkjükre, érzelmeikre, stb. A számok pedig nem hazudnak: mérhetően szebb, csúnyább, népszerűbb, népszerűtlenebb lesz a másiknál. Egy formálódó személyiség erős, stabil önértékelés és értékrend nélkül nem képes arra, hogy megfelelően súlyozza az internetes kapcsolatrendszeréből érkező értékeléseket, megerősítéseket és visszautasításokat. Így ezek a visszajelzések alapvetően befolyásolhatják önértékelését és értékrendjét.

További értékrend- és önértékelés-torzító hatással bírnak az internet által közvetített, sokszor hamis viselkedési és önértékelési minták. A mintakövetésnek, példakövetésnek óriási szerepe van minden ember életében. Ennek igazságát támasztja alá az egyre egységesebbé és egyszínűbbé váló világ, amelyben a közös divat uralma szinte mindenkit egyforma ruhába öltöztet, egyforma szokások rabjává tesz, egyforma kommunikációs rutinokra bír rá. Sokszor fantáziátlan és unalmas, tömeges mintakövetés zajlik. Ez önmagában még nem is okozna akkora kárt, de a tömegmédiával felemelt és követésre méltónak bemutatott sztárok, celebek olyan értékrendet közvetítenek személyes példaadásukon keresztül, amelyek nem építik, hanem sokszor rombolják a társadalom építőköveit jelentő értékeket. Az önmagukat

feláldozó hősök tiszteletét és követését lecseréltük többnyire jellemtelen perc-celebeket követésére. Az ő viselkedésük, szokásaik, ruházódásuk, véleményük, stílusuk, értékrendjük válik viselkedésmintává és értékrendformálóvá. A felnőtt társadalom által bemutatott és követésre méltónak ítélt példaképek formálják a felnövekvő generáció meggyőződését.

A jelentős külső médianyomás oda vezethet, hogy egy kialakulóban lévő személyiség olyanná akar válni, aki nem ő, hiszen azt látja, hogy a társadalom azokat a személyeket, értékeket emeli fel, akik a média által felállított, követendő mintát megjelenítik. Akiket figyelemre méltónak tart egy társadalom, azoknak az értékrendje és viselkedése lesz jelentős befolyással a felnövő generációra. S mivel a példákon keresztül nem a küzdés, a kemény tanulás, az elkötelezett kapcsolatok, az önfeláldozás, az önzetlenség, a hűség, a tisztesség kerül kiemelésre, ezért ezekből az értékekből jelentős hiány mutatkozik.

Azzá válunk, akit követünk. S azt követjük, akivel a legtöbb időt töltjük. Ha egy fiatal a napjának harmadát az interneten tölti, akkor azzá válik, akiket ott követ.

### Az internet zsoldja #3: sérülhet a valódi szexuális intimitás.

Az internet elérhetővé tette a pornográfia minden fajtáját minden generáció számára minden pillanatban. Korábbi generációk számára akár egy Playboy beszerzése is komoly erőfeszítést igényelt, ma a legszélsőségesebb pornó is egyetlen kattintással elérhető egy kisiskolás gyermek számára is, akár a zsebében hordott telefonján.

Damon Brown, a „*Porn and Pong*” című könyv szerzője a következőket írja: „Nyilvánvaló, hogy amikor feltalálunk egy gépet, akkor az első dolog, amire azt használjuk – miután nyereségessé tettük -, hogy pornót nézünk rajta. Amikor a filmvetítőt feltalálták, úgy száz évvel ezelőtt, az első dolog nem az volt, hogy Chaplin-típusú filmeket készítsenek vele, hanem pornót forgattak. A VHS azért lett a videójátékok standardizált kazettája, mert a Sony megtiltotta a Betamax kazetták felhasználását pornó terjesztésére, s a filmipar a pornó-igényt követte a VHS adaptálásával. Legyen szó DVD-ről, internetről, mobilról vagy bármiről – a pornográfia rögtön elsőként vette birtokba.”<sup>4</sup>

Az internetes pornográfia terjedését konzekvensen mutatják be rémisztő statisztikák. Ezek sok forrásból felkutathatók, és bizonyítják azt a tényt, hogy az internetes forgalom jelentős részét a szexuális tartalmú oldalak felkeresése teszi ki, a legtöbb keresés az ezekkel kapcsolatos szavakra történik, és arányaiban az összes tartalom jelentős hányadát pornográf tartalmak teszik ki.<sup>5</sup>

### Miért veszélyes az internetes pornográfia?

Mitől más az internetes, mint a korábban ismert, újságokban, speciális mozikban elérhető pornográfia? 1. az állandó, erőfeszítés nélküli és könnyen titokban tartható elérhetőségtől; 2. a szelektálható, leszűkíthető és többablakos tartalom-megjelenítéstől; 3. a véget nem érő újdonság hatásától, amely miatt mindig újabb és újabb, több és több kell belőle. Az internetes pornográfiában az újdonsággal mindig újabb dopamin szabadul fel az agyban. Ma egy fiatal srác 10 perc alatt több bombanőt láthat az interneten, mint a nagyapja 5 életen keresztül.

4 Damon Brown. Weblog: damonbrown, Music, Tech and Sex. “PCs in Ecstasy: The Evolution of Sex in PC Games (Computer Games Magazine).” 23 Nov. 2009.

5 Mivel a statisztikák havonta változnak és jelennek meg, ezért itt nem közlünk részletes kutatási eredményeket, hanem összefoglaljuk az évtizedes tendenciákat, amelyek prognózisként szolgálnak a jövő tekintetében is.

### **1. Kondicionálja a szexuális viselkedést.**

Minden emlősben roppant könnyű a szexuális fejlődés kritikus időszakában kondicionálni a szexuális szokásokat. Amilyen impulzusok érik az agyat, olyan idegpályák fognak kiépülni. A korai szexuális élmények beégetik az agyban a szexuális szokásokat, vágyakat, elvárásokat. Felhasználva a férfiak természetes szexuális genetikai adottságát, újfajta szexuális viselkedésre szoktatja át őket. Miközben egyre több dopamin<sup>6</sup> termelődik az agyban, a digitális szex a következő magatartást, gyakorlatot alakítja ki:

- a. Egyedüllétet.
- b. Kukkolást.
- c. Kattintást és keresést.
- d. Több lap egyszerre van nyitva.
- e. A folyamatos újdonság keresését.
- f. A megdöbbenés és meglepetés szükségességét.

Ezzel szemben a valódi, hús-vér szexhez a következők kellene:

- a. Együtt-lét.
- b. Közvetlen testi érintés.
- c. Szaglás.
- d. Feromon.
- e. Érzelmi kapcsolat egy valódi személlyel.

Fiatal fiúk sokasága számol be arról, hogy szexuális vágyai és beállítottsága jelentősen eltolódott az extremitás vagy a devianciák irányába a pornográfia miatt.

### **2. Erekción problémákhoz vezet, és érzéketlenné tesz.**

Az ember átírhatja a természetes vágyait a mindig megújuló pornóval. Az egyre érzéketlenebbé váló agy mindig újabb dopamin-adagra vágyik, amit az agy már nem fog megteremelni az előzőleg látott és már megszokott pornó ismételt megtekintésekor, hanem mindig vadabb és perverzebb dolgot akar látni. A legtöbb erekciós probléma mögött – amely nem vezethető vissza fizikai okokra - pornográfia áll. Amint felhagynak a pornográf anyagok megtekintésével, erekciójuk néhány hónapon belül helyreáll.

### **3. Átprogramozza az agyat, függőséghez vezet, és hátrányosan befolyásolja az agy teljesítményét.**

Az internetes pornográfia átprogramozza az agyat. Fizikai, mérhető változást figyeltek meg az emberi agyban internetes pornográfia hatására.<sup>7</sup> A nagy-sebességű internetes pornográfia különösen jelentős változásokat okoz tinédzserek és fiatal férfiak agyában.<sup>8</sup> „A modern tudomány megengedte megértenünk, hogy a pornográfia mögött meghúzódó függőség kémiaiag ugyanolyan, mint a heroin-függőség.”<sup>9</sup> Az agyunk régóta ismert jutalmazási ciklusát felhasználva függőségbe taszíthat az állandó újdonsággal belépő nagy-sebességű internetes pornográfia. A folyamat a következőképpen zajlik. Az öröm átélése dopaminhul-

6 A dopamin egy neurotranszmitter, amely fontos szerepet játszik az agy jutalmazási ciklusában, az örömezetben, valamint szerepe van a függőségek kialakulásában is.

7 Carla Clark, PhD <http://brainblogger.com/2014/06/03/the-truth-about-porn-shrinking-your-brain/> 2016 július 21. 18:07

8 Forrás: <http://yourbrainonporn.com/adolescent-brain-meets-highspeed-internet-porn> 2016 július 21. 18:08

9 Dr. Jeffrey Satinover

lámot szabadít fel az agyban. Ebben az örömhullámban egy ún. DeltaFosB<sup>10</sup> halmozódik fel az agyban, amely három dolgot végez el: 1. kikapcsolja a kontrollt, 2. még többet követel dopaminból, mivel érzéketlenné válik az előző élvezet által nyújtott dopaminszintre; az eddigieknél nagyobb dózisa lesz szükség ugyanannak az élménynek a kiváltására, 3. új „utakat”, idegpályákat épít ki az agyban, amelyek meghatározzák majd az agy működését.<sup>11</sup>

Minden függőség ugyanazon a kémiai mechanizmuson alapul, és hasonló folyamatban zajlik le. Amint kialakul a függés, a pornófogyasztó minden mást elkezd kizárni az életéből, és igazából csak a pornó hozza lelkesedésbe. Az új idegpályák kialakulásával ténylegesen fizikai változások következnek be az agyban, amely az akarat gyengülésével jár együtt. Ezért helytálló Dr. Carlo Foresta, az *Italian Society of Andrology and Sexual Medicine* elnökének megállapítása: „Az internetes pornográfia megöli a fiatal fiúk szexuális képességét.”

Az internetes pornó különösen romboló hatással van tinédzserek agyára és szexualitására. Egy 50 éves embernek sokkal kevesebb esélye van függővé válni, és hamarabb helyreáll az erekciója, ha abbahagyja a pornográfia nézését, mint egy 20 évesnek. Hogyan lehetséges ez, ha mindeközben nagy valószínűséggel egy 50 éves sokkal régebb óta néz ilyen tartalmakat, sokkal alacsonyabb a tesztoszteron-szintje, kevesebb dopamin termelődik a szervezetében, idősebb az érrendszere, és egyáltalán, mindene öregebb? A különbség a következőkből fakad. Egy mai tizenéves szexualitásának kialakulásakor használ nagysebességű interneten elérhető pornót, míg az 50 éves nem így nőtt fel. A fiatal agy kondicionálja magát, alkalmazkodik a mai kor nagysebességű internetes pornográfiájához. Egy 70-es években felnőtt férfi a szexuális fejlődése során az önkielégítéskor maximum egy magazinban látott fürdőruhás nőre gondolt, vagy egy lányra az osztályból, aki hozzáért. Ma egy fiatal srác az interneten kőkemény pornóval szembesül, és ez indítja önkielégítésre, úgy, hogy eközben a következő tényezők alakítják ki a „szexuális huzalokat” az agyában: egyedül van a szobájában a képernyője előtt, kukkol és újdonságokat keres, rengeteg oldal van egyszerre nyitva vadabbnál vadabb tartalmakkal bombázva őt. Míg egy ma 50 éves férfi kamaszként alig láthatott egy női mellett, addig egy mai tizenéves egyetlen kattintásra ennek a sokszorosával szembesül.

Ehhez járul hozzá az a tényező is, hogy egy tinédzser agya teljesen más, mint egy felnőtt agya. Egyfajta erő-egyenlőtlenség van az agyukban. Sokkal több dopamint termel egy tinédzser agya, mint egy felnőtté. Nagyobb az érzékenysége is a dopaminra. Az újdonság hatása az egekbe löki a dopaminszintjét egy fiatalnak. Több DeltaFosB anyagot is termel, amely az agyi „úthálózat” kiépítéséért, és így a szexualitás kondicionálásáért is felelős. Mindezek miatt sokkal kiszolgáltatottabbak a függőségeknek, mint a felnőttek. Emellett, mivel a frontális lebenyünk fejlődése nem zárult le (ez csak 25 éves korra fejeződik be), ezért gyengébbek a vészjeleik. A frontális lebeny felelős az impulzusok, késztetések kontrollálásáért, és emlékezteti az embert a helytelen, veszélyes cselekedetek következményeire. Ez a magyarázata annak, hogy miért is hajlamosak a fiatalok kockázatos dolgok vállalására. Egy tizenéves agya olyan, mintha egy Ferrari motorját beszerelnénk egy Trabantba fékek nélkül. Ha ezt a jutalmazási ciklusban folyamatosan stimuláljuk extra és extra dopaminnal úgy, hogy nincs ott a kontrollt is biztosító kifejlett frontális lebeny, ennek romboló következményei lehetnek. Az új idegpályák kialakulásának a robbanása következik be ebben az életszakaszban az agyban, amelyet szelektálódás követ. Kialakulnak szokások, képességek, emlékek, alkalmazkodási szokások. Azok az idegpályák, amelyeket használnak, azok összekötődnek. Az internetes pornográfiát

10 A DeltaFosB egy protein, amelyet a „hosszantartó függések molekuláris kapcsolójának” is neveznek. Bővebb információ itt: <http://www.pnas.org/content/98/20/11042.full> 2016 július 21. 18:09

11 Több száz tudományos kutatást részletezve támasztja alá ezt a tényt ez a weboldal: <http://yourbrainonporn.com/> 2016 július 21. 18:09

fogyasztó fiatalok már az első csókjuk előtt szembesülnek és kondicionálódhatnak a legdurvább szexjelenetekre és a folyamatos újdonságra.

*„A tizenévesek az a korcsoport, amelyben a pornográfia a legvégzetesebb rombolást végzi. Ez azért van így, mert a tizenévesek agya úgy dolgoz fel információkat, hogy a frontális lebeny nem tudja még elvégezni azt a szűrő, elemző munkát, amelyre hivatott.”<sup>12</sup>*

*„A pornográfia természeténél fogva méreg. Rombolja azt, aki nézi, azt, aki csinálja, és a házastársát és gyermekeit mind a nézőnek, mind a szereplőnek. Mérgező hatással van a szexualitásra és kapcsolatokra. Annál mérgezőbb, minél többet fogyasztunk belőle, minél keményebb formáját fogyasztjuk; minél fiatalabb a fogyasztó, annál sebezhetőbb.”<sup>13</sup>*

*„A változás titka az, hogy az összes energiánkat nem a régi ellen való küzdelemre, hanem az új kiépítésére fordítjuk.”*

Szókratész

A fent leírtakkal nem az volt a szándékunk, hogy félelmet keltsünk az internet használatával kapcsolatban. Azonban a reális veszélyekről tudni kell, mert csak így védhetjük meg magunkat és gyermekeinket. A probléma nem az internettel van. Nem az internet a hibás, hanem az ember, aki azt rosszul használja. Az eszközök nagyszerűek, de lehet velük jól élni és rosszul élni. A megoldás nem a tiltás.

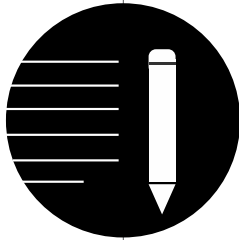
A gyerekeink ebben a világban fognak felnőni, nekik meg kell tanulniuk megfelelően élni ezzel az eszközzel, úgy, hogy az építse és segítse őket, ne pedig rombolja és fogva tartsa. Ehhez útmutatásra és keretekre van szükségük. A szabályok és keretek a győzelem lehetőségét és a szabadság örömet biztosítják, eligazítást adnak a felnőtt korban való boldoguláshoz. A családon belül, gyerekként még biztonságban át lehet hágni a szabályokat, azonban a felnőtt életben ezért már súlyos árat kell fizetni. Sok szülő ott vét, hogy szabályokat fektet le anélkül, hogy kapcsolata lenne a gyerekkel. De ez olyan, mintha a bankból olyan pénzt akarnánk kivenni, amit nem tettünk be. Először bele kell fektetnünk a gyerek bizalom-bankjába ahhoz, hogy onnan a szükséges pillanatban kivehessünk. Minden szabály kivét a bizalom-bankból, hiszen bizalmat igényel a gyerek részéről annak elfogadása. Közösén, nyíltan beszélve a gyerekkel állítsunk fel szabályokat, amelyek keretein belül használja az internetet. A kereteken belül (idő és tartalomkorlát, valamint tartalomszűrő programok használata) szabadsága van, de a keretek áthágása előre lefektetett következményekkel járjon. Egy gyerek szülő iránti bizalmát erősen kikezdi az, ha a szülő kiszámíthatatlan, csapongó, dühből kitáplált hirtelen szabályokat hoz, és büntetéseket ad. Egy ilyen szülő mellett a gyerek soha nem tudja, hogy mikor lépi át a határt, mert maga a szülő sem tudja, hogy hol vannak a határok.

12 Adre Mayza, SPK (K), Kabid Intelligence Improving Health Care, MOH, in the Optimization of Brain Improvement in GKBI Intelligence, Sudirman, Jakarta

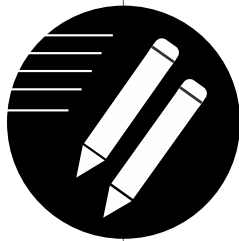
13 MaryAnne Layden, PhD, Judith Reisman, Jeffrey Satinover, & James B. Weaver, Testimony. U. S. Senate Hearing, Subcommittee on Science, Technology & Space: “Brain Science Behind Pornography Addiction and the Effects of Addiction on Families and Communities,” 18 Nov. 2004. Russell Senate Office Building. Web. 8 Dec. 2009. <http://www.obsceitycrimes.org/Senate-Reisman-Layden-Etc.pdf>



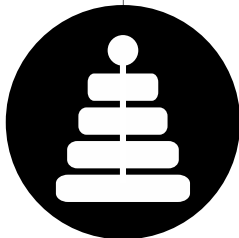
## MOTIVÁLÓ CÉLOK



### 3. rész



# Állj ellen a nyomásnak!



Párkapcsolati nyomás

Tömegnyomás

Médianyomás

Légy különleges

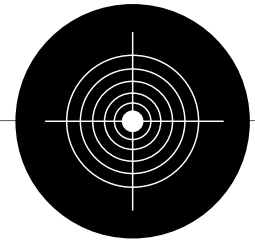
Hogyan mondj nemet?

Hibáztam! Hogyan tovább?

Merre indulsz?

Személyes fejlődési terv



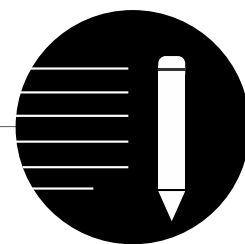


## Állj ellen a nyomásnak!

A cél felé haladót nem pusztán csapdák várják az úton, hanem helyzetek és emberek, akik nyomást gyakorolva el akarják majd téríteni őt. Roppant környezeti, társadalmi, kortárs és kapcsolati nyomással kell megküzdeni. Rengeteg „hang” kiabál a fülébe, s ezek között nagyon könnyen elvesz az a tiszta, szelíd és csendes belső hang, amit követni kell. Ha szeretnénk, hogy a következő generáció elérje céljait, akkor nem csak a csapdákra kell felhívunk figyelmüket, de meg kell tanítanunk őket ellenállni a körülöttük hangosan üvöltő nyomásnak. Ezért a következőkkel fogunk foglalkozni:

1. **Párkapcsolati nyomás** — a párkapcsolataikban átélt nyomás alóli felszabadulás útjai.
2. **Tömegnyomás** — a társadalmi normává vált hamis beidegződések prése alól való felszabadulás útjai.

3. **Médianyomás** — felismerni a média által gyakorolt nyomást.
4. **„Nem”-et mondani** — megtanulni kedvesen, de határozottan meghúzni a saját határait.
5. **Újat kezdeni** — felismerni, hogy rossz döntések után is lehet újat kezdeni.



# 09

Motiváló célok

• **Állj ellen a nyomásnak!**

## Párkapcsolati nyomás

### Óravázlat

Bevezetés  
A háromféle nyomás  
Föllángolás  
vagy szerelem?

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai tisztában legyenek azzal, hogy mit várnak a fiúk, és mit a lányok egy párkapcsolattól; milyen nyomások leselkednek egy párkapcsolatra, és mi a különbség föllángolás és szerelem között?

Kiscsoportos beszélgetés  
Miután végeztek a kiscsoportban a kérdések megválaszolásával, hallgassák meg egymás válaszait a fiúk és a lányok.

Közös csoportos beszélgetés.

Nemrég a céljainkról beszélgettünk. Ha a célokkal kapcsolatban tanultak alapján gondolkodtatok az életetek célján, biztos, hogy legtöbbszörben a másik nemmel való kapcsolat is fölmerült, mint az egyik legfontosabb cél. Ugyanakkor emberi kapcsolataink erősen befolyásolják azt is, hogyan és milyen úton jutunk el bármely célunkhoz. A mai órán a kapcsolatokról lesz szó, különösen pedig a fiú-lány kapcsolatokról.

Kezdjük azzal, hogy 4-5 fős csoportokra oszlunk nemek szerint, külön a fiúk és külön a lányok. Szeretném, ha a következő kérdésekre adnátok választ a csoportokban.

Fiú csoportok:

- Mit keresnek a fiúk egy kapcsolatban?
- Mit keresnek a lányok egy kapcsolatban?

Lány csoportok:

- Mit keresnek a lányok egy kapcsolatban?
- Mit keresnek a fiúk egy kapcsolatban?

Szeretném, hogy osszátok meg egymással a válaszaitokat, és az a csapat „győz”, amelyik a legtöbbet találta el a másik listájáról, vagyis a legtöbb azonos van a saját maguk által összeállított lista és a másik csoport által összeállított lista között.

Most, hogy tisztáztátok egymással, hogy mit is várnának a fiúk és mit várnának a lányok egy kapcsolattól, beszéljünk még két fontos kérdésről:

- Milyen tényezők hatására alakulhat ki egészséges párkapcsolat? Mi kell az egészséges párkapcsolathoz?
- Milyen hatással lehet a kapcsolatra, ha összekeverjük a szexet a szerelemmel, és túl korán belemegyünk a kapcsolat szexuális területébe?

## 2. A háromféle nyomás

Biztos észrevettétek már, hogy a filmek, regények, drámák nagy része a szerelem körül forog. Már csak ebből is nyilvánvaló, hogy a szerelem nem egy egyszerű dolog. A következő idézetek a párkapcsolatokra lehelkedő három gyakori nyomást azonosítanak.

[Kérjen meg egy lányt, majd egy fiút, majd megint egy lányt, hogy olvassák fel az egyes csapdákra vonatkozó mondatokat. Mindegyik után az osztály együtt találja ki a hiányzó szavakat.]

**Behelyettesítendő szavak:**

CSALÓDNI →

KAPUNK →

ADNI →

ÖNZÉS →

### Az érzelmi csapda

„A fiúkkal való kapcsolatban szerettem volna megtalálni az elfogadást és az elismerést...”

Ha az érzelmi szükségleteinket a kapcsolatainkon keresztül próbáljuk meg betölteni, valószínűleg \_\_\_\_\_ fogunk. Ha egy kapcsolattól érzelmi szükségleteink betöltését várjuk, akkor az lesz a fontos számunkra, hogy mit \_\_\_\_\_, és nem leszünk képesek \_\_\_\_\_ . Az érzelmi szükségletek betöltésére alapozott kapcsolatokban gyakran van jelen az \_\_\_\_\_ és féltékenység.

### A rajongás csapdája

„Nagyon belezúgtam egy lányba... Úgy éreztem, hogy ez igazi szerelem, de körülbelül egy hónap után volt egy hatalmas veszekedésünk, és szakítottunk... Teljesen összetörtem.”

**Behelyettesítendő szavak:**

SZERELEMMEL →

ÉRZELMEKET →

HAMAR →

IDŐ →

A föllángolást gyakran összetévesztjük a \_\_\_\_\_. Amikor belehabarodunk valakibe, hirtelen erős \_\_\_\_\_ élünk át, de ennek \_\_\_\_\_ vége is szakadhat.

Csak az \_\_\_\_\_ képes eldönteni, hogy a kezdeti vonzalomból lesz-e komoly kapcsolat.

### A szex csapdája

„Azt hittem, a szex egyenlő a szerelemmel... tehát, ha szex van köztünk, akkor biztosan szerelmesek is vagyunk egymásba. Bennem megvolt az érzelmi kötődés, de benne nem. A magam kárán tanultam meg, hogy a szex nem mindig jár együtt érzelmi elkötelezettséggel.”

**Behelyettesítendő szavak:**

SZERELEMMEL →

TESTI ÖRÖMSZERZÉSRE →

TARTÓSAK →

A testi vonzalmat könnyű összetéveszteni a \_\_\_\_\_ .

Ha a kapcsolat egyszerűen csak a \_\_\_\_\_ korlátozódik, az megakadályozza az elmélyülését más területeken. A kizárólag szexre alapozott kapcsolatok általában nem \_\_\_\_\_ .

## 3. Föllángolás vagy szerelem?

15



„A párok a különbözőségeik miatt jönnek össze, de a hasonlóságuk miatt maradnak együtt.”

Abban a korban vagytok, amikor az ember hajlamos halálosan belezúgni valakibe pusztán a külseje, egy-két szava vagy egyetlen vonzó tulajdonsága alapján. Gyakori például, hogy egy csendes, komoly, visszahúzó fiú epekedik egy nagyon élénk, pörgős, bulizós lány után. A tapasztalat szerint azonban sok bölcsesség van a közmondásban, hogy

**Föllángolás  
vagy szerelem  
teszt kitöltése.**

„a párok a különbözőségeik miatt jönnek össze, de a hasonlóságaik miatt maradnak együtt.”

A következő teszt segít abban, hogy megállapítsd, igazi szerelem-e a jelenlegi kapcsolatod, vagy csak egy föllángolás. A tesztet magatokban töltsétek ki, és persze nem fogjuk együtt megbeszélni. Ha éppen most nem jársz senkivel, kitöltheted egy régebbi kapcsolatodra vonatkozóan. Ha még nem volt komoly kapcsolatod, akkor is érdemes kicsit meditálni ezeken a kérdéseken.

[A tesztet a következő oldalon találja. Készítsen elegendő fénymásolatot és ossza ki a diákok között. Hagyjon legalább 5 percet a teszt kitöltésére.]

## **Befejezés**

A mai órán megbeszéltük, mire vágnak a fiúk és a lányok egy párkapcsolatban. Miket is találtunk?

Ezután három olyan csapdáról volt szó, amelyekbe gyakran belesünk az együtt járás során. Melyek voltak ezek?

# Föllángolás vagy szerelem?

Az alábbi teszt segít eldönteni, hogy valódi, tartósnak ígérkező szerelem-e az, amit átélsz, vagy csak átmeneti, romantikus föllángolás. Jelöld meg az állítás-párok közül azt, amely jobban jellemzi a kapcsolatodat.

	Föllángolás	Szerelem
<b>Idő</b>	Kevesebb mint 1 éve járunk	Több mint 1 éve járunk
<b>Megismerés</b>	Csak azt tudom, én hogyan érzek iránta, de nem sokat tudok róla.	Jól ismerem a céljait, a hátterét, a jellemét, hogy mit szeret és mit nem stb.
<b>Kizárólagosság</b>	Azért mások is fölkeltek az érdeklődésemet.	Egy ideje már nem nagyon érdekel más, csak ő.
<b>Bizalom</b>	Féltékeny vagyok, ha másokkal van.	Bízom benne, nem vagyok féltékeny.
<b>Elsőbbség</b>	Az foglalkoztat, hogyan hat rám ez a kapcsolat.	Élvezem, hogy a másik javát és boldogságát szolgálhatom.
<b>Problémák</b>	Még sose volt semmilyen probléma a kapcsolatunkban.	Volt már néhány problémánk, de együtt megoldottuk őket.
<b>Távollét</b>	Nagyon sokat vagyunk együtt, még nem voltunk tartósan távol egymástól.	Voltunk már hosszabb ideig távol egymástól, de ettől csak mélyült a kapcsolatunk.
<b>Vonzalom</b>	A testi vonzódás a kapcsolatunk legfontosabb eleme.	Vonzónak találjuk egymást, de nem elsősorban ezért járunk.
<b>Társaság</b>	Mindig csak „édes-kettesben” szeretnék lenni vele.	Élvezzük, ha kettesben vagyunk, de azt is, ha többekkel együtt csinálunk valamit.
<b>Család</b>	A családom és legjobb barátaim még nem találkoztak vele; ha mégis, nincsenek elragadtatva.	A családom és legjobb barátaim ismerik, és örülnek a kapcsolatunknak.
<b>Összesen:</b>		

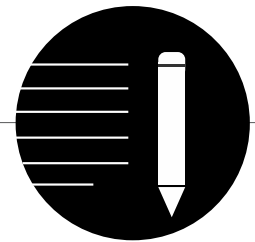
Ha a találatok száma a Szerelem oldalán:

8-10 - komoly az esély rá, hogy ez az IGAZI SZERELEM kezdete.

5-7 - ez még akármi lehet: szánj rá még némi időt.

0-4 - valószínűleg csak megkerültél: légy óvatos!!!





# 10.

Motiváló célok

Állj ellen a nyomásnak!

## Tömegnyomás

### Óravázlat

Bevezetés: történet  
„Négysarkos” tevékenység  
A nyomás forrásai  
Házi feladat

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai képesek legyenek felismerni a tömegnyomás számos formáját, amelyen keresztül mások arra igyekeznek rávenni őket, hogy háttat fordítsanak a felelősségnek és a tiszteletnek, és az azonnali szexuális kapcsolatra törekedjenek.

## Történet

Ez egy meg-  
történt eset  
feldolgozása.  
A neveken és  
egy részlete-  
ken a diszkrét-  
ció érdekében  
váltottunk.

Nemrégiben meghallgattuk *A sólyom és a kán* történetét (*Győzd le a legnagyobb akadályt* című óravázlat, 41. oldal), és megtanultuk, milyen fontos komolyan vennünk azok szavait, akik világosabban látják helyzetünket. Ezt többek között úgy is megtehetjük, hogy meghallgatjuk azok tapasztalatait, akik ma már valamivel idősebbek.

Ezért ma először is szeretnék felolvasni nektek egy igaz történetet.

„Kati és Karcsi 15 évesek voltak, és szerelmesek voltak egymásba. Még nem feküdtek le, de állandóan ezen gondolkoztak. Barátaik közül sokan beszéltek a szexről, ezért ők is szerették volna kipróbálni. Karcsi végül azt mondta Katinak, hogy mivel szeretik egymást, le kellene feküdniük. Kati a szíve mélyén tudta, hogy nem akar lefeküdni Karcsival, de egyetlen jó ellenérv sem jutott az eszébe, ezért beleegyezett. Eltervezték, hogy még azon a héten péntek este, az iskolai sportesemény után lefekszenek egymással. Azonban kedden mindketten részt vettek egy összejöveten, ahol az előadó olyan dolgokat mondott, amelyekről Kati akkor hallott először. Kati az összejövetel után így gondolkozott magában: *Különleges vagyok. Isten szeret engem, és törődik az életemmel és a kapcsolataimmal.* Aznap este Kati elhatározta, hogy megtartoztatja magát a házasságig. Elmondta Karcsinak, hogy vége a péntek esti terveiknek. Karcsi nagyon csalódott volt, és nem találkozott többé Kattal.

Azonban Kati legjobb barátnője, Móni fülig szerelmes volt Karcsiba, és ezt a fiú is tudta. Móni és Karcsi nemsokára elkezdett együtt járni, és hamarosan le is feküdtek. Egy idő múlva azonban szakítottak. Amikor Kati látta mindezt, nagyon örült, hogy nem engedett Karcsi kívánságának.

Karcsinak és Móninak a későbbiek során sok más szexuális partnere volt. Azóta tizenhárom év telt el. Ezalatt Kati sokat aggódott Móniért, aki a sok szexuális partnerrel továbbra is nagy veszélynek teszi ki magát. Kati ma azt mondja: *Együtt jártam néhány csodálatos sráccal, de megtartottam magamnak és Istennek tett ígéretemet, és örülök neki. Tudom, hogy ha egyszer férjhez megyek, értékes ajándékot adhatok majd a férjemnek és magamnak.*”

Ebben a történetben Katira és Mónira egyaránt különböző nyomások neheztedek, melyek a szexre próbálták rábírní őket. A történetből nem derült ki az összes oka annak, hogy Móni végül miért feküdt le Karcsival. Azonban valószínűleg ki tudnánk találni néhány olyan dolgot, amit Móni mondana, ha megpróbálná megmagyarázni a dolgot egyik barátnőjének.

Ma meg fogunk vizsgálni négy olyan területet, ahol nyomás nehezdedik ránk, arra készítve minket, hogy helytelen, idő előtti szexuális kapcsolatot létesítsünk, mielőtt megtaláltuk volna az igazit, akivel le

Tevékenység  
bevezetése:

Készítsünk 4  
nagy méretű,  
egyforma kör-  
cikket – egyet-  
egyét a négy  
sarokba,  
valamint még  
egyét, melyet a  
lecke későbbi  
részében fogunk  
felhasználni,  
amikor szót  
ejtünk az  
egész személyi-  
ség fogalmáról.

akarjuk élni az életünket. Ez a négy terület életünk fizikai, szellemi, szociális és érzelmi dimenzióját jelenti. A későbbi leckékben pedig szó lesz olyan gyakorlati módszerekről, amelyek segítenek megfelelően kezelni ezeket a hatásokat. Mindjárt kialakítunk négy csoportot a négy területnek megfelelően, és szeretném, ha mindegyik csoportban választ adnátok két kérdésre:

1. A számotokra kijelölt területen milyen indokokat sorolhatna föl egy szexuálisan aktív ember (például Móni), ha meg akarná magyarázni, miért döntött a szexuális tevékenység mellett? Mit nyer ezáltal az illető?
2. Ha Karcsihoz hasonlóan megpróbálnátok rábeszélni valakit a szexre, hogyan gyakorolhatnátok nyomást az illetőre ezen a területen?

Próbáljatok meg nem átmenni a többi csoport körébe (területére). Összpontosítsátok a figyelmeteket a saját csoportotok területére.

## 2. A „négysarkos” tevékenység

10

Tevékenység  
elkezdése:

Ha túl sok tanuló kerül egy sarokba, talán máshová kell küldenünk közülük néhányat.

Most meg fogjuk vizsgálni azt a négy különböző módot, ahogyan a külső hatásokra vagy helyzetekre reagálunk:

TESTI  
LELKI  
SZOCIÁLIS  
ÉRZELMI

A terem mindegyik sarkában elhelyeztem egy-egy körcíkket, melyek e négy területet jelképezik. Most válasszátok ki azt a területet, amelyet szívesen felfedeznétek, és álljatok az azt jelképező sarokba.

[Amikor a tanulók mindannyian elhelyezkedtek a terem egy-egy sarkában, kérjük meg őket, hogy csoportonként soroljanak föl három-három választ mindkét kérdésre. Járjunk csoportról csoportra, hogy megfelelő mederben tartsuk a beszélgetést, és mindegyik csoportban jelöljünk ki egy szóvivőt. Ha egy csoport tagjainak segítségére van szükségük, a következő példaválaszokat adhatjuk a fenti kérdésekre.]

Példa a testi területhez:

1. válasz: Az illető azt mondhatja, hogy azért folytat szexuális tevékenységet, mert így kielégíti „természetes” vágyait.
2. válasz: Úgy, hogy olyan helyen érintem meg a másikat, hogy azzal felizgatom.

Öt perc elteltével egyenként adjunk lehetőséget mindegyik csoportnak válaszi felolvasására. Kérjük meg őket, hogy gondolataik felolvasásakor vegyék le körcikküket, és hozzák a terem elejére. Amint az egyes csoportok előrejönnek, helyezzük egymás mellé a körcikkeket, hogy összeállítsunk belőlük egy kört.

Példa a lelki területhez:

1. válasz: Úgy gondolja, hogy így jobban megismeri önmagát másokhoz való viszonyában.
2. válasz: Azt mondom neki, hogy egy értelmes ember igyekszik fölfedezni az élet minden lehetőségét.

Példa a szociális területhez:

1. válasz: Szerinte a társai így jobban elfogadják majd őt.
2. válasz: Azt mondom neki, hogy „mindenki ezt csinálja”.

Példa az érzelmi területhez:

1. válasz: Azt gondolja, hogy „szerelmes”.
2. válasz: Azt mondom neki, hogy ha szeret engem, akkor megteszi.

Néha olyan hatások érnek minket, amelyeket nem veszünk észre. Sok tényező próbál rávenni titeket a meggondolatlan szexuális kapcsolatra. A médiából, a barátaitoktól, a kultúrából és a környezetetekből származó vegyes üzenetek megnehezítik számotokra, hogy eldöntsétek: mi a legjobb.

### 3. A nyomás forrásai

20

Nem az a fontos, hogy a gyerekek minden pontot följegyezzenek, hanem az, hogy felismerjék: különböző forrásokból érkező nyomásoknak vannak kitéve, amelyek megpróbálják úgy formálni a viselkedésüket, hogy az megfeleljen mások elvárásainak.

Vizsgáljuk meg a tömegnyomás három területét – a kultúrát, a kortársakat és a médiát.

[Soroljuk föl a táblán a tömegnyomás három területét, és kérjük meg a tanulókat, hogy mondjanak konkrét példákat arra, hogy ezek a területek hogyan hatnak rájuk. Válaszaikat írjuk föl a táblára.]

#### A kultúrából jövő nyomás

Talán furcsának tűnik az a gondolat, hogy a társadalom sok olyan tevékenységet támogat, amely káros lehet ránk. Azonban gondoljuk át e tényezők rátok gyakorolt hatásának néhány lehetséges formáját.

A tizenéves fiúkat arra biztatják, hogy próbáljanak meg szexuális tevékenység révén „férfivá” válni. A fiúk azután megpróbálják rávenni a lányokat a szexuális tevékenységre. A legtöbb kultúrában azonban a szexuálisan aktív lányokat másképp ítélik meg, mint a fiúkat. Ez olyan konfliktust teremthet, amely a házasságra is könnyen rányomhatja bélyegét.

A fiúkra és a lányokra vonatkozó kétféle erkölcs mellett egyes felnőttek nem mutatnak példát arra a viselkedésre, amelyet a gyermekeiktől elvárnak. Például a pornográf témájú videókat néznek, és ezzel gyermekeik számára azt üzenik, hogy a szex egy árucikk, az emberek pedig

Párbeszéd a  
tanulókkal.

tárgyak. Említhetjük itt a felnőttek dohányzását vagy túlzott alkoholfogyasztását is.

Mindenkinek a saját családja jelenti a kultúra legmeghatározóbb részét. A sikeres család továbbadja az elkötelezettséget, a szeretetet, a kommunikációs készséget, a bizalmat és a felelősségtudatot. A családi élet számos lehetőséget nyújt arra, hogy másokat gondozunk, törődünk velük és segítjük őket. A családokat nem az éretlenség, az önzés vagy a meggondolatlanság teszi sikeressé, hanem az áldozatvállalásra és erőfeszítésre készítő, jól átgondolt tervek. A gyermekek és a szülők mind ugyanannak a családnak a tagjai, és mindnyájuknak részt kell venniük családjuk sikeressé tételében.

[Kérdezzük meg a fiúktól, mit éreznének, ha lánytestvérüket szexuális nyomás érné. És ha leendő feleségükkel történne meg ez? Mit szeretnének, hogyan bánjanak mások az ő jövőbelijükkel most? Kérjük meg, hogy magyarázzák meg válaszukat. Fordítsuk meg a kérdést, és kérjük fel a lányokat a válaszadásra.]

Nyilvánvaló, hogy mindnyájan olyan kapcsolatokra törekszünk, amelyeket elfogadás, elkötelezettség és bizalom jellemez. Nagyon nehéz ezt olyan emberrel kialakítani, aki korábban büntudatot, félelmet és bizalmatlanságot eredményező kapcsolatot tartott fenn valakivel. Ezért ésszerű mindenkivel ugyanazzal a tisztelettel bánni, amellyel szerintünk másoknak kellene bánniuk a jövőbelinkkel, igaz?

## A kortársaitoktól jövő nyomás

A korosztályotok tagjaitól érkező nyomással nap mint nap együtt kell élnetek. A legfontosabb dolog, amit meg kell jegyeznetek, a következő: nektek kell kiválasztanotok azokat a társaitokat, akiknek meg fogjátok engedni, hogy befolyásoljanak benneteket. Azt is meg kell határoznotok, hogy milyen mértékű befolyásolást engedtek meg nekik.

Közös  
tevékenység.

**Tevékenység: akadályok.**

[Válasszunk ki egy tanulót, és küldjük ki a teremből, míg a többiek a teremben gyorsan elkészítenek egy labirintust. Fejjel lefelé fordított székeket vagy padokat is elhelyezhetnek, felhasználhatnak könyveket, szemétkosarakat stb. Kössük be a kiküldött tanuló szemét, mielőtt visszavezetnénk őt a terembe, majd állítsuk a labirintus elejére.]

[Állítsunk öt tanulót a labirintus különböző pontjaira. Ők szóbeli utasításokat fognak adni a bekötött szemű tanulónak, hogy épségben átjuthasson a labirintuson. Közülük egyeseket kérjünk meg, hogy hasznos utasításokat adjanak a bekötött szemű diáknak, a többiek pedig téves információt adjanak. A jó útmutatást nyújtó tanulók kezüket is kinyújthatják, és közvetlenül is segíthetnek a mellettük elhaladó diáknak.]

[Mondjuk meg a bekötött szemű diáknak, hogy ha épségben el akar jutni a labirintus másik végére, akkor jól meg kell figyelnie a kapott utasításokat, és el kell döntenie, kire hallgat.]

Amint ezen a példán láttuk, a tanulók egyes útmutatásai jók voltak, mások viszont rosszak. Ugyanígy a kortársak nyomásának is van negatív és pozitív fajtája. A negatív nyomást gyakorló kortársaitok megpróbálhatnak rávenni benneteket a szexuális tevékenységre azáltal, hogy bizonyosfajta összejövelekre, ivásra, kábítószerzésre, a családi szabályok megszegésére csábítanak, valamint arra, hogy olyan emberekhez csatlakozzatok, akik az érettség vagy a valahová tartozás jelének tartják a szexet.

Sok tizenéves korántsem annyira aktív szexuálisan, mint ahogy azt el szeretné hitetni veletek. S ha ennek ellenkezője lenne is igaz, nem döntenétek felelősségteljesen, ha azért választanátok a szexet, mert „mindenki ezt teszi”.

**Ne gondoljátok, hogy a kortársak nyomása mindig csakis negatív hatást jelenthet.**

Társaitok közül választhatok magatoknak olyan csoportot, amely jó életcélokkal rendelkezik és egészséges életmódot folytat, vagyis olyan barátokat, akik szintén igyekeznek fejleszteni a jellemüket, és talán el is kötelezték magukat erre. Amellett a kortársak nyomása nemcsak azt jelenti, hogy mások befolyásolnak benneteket – nektek is hatást kell gyakorolnotok másokra. Képesek vagytok befolyásolni barátaitokat, és felhívni őket, hogy éljenek felelősségük tudatában, és fejlesszék jellemüket.

## A médiából jövő nyomás

A média a viselkedés befolyásolásának egyik leghatékonyabb eszköze. Azt sejteti, hogy „mindenki ezt teszi”, és így ez az elfogadott vagy elvárt értékrend normájává válik. A különféle műsorok és reklámok bemutatják, hogy néznek ki és hogy viselkednek a „menő” emberek. Ez igen gyakran házasságon kívüli szexuális tevékenységet és más káros magatartásformákat is jelent. Nagyon ritkán látunk csak olyat, hogy ezek a „menő” emberek elszenvednék a valós élet következményeit: jó hírük elvesztését, az összetört szívet, a szexuális úton terjedő betegségeket, az AIDS-et vagy a terhességet.

**Tevékenység: a média példaképei.**

[Osszuk öt fős csoportokra a tanulókat. Mindegyik csoport válasszon ki egy népszerű tv-műsort vagy filmet, és hasonlítsa össze annak szereplőit és értékeit azokkal a tulajdonságokkal, amelyek egy család egymással gondosan törődő tagjaitól elvárhatók. Vagy hozzunk magunkkal folyóiratokból vagy albumok borítóiról való képeket, illetve dalszövegeket, és kérjük meg a tanulókat, hogy vessék össze ezeket egy egészséges család tulajdonságaival.]

Közös  
tevékenység.

Mutassuk be a gyerekeknek a házi feladat alábbi lehetőségeit. Kérjük meg őket, hogy válasszák ki az imént megbeszéltek három nyomásfajta egyikét, válasszanak ki egy tevékenységet az alábbi lehetőségek közül, és készüljenek föl arra, hogy munkájuk eredményét a következő órán bemutatják társaiknak.

### 1. Rádió-előadás.

Készítsd el egy 1-2 perces rádió-előadás szövegét. Ebben leplezd le a kortársak nyomását, és szólítsd fel társaidat, hogy legyenek készek arra, hogy változtassanak a világon.

### 2. Hirdetés.

Készítsd el egy hirdetés vázlatát – lehet ez újság-, rádió- vagy tv-hirdetés. A hirdetés egy olyan újságot, folyóiratot, rádió-, illetve tv-műsort vagy adót reklámozzon, amely leleplezi a médiában folyó megtévesztést, és a fiataloknak szól.

### 3. Utazási prospektus.

Tervezz meg egy utazási prospektust, amely egy olyan kultúra fölkeresésére invitálja az embereket, amely nagyra becsüli a jellemet, az egészséges életet és kapcsolatokat, a felelősségtudatot, a tiszteletet, valamint az erkölcsi határokat, a házasságig tartó szexuális önmegtartóztatást is beleértve.

Készítsd el a prospektus vázlatos tervét, írd le a főbb gondolatokat. A fantáziád segítségével próbáld meg ezt a brosúrát legalább olyan tetszetőssé tenni, mint amennyire vonzó az általad ismert prospektusok.

## A lecke befejezése

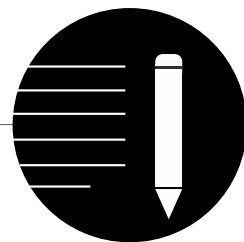
Amikor azon gondolkodtok, amiről ebben a leckében beszéltünk, vegyétek észre, hogy mindenfelől olyan hatások érnek majd titeket, amelyek megpróbálnak rávenni benneteket arra, hogy haladjatok az árral.

Ne feledjétek, hogy a benneteket érő összes nyomás mögött valamilyen indíték rejlik. Milyen szándékokat gyanítotok a tv-ben látott vagy a rádióban hallott üzenetek mögött? Milyen indítékok rejlenek a kortársaitoktól vagy a kultúrából származó nyomás mögött?

Mások indítékai gyakran saját érdekeikre korlátozódnak, és nem veszik figyelembe a ti egészségeteket és jóléteket. Miközben a szüleitek felneveltek titeket, talán megvédtek benneteket ezen nyomások nagy részétől. Most azonban meg kell tanulnotok felelősséget vállalni magatokért és egészségetekért. Tartsátok nyitva a szemetekeket!

A következő alkalommal részletesebben is megnézzük azt, hogy a médiából érkező nyomás milyen viselkedésekre, szokásokra és személyiségváltozásra kényszerít benneteket.





## 11.

Motiváló célok

Állj ellen a nyomásnak!

## Médianyomás

### Óravázlat

Bevezetés  
A média hatása  
Mi az, ami fontos?  
— a magazinok szerint  
A pornó csapdája

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék, hogy a média sokszor erős nyomást gyakorol a tinédzserekre, hogy kezdjék el a szexuális életet; (főleg) a lányok rabjává válhatnak annak, hogy kívánatosak legyenek, vagy áldozatai annak, ha ez nem sikerül nekik; (főleg) a fiúk számára valós veszély a pornó-függőség kialakulása.

Olvassa el az „Az áldás ára — Az internet adománya és zsoldja” című olvasmányt a 125. oldalon.

Többször beszéltünk már arról, hogy a szexualitás, amely önmagában nagyszerű dolog, számos veszélyt is rejt, ha nem a megfelelő keretek között élünk vele.

Soroljatok föl gyorsan néhány ilyen veszélyt!

Arról is szó volt, milyen belső okok vezethetnek ahhoz, hogy valaki – akár aggodalmi és kétségei ellenére – belemenjen a szexbe a partnerével.

**Válasz:**

Emlékeztetek, melyek voltak ezek az okok?

1. gyenge önértékelés: a szexszel elismerést és elfogadást akar „vásárolni”.
2. föllángolás, rajongás: sokkal mélyebbnek hiszi a kapcsolatot, mint amilyen a valóságban.

Nagyon gyakran azonban nem belső, hanem külső okok viszik el a kapcsolatot a szex felé. A mai alkalommal ezen külső okok közül egyről, a médiáról lesz szó, legközelebb pedig arról, hogy hogyan szállhatunk szembe a kívülről érkező nyomással, és ragaszkodhatunk ahhoz, amit helyesnek tartunk.

Kezdjük azzal, hogy megvitatjuk a következő kérdéseket:

1. Mi a média üzenete a szexszel kapcsolatban?
2. Miket vállalhat be egy lány, hogy „szupercsaj” legyen, és mibe kerül ez neki?
3. Hogyan alakítja a pornó-fogyasztás egy fiúnak a szexszel kapcsolatos nézeteit és elvárásait?

Íme egy képzeletbeli tévésorozat néhány jelenete. Olvassuk el az egyes bekezdéseket, és állapítsuk meg, milyen hamis üzenetet tartalmaznak, majd javítsuk ki ezeket a valóságnak megfelelően!

### 1. jelenet:

Mónikának borzasztóan sikerül a randevúja: a srác faképnél hagyja az étteremben, mert Mónika közli vele, hogy leghamarabb a harmadik randin fekszik le valakivel.

**Hamis üzenet:** a szexet lazán kell felfogni, nem kell belőle nagy ügyet csinálni, lehet alkalmi dolog is.

**A valóság:** az alkalmi szexnek is lehetnek súlyos következményei, okozhat érzelmi problémákat, betegséget, terhességet.

## 2. jelenet:

Mónika elmegy Kareszékhez, és a többieket is ott találja: beszélgetnek, tévét néznek. Gyuri véletlenül egy pornófilmre kapcsol, és a fiúk a képernyőre tapadnak. Fanni felvilágosítja őket, hogy ha pornót néznek, akkor a nőket használati tárgynak fogják tekinteni, ám a fiúk esküdznek, hogy a pornónak semmi hatása a kapcsolataikra.

**Hamis üzenet:** a pornónak nincs hatása arra, hogyan tekintenek a fiúk a lányokra.

**A valóság:** a pornó hatására a fiúk hajlamosak arra, hogy tárgynak tekintsék a lányokat.

## 3. jelenet:

Gyuri elmeséli, hogy a konditeremben megismerkedett egy lánnyal, de nem jutottak sokra, mert nem volt nála óvszer. A fiúk cikizni kezdik, majd sorra állnak elő arra vonatkozó ötleteikkel, miként lehet rávenni a csajokat az óvszer nélküli szexre.

**Hamis üzenet:** az óvszer nélküli szex nem különösebben veszélyes.

**A valóság:** óvszer nélkül a szex sokkal veszélyesebb – bár óvszerrel sem veszélytelen.

## 4. jelenet:

A lányoknak elegendő lesz, átmennek Fanniékhoz. Elhatározzák, hogy jól becsípnek, hátha akkor Mónika elfelejti a rosszul sikerült randit. Réka dicsekszik, hogy ő milyen jól összejött Karesszel. Az elkeseredett Mónika állítja, hogy ő igenis el tudná csábítani Kareszt. Fogadást ajánl, hogy egy héten belül lefekszik vele. Réka rááll a próbára.

**Hamis üzenet:** a szex egyenlő a szerelemmel.

**A valóság:** a szex létezhet teljesen függetlenül is attól az érzelmi-érzelmi-szociális elkötelezettségtől, amit az igazi szerelem jelent, de ennek súlyos ára lesz mind az érzelmi, kapcsolati, lelki és esetleg testi oldalon is.

## 3. Mi az, ami fontos? — a magazinok szerint

10

Olvassa fel ezeket a címeket, amelyeket népszerű tinimagazinok címlapjáról gyűjtöttünk össze.

- „Öltözz Demi Lovato stílusában!”
- „A legszexibb vámpírok.”
- „Legyél te is szupergirl!”
- „Ciki 14 évesen szűznek lenni?”

- „Szépülj Vanessával!”
- „Haverból lover? Hódítsd meg a srácot!”
- „Dreams & Boys.”
- „Nagy tavaszi szépségkúra.”

Milyen üzenetet közvetítenek a tinimagazinok a szexről, a szerelemtől és a szakításról?

(Például ilyeneket: A szex a tinédzserek életének természetes része, és nem jár negatív következményekkel. A szerelem első látásra alakul ki, kizárólag érzéseket jelent, és mindig élvezetes kapcsolathoz vezet. Szex és szerelem elválaszthatatlan egymástól. A szakítás legfeljebb rövid távon fájdalmas, tartós következményei nincsenek.)

Milyen üzenetet közvetítenek a tinimagazinok a test és a szépség szerepéről?

(Minél szebb vagy, annál több és jobb szexben lesz részed, azaz annál menőbb leszel, és így sokkal boldogabb is leszel.)

Situációs  
gyakorlat:  
ossza az osztályt két vegyes csoportra.  
Válasszanak egy-egy szóvivőt.

**A szituáció:** A 15 éves Fehér Piroska a szüleivel sok évig élt az afrikai Bubernyában, így fogalma sincs a magyar (és európai, amerikai) tizenévesek világáról. Most hazaköltöztek, és tőled kér tanácsot, hogy hogyan lehet boldog és elégedett fiatal. Az első csoport olyan tanácsokat adjon neki, amiket a tinimagazinokból kapna. A másik csoport éppen ellenkezőleg, azt magyarázza el neki, miért NE hallgasson a tinimagazinokra. Három perc felkészülési időt kaptok, utána pedig 1-1 perce van a csoportok szóvivőinek Piroska meggyőzésére. Figyelem: a magánvéleményetektől függetlenül azt az álláspontot kell képviselnetek, amit a csoportotok feladatul kapott!

## 4. A pornó csapdája

15

Igaz történet.

Olvassa fel Norbi történetét!

„Sokat küzdök a pornográfia miatt. Még felsős koromban kezdtem. Akkor még csak ritkán nézegettem, de ma már elég gyakran, főleg az Interneten. Mivel tudom, hogy állandóan ott van, nehéz megállni, hogy ne gondoljak rá. A barátnőm megtudta, és haragszik is miatta – szerinte azt szeretném, ha ő is úgy nézne ki, meg úgy csinálná a dolgokat, mint a pornósztársak. Azt mondta, úgy érzi, hogy számomra ő már nem teljes ember, hanem csak egy test. Valószínű, hogy a pornó miatt tényleg más-képp tekintek a lányokra, és általában lelkiismeret furdalásom is van... szívesen abba hagynám, de valahogy mindig ott kötök ki.”

— Norbi, 16 éves

## Vitassuk meg!

- Milyen hatással van a pornó Norbi életére, és a lányokról alkotott képére? *(Az egész életét áthatja, és már tárgyként tekint a lányokra.)*
- Vajon milyen hatással lehet a barátnőjével való kapcsolatára? *(A lány úgy érzi, hogy Norbi nem figyel rá, hanem csak a fantáziáit vetíti ki rá.)*
- Szerinted a lányokra milyen hatással van a pornó? *(Úgy érzik, nem figyelnek rájuk, és nem azért szeretik őket, akik, hanem használati tárgyként tekintenek rájuk.)*
- Miért nem tud Norbi leszokni a pornóról? *(A pornó függőséget okozhat, ezért nehéz leszokni róla.)*

## A függőség kialakulásának ciklusa.

A pornófüggőség kialakulásának folyamata az agyunkban lévő ún. jutalmazási cikluson keresztül történik.

1. Az első szakaszban egyszerű, alkalmi kíváncsiságból kezd el az ember pornót nézegetni. Beindul az agyban egy kezdeti dopamin-termelés, ami örömeztet okoz.
2. A második szakaszban már egyre kevésbé tűnik izgalmasnak, ami nemrég még az volt. Az agy hozzászokott a felszabaduló dopaminhoz.
3. Egyre vadabb látványra, jelenetekre lesz szükség ahhoz, hogy az agy által megtermelt dopamin ugyanazt az élvezetet, örömet kiváltsa. Most már valami még erotikusabbra van szükség ahhoz, hogy ugyanannyira izgalomba hozzon.
4. A negyedik szakaszban pedig már a függőség irányítja a gondolkodást és az életedet, hiszen mindig a következő pornó-kalandon jár az eszed. Az egyre magasabbra szökő dopamin-adag idegpályák kialakítását segítette elő, ami miatt folyamatosan szükséged van arra a látványra.

Ez egy szüntelen körforgás, és a függőség annyira beágyazódik az ember életébe, hogy a leszokás szinte lehetetlenné válik; szakember segítségére lehet szükség. A pornó-függés olyan romboló lehet, hogy megfoszthat egy fiatal férfit a szexuális teljesítőképességétől.

## A digitális és a valódi szex közötti különbség.

A digitális szex a következő magatartást, gyakorlatot alakítja ki:

- Egyedüllétet. Kukkolást. Kattintást és keresést, akár több lapon egyszerre. A folyamatos újdonság hajhászását. A megdöbbenés és meglepetés szükségességét.

Ezzel szemben a valódi, hús-vér szexhez a következők kelleneek:

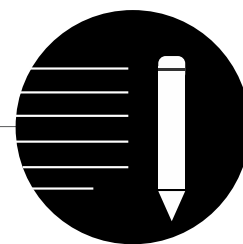
- Együttlét. Érintés. Szaglás. Ézelmi kapcsolat egy valódi személlyel. Beszélgetés.

Fiatal fiúk sokasága számol be arról, hogy szexuális vágyai és beállítottsága jelentősen eltolódott az extremitás vagy a devianciák irányába a pornográfia miatt. A pornószex nem valós, hanem a legkülönlegesebb, legextrémebb pillanatokot összevágva mutatja be a szexuális kapcsolatot.

## Házi feladat

Lányok, ti írtok le, hogy milyen hatással lehet a tinimagazin-életmód komolyan vétele egy olyan lányra, aki nem illik bele a magazinok által sugallt képbe.

Fiúk, ti írtok le, hogy kiknek vagy miknek az érdeke az, hogy a fiatalok élete a média által sugallt módon a szex körül forogjon.



# 12.

Motiváló célok

**Állj ellen a nyomásnak!**

Légy  
különleges!

## Óravázlat

Bevezetés:  
merj különleges lenni!

Különlegessé a  
döntéseid tesznek

Milyen közel van  
a túl közel?

A szexuális szabadság  
12 pontja

## A lecke célja:

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék, hogy nem kell belesimulni abba a tömeg-, kortárs- és médianyomásba, amely elvárja tőlük, hogy korán elkezdjék a szexuális életet; megtanulják azt, hogyan álljanak ellen a külső és belső nyomásnak, amelyek az ellen hatnak, hogy különlegesek lehessenek; azonosítsák azt a 10 tulajdonságot, amelyre szeretnének szert tenni; megértsék, hogy a normáknak, határoknak, szabályoknak fontos szerepe van a szabadság megélésében.

Nap mint nap különféle hatások készítetnek minket arra, hogy bizonyos módon viselkedjünk és bizonyos értékrendet kövessünk. Kultúránk meghatározza a szerinte elfogadható magatartás normáját, kortársaink igyekeznek rávenni bennünket, hogy azt tegyük, amit ők, és a média a legtöbb kultúrában a saját értékrendjét hozza létre és népszerűsíti.

Ezek a külső nyomások egyformává akarnak préselni mindnyájunkat: egyfajta szokásokkal, egyfajta értékrenddel, egyfajta divattal, egyfajta módon éljünk együtt kapcsolatokban. Kultúránk hatalmas nyomást helyez a fiatalokra abban, ahogy a szexualitásról gondolkozniuk kell. Aki ettől eltérően viselkedik, eltérő módon akar élni, azt maradnak, korlátoznak, betegnek bélyegzik. Nagyon könnyű besimulni a tömegbe, és pontosan olyanná válni, mint amit a kívülről érkező nyomás diktál. Csak az igazi egyéniségek, a valódi bátrak és erős, stabil jellemek képesek ennek a tömegnyomásnak ellenállni. Ők azok, akik mernek különlegesek lenni. Ők azok, akik pontosan tudják, hogy mi teszi őket boldoggá, milyen céljaik vannak, hová akarnak eljutni, milyen kapcsolatban akarnak élni. Ők azok, akik nem akarnak kihasználtan, kiégetten, boldogtalanul, egyik kapcsolatból a másikba vergődni, hanem tartalmas, kiegyensúlyozott és örömteli kapcsolatokat akarnak átélni. Ma arról fogunk beszélgetni, hogy mi kell ahhoz, hogy ilyen különleges tudj maradni, és ne alakítson egyen-formájúvá a tömegnyomás prése.

Előbb azonban beszéljük meg a következő kérdéseket:

- Éreztétek már úgy magatokat, hogy valaki nyomást próbált gyakorolni rátok? Esetleg egy bizonyos elvárás szerint kellett volna cselekedni, öltözködni, határokat átlépni, amit nem szerettetek volna megtenni? Hogyan kezeltétek ezt a helyzetet? Mi segített ebben a helyzetben?
- Lehetséges-e úgy nemet mondani, hogy közben szeretetet és tiszteletet fejezzünk ki a másik felé? Hogyan?
- A már megbeszélte külső tényezőkhöz kívül tudtok olyan belső tényezőket említeni, amelyek szintén nyomás alá helyeznek bennünket?

Ma arról fogunk beszélgetni, hogyan dönthetjük el MI, hogy mibe akarunk belemenni, és meddig akarunk elmenni (akár szex, akár drog, vagy bármi más kérdésben). Valamint, hogyan tarthatunk ki a SAJÁT döntésünk mellett. Ha elsajátítjuk ezeket a lépéseket, akkor ezek az életünk más területein is segítségünkre lesznek, és könnyebben fogunk ellenállni a külső és belső nyomásnak. 1. El kell döntenünk, hogy milyenek akarunk lenni. 2. Ki kell jelölnünk a határainkat. 3. Ki kell mondanunk a döntésünket. 4. Menekülni kell mindattól, ami eltéríthet bennünket.

Közös  
beszélgetés

A belső nyomás  
tényezői,  
például:  
megfelelni aka-  
rás, föllángolás,  
hormonok

Egyéni  
tevékenység.  
Ossza ki a diák-  
vázlatok fény-  
másolatát.  
Amíg a tanulók  
dolgoznak, írja a  
táblára a követ-  
kező mondatot:

### A. Döntsd el, milyen akarsz lenni!

A jellemünk fejlesztésére akkor tudunk megfelelően odafigyelni:

- ha képet alkotunk magunknak arról a jövőről, amelyet el szeretnénk élni;
- ha azt tesszük, ami eljuttat minket ehhez a jövőhöz; és
- ha kerüljük azokat az embereket és magatartásformákat, akik és amelyek eltérítenének bennünket ettől.

Mindnyájan elképzeltétek már a jövőtöket, vagy a jövőtök egy-egy jelenetét. Álmodoztok bizonyos dolgokról, amelyekre vágytok, hogy bekövetkezzenek. Most próbáljatok arra a napra gondolni, amikor házasságot fogtok kötni. Nézzétek meg a kiosztott lapon szereplő szavakat. Az esküvőtök napján mely szavakat szeretnétek hallani szerelmeitek szájából magatokkal kapcsolatban? Mit szeretnétek, hogy milyenek tartson titeket? Válasszatok ki a felsorolásból tíz tulajdonságot, amelyet ti a legfontosabbnak tartotok.

„Mielőtt elindulnál, döntsd el, hol szeretnél kikötni.”

[Mielőtt megbeszelnénk a munkalapokat, kérdezzük meg a tanulóktól, hogy szerintük mit jelent ez a mondat. Hagyjuk, hadd mondják el különböző gondolataikat és ötleteiket. Néhány perc elteltével kérdezzük meg, hogy szerintük hogyan kapcsolódik ez a mondat a munkalapjukhoz.]

### A kívánt jellem kialakításának lépései.

Figyeljétek meg egyenként azokat a tulajdonságokat, amelyeket bekarikáztatok, és írjátok le őket a felsorolt szavak alatt kijelölt helyre. Minden egyes szóhoz írjatok le egy dolgot, amit most megtehettek azért, hogy a későbbiekben kialakulhasson bennetek ez a tulajdonság. Ha például bekarikáztátok a „becsületes” szót, akkor leírhatjátok mellé, hogy „nem hazudok” vagy „nem puszkázom a dolgozatoknál”.

### B. Döntsd el, hol lesznek a határaid!

Miért léteznek szabályok? Azért, hogy korlátozzanak, vagy hogy megvédjenek? Az előre lefektetett határok, szabályok, normák, korlátok védelmet jelentenek számunkra azokban a helyzetekben, amikor nem rendelkezünk elég tisztánlátással ahhoz, hogy megfelelő döntéseket hozzunk.

A következő történet jól példázza annak a szükségességét, hogy fontos előre felállítanunk a határainkat.

## Történet felolvasása

„Niki csak novemberben került ebbe az iskolába, és még nem sok barátot talált. Ezért nagyon örült, hogy az egyik osztálytársa meghívta szilveszteri buliba. Eleinte nem érezte valami jól magát, aztán beszélgetni kezdett egy idősebb sráccal, Zolival, akit most látott először, de nagyon kedves volt vele. Többször táncoltak együtt, megittak néhány rumos kólát, és mikor Nikinek megfájdult a feje, még valami tablettát is kapott tőle, amitől hirtelen nagyon jól érezte magát. Jóval éjfél után Zoli váratlanul bejelentette, hogy most átmegy egy másik buliba, és ha akarja, elviszi Nikit is. Nikiben földerengett, hogy inkább haza kéne mennie már, mégis gyorsan igent mondott. A 20 perces autózás közben azonban kissé kijózanodott, és elég furcsán érezte magát, amikor egy távoli hétvégi házban, fél tucát vadidegen és igen részeg srác között találta magát.”

## Megbeszélés

Mit gondoltok, milyen okok miatt hozott Niki olyan döntést, amit hamarosan maga is megbánt?

(Barátot akart találni, alkohol és drog hatása, hirtelen kellett döntenie, „nagyánynak” akart látszani stb.)

Nyilvánvaló, hogy amikor ennyi tényező nehezíti a higgadt döntéshozást, akkor nagyon nehéz bölcsnek maradni. Nikinek már hamarabb gondolkoznia kellett volna, mondjuk az első (de legkésőbb a második) rumos kóla előtt, vagy már akkor, amikor elfogadta a meghívást.

## A bölcs határok kitűzésének lépései.

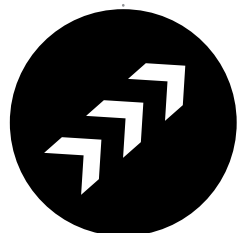


**ÁLLJ MEG!** Ne engedd, hogy a hangulatod vagy az érzelmeid döntsenek helyetted! Nyugodtan állj meg egy kicsit, és adj időt magadnak a döntésre.



### GONDOLD ÁT!

1. Szempontok – milyen célokat szeretnék elérni ezzel a döntéssel?
2. Lehetőségek – mik közül választhatok?
3. Előnyök – mi a haszna az egyes lehetőségeknek?
4. Hátrányok – mi a kára vagy kockázata az egyes lehetőségeknek?
5. Választás – melyik lehetőség felel meg leginkább a szempontjaimnak?



### INDULJ EL!

Kezdd el megvalósítani a legjobb lehetőséget, határozottan és kitartóan!

Beszélgék meg 4-5 fős vegyes csoportokban, hogy mit kellett volna tennie Nikinek, mikor Zoli fölajánlotta, hogy magával viszi. Elsősorban a Gondold át! 1-5. pontjával foglalkozzanak.

Ossza ki a „10 szakállas duma – 10 ütős válasz” lapokat.

Kérjen meg egy fiút és egy lányt, hogy játsszák el ezt a példát.

## C. Döntsd el, hogy kimondod!

A nyomás sokszor egy-egy elcsépett, üres mondatból jön, amivel rá akarnak venni olyan dologra, amit nem akarunk megtenni. Ilyenkor sokat segíthet, ha van készen a tarsolyunkban valamiféle szellemes, előre kész válasz, amivel egyértelműen, de lehetőleg viccesen megfogalmazzuk, mit gondolunk.

Össze gyűjtöttünk 10 „szakállas dumát”, amit gyakran hallunk. Most ezekre néhány percben, kiscsoportban fogalmazzatok meg frappáns válaszokat.

[A feladat végeztével a csoportok osszák meg egymással a javasolt válaszokat, és szavazzák meg a legütősebbnek ítélt mondatokat.]

Az ilyen ütős válaszok nagyon eredményesek lehetnek, ha csak le akartok rázni valakit, de nem biztos, hogy elősegítik a kapcsolat fejlődését. Ezért most egy másik módszert fogunk tanulni, amely segítségével magabiztos válaszokat adhatunk, amikor olyasmit kérnek tőlünk, amit nem szeretnénk megtenni, viszont a kapcsolatot szeretnénk megőrizni. Ez az IGEN-NEM-IGEN módszer.

### Az igen-nem-igen módszer.

**Mondj igent** – mondj valami pozitívát a másiról, vagy arról, amit mondott!

**Mondj nemet** – és magyarázd meg, miért nem szeretnéd!

**Mondj igent** – javasolj valami mást!

### Példa:

„Van kedved följönni hozzánk a buli végén? Kicsit szórakozhatnánk... nem lesz otthon senki.”

IGEN: „Nagyon jól érzem magad veled...”

NEM: „...de nem igazán bízom magamban, ha kettesben maradok veled, viszont nem szeretném átlépni a saját magamnak felállított határt...”

IGEN: „...ezért mi lenne, ha inkább bowlingoznánk egyet, vagy felhívnánk Lilit és Lacit, hátha van kedvük együtt csinálni valamit?”

Ahhoz, hogy a szavainkat igazán komolyan vegyék, meg kell tanulnunk magabiztosan viselkedni! Kívánságainkat ugyanis háromféleképpen fejezhetjük ki.

**Magabiztosan:** őszintén, tisztelettel, de meggyőződéssel juttatod kifejezésre akarodat, illetve beszélsz az érzéseidről.

**Passzívan:** nem fejezed ki az érzéseidet, nem mondasz semmit, vagy olyan bizonytalanul fogalmazol, hogy azt a benyomást kelted, könnyen rábeszélhetnek arra, hogy meggondold magad.

**Agresszívan:** gorombán, követelőzően, utálatosan, bántóan viselkedsz, hogy elérd, amit akarsz.

Tudjátok, hogy a kimondott szavaink csak kisebb részét alkotják a teljes üzenetnek. Az üzenet nagyobb részét a metakommunikáció teszi hozzá: a hangunk, az arckifejezésünk, a testtartásunk és mozdulataink. Ha ezek nincsenek összhangban a szavaink értelmével, akkor az üzenet zavaros és félreérthető lesz, sőt, esetleg éppen az ellenkezőjét fejezi ki, mint amit betű szerint jelent.

A metakommunikáció eszközei:

a hang,  
az arckifejezés,  
a testtartás,  
a mozdulatok,  
(és a helyváltoztatás).

Jelenet.

Kérdezze meg:  
Ha minden kötél szakad, melyik testrészeddel tudod kommunikálni, hogy ragaszkodsz a döntésedhez? (A lábaddal: hagyd ott a helyzetet – ha kell, akár futva!)

[Kérjen meg egy jó színészi képességgel rendelkező lányt, játssza el, ahogy egy romantikus helyzetben azt mondja:]

„Oh, Édes, ne csináld ezt velem!”

[Eközben metakommunikációjával fejezze ki az ellenkezőjét!]

[Kérjen meg két fiút és egy lányt, adják elő magabiztos, passzív illetve agresszív hangnemben:]

„Nem, nem szeretném nálad tölteni az estét. Ehhez még nem ismerjük egymást elég jól.”

[Egymás közt beszéljék meg, ki melyik szerepet játssza, és milyen sorrendben adják elő. Az osztálynak ki kell találni, ki melyiket adja elő.]

### 3. Milyen közel van a túl közel?

10

Miközben felállítunk világos határokat, az emberi természetünkhöz hozzátartozik, hogy egyre messzebbre igyekszünk kitolni ezeket a határokat. Fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy olyan döntéseket hozunk-e, amelyek helyességéről meg vagyunk győződve, vagy pedig olyanokat, amelyek éppen csak a határ biztonságos oldalán tartanak majd minket. A határok kitolása vagy figyelmen kívül hagyása veszélyes játék, amint azt a következő történet is mutatja.

Történet.

#### Ikarosz és a viaszszárnyak

Minósz király kegyetlenül börtönbe vetette és egy toronyban fogva tartotta Ikaroszt, és apját, Daidaloszt. Daidalosz ügyes ezermester és feltaláló volt, és a király azt parancsolta neki, hogy szórakoztatása végett találjon fel mindenféle csodálatos dolgokat.

Az ókori görögöknek ez a híres mítosza abból az időből származik, amikor az emberek azt hitték, hogy a Föld légköre egészen a napig terjed. Ma már tudjuk, hogy a légkörben felfelé haladva a levegő nem melegszik, hanem hűl, de a tanmese mondanivalója – mely szerint veszélyes nem törődni a figyelmeztetésekkel – ma is éppúgy érvényes, mint 3000 évvel ezelőtt volt.

Daidalosz elhatározta, hogy Ikarossal együtt repülve fog elmene-külni a toronyból. Ezermesteri tudásának minden titkát összeszedve nekilátott egy pár szárny elkészítésének. Lassacskán sikerült összegyűjtenie sok különféle méretű madártollat. Fonállal egymáshoz erősítette őket, majd viasszal összeragasztotta. Az eredmény két nagy szárny lett, olyan, mint a sirályoké. Daidalosz a vállára kötötte a szárnyakat, karjait lengetve fölemelkedett, s a légáramlatokat kihasználva siklott és lebegett a levegőben.

Ezután Ikarosznak is készített szárnyakat, és megtanította őt a légáramlatok kihasználására, a felfelé körözésre, és a szelek szárnyán való repülésre. Együtt gyakoroltak, míg Ikarosz is készen állt már az útra. Végül elérkezett az a nap, amikor a szél éppen megfelelően fúj. Apa és fia felcsatolták szárnyaikat, és felkészültek a hazarepülésre.

*„Ne feledd mindazt, amit a lelkedre kötöttem – mondta Daidalosz. – Mindenekelőtt vésd jól az eszedbe, hogy nem szabad túl magasra emelkedned, különben a nap melege megolvasztja a viaszt, és a szárnyaid szétesnek. Maradj a közelemben, akkor nem lesz semmi baj.”*

Apa és fia fölemelkedett. Eleinte Daidalosz és Ikarosz egyaránt szörnyűnek találta az utazást, de aztán fokozatosan hozzászoktak a felhők meglovagolásához, és elszállt a félelmük. Ikarosz úgy érezte, hogy a szél erővel tölti meg a szárnyait és egyre magasabbra emeli őt; olyan szabadságot érzett, amelyről korábban sejtelve sem volt. Elragadtatva nézett a maguk mögött hagyott megannyi szigetre és a rajtuk élő emberekre, majd az alatta elterülő tenger óriási kékségére, melyen a hajók fehér vitorláit apró pontoknak látszottak. Egyre magasabbra szárnyalt, s eközben megfeledkezett apja figyelmeztetéséről. A repülés öröme kívül a világon mindent elfelejtett.

*„Gyere vissza! – kiáltotta kétségbeesetten Daidalosz. – Túl magasra emelkedsz! Gondolj a napra! Gyere lejjebb! Gyere lejjebb!”*

Ikarosz azonban a lelkesedésén kívül semmire nem gondolt. Arra vágyott, hogy a lehető legjobban megközelítse az eget. Egyre közelebb ért a naphoz, és szárnyai lassan meglazultak. A tollai egyenként potyogni kezdtek, s a viasz egyszer csak teljesen elolvadt. Ikarosz érezte, hogy lefelé zuhan. Olyan gyorsan csapkodott karjaival, ahogy csak tudott, de nem maradtak tollai, amelyekkel belekapaszkodhatott volna a levegőbe. Apjához kiáltott segítségért, de már késő volt – hangos sikollyal lezuhant a büszke magasból, és eltűnt a tengerben, örökre elmerülve a hullámok között.

\* \* \*

Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy képesek vagyunk uralkodni magunkon, és időben megállni, mielőtt még túl messzire mennénk. Sajnos, amikor a való életben túl közel megyünk a határhoz, néha megégetjük magunkat. Ha az életünk forog kockán, a bölcs ember nem akarja kipróbálni, milyen közel mehet a határhoz.

## 4. A szexuális szabadság 12 pontja

5

Megbeszélés  
párokban,  
vagy egyéni  
reflektálás.

Olvassátok el a diákvázlaton kiosztott „A szexuális szabadság 12 pontja” című felsorolást. Majd gondoljátok végig a következő kérdéseket:

- A tizenkét szabadság közül melyik jelenti számokra a legtöbbet? Miért? Melyikkel nem értesz egyet?
- Miért olyan fájdalmas a szakítás, ha az a szexuális kapcsolat kialakulása után következik be?
- Lehetséges-e bensőséges kapcsolatot kialakítani szex nélkül? Miért, vagy miért nem?
- A korai szexuális tevékenység hogyan tehet kárt a kapcsolat más területein?
- Mindabból, amit eddig hallottál, szerinted melyik két dolog segítené a legjobban abban, hogy ellenállj a szexuális nyomásnak?

## Kérdések és válaszok

**Kérdés:** *Azt hiszem, megértettem, hogy mik a határok, de segítségre van szükségem ahhoz, hogy megmondjam valakinek, mit szeretek, és mit nem. Mit tegyek?*

**Válasz:** Sokszor nehezünkre esik megmondani valakinek, milyen határokat akarunk kijelölni. Tartunk az illető reakciójától – előfordulhat, hogy megsértődik vagy megharagszik. Íme, néhány javaslat. Először is, gondold át pontosan, hogy milyen határokat akarsz kijelölni. Másodsor, harag nélkül közöld őket. Harmadszor, kérd meg az egyik barátodat, hogy segítsen gyakorolnod szándékaid kifejezését. Negyedszer, magaddal vihetsz valakit, aki támogatni fog, amikor határaidat az illető tudomására hozod.

**Kérdés:** *Szeretném a házasságra fenntartani a szexet, de félek, hogy nem fogom tudni megvalósítani a döntésemet. Érdemes-e egyáltalán elhatároznom, hogy megtartóztatom magam?*

**Válasz:** Valóban megtörténhet, hogy meghozod ezt a döntést, és aztán nem valósítod meg. Azonban ne feledd, hogy nem a tökéletes életvitelre kötelezed el magad, hanem lényegében a következőt mondod ki: „Az a helyes, ha a szexet megőrzöm a házasságra. Elkötelezem magam arra, hogy Isten és mások segítségével mindent megteszek annak érdekében, hogy a szexet megőrizzem a házasságra.” Egy ilyesféle elkötelezettség ereje abban rejlik, hogy emlékeztetőül szolgál a kísértés idején. Ezenkívül, ha mások segítségét igénybe veszed, sokkal erősebb leszel, mintha csak a magad erejére hagyatkoznál.

# DIÁKVVÁZLAT



## 10 szakállas duma – 10 ütős válasz

1. „Ne már, mindenki ezt csinálja.”

Válasz: „Akkor nem lesz nehéz találnod valakit helyettem.”

2. „Ennyivel gyávább vagy a többieknél?”

Válasz: „Én?! Még ahhoz is elég bátor vagyok,  
hogy mást csináljak, mint a többiek.”

3. „Meglátod, jó lesz!”

4. „Ettől érzed majd nőnek/férfinak magad.”

5. „Ha nem fekszel le velem, akkor szakítok.”

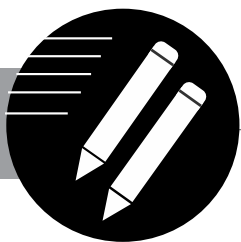
6. „Bizonyítsd be, hogy szeretsz!”

7. „Nem lesz gond, van nálam óvszer.”

8. „Tudom, hogy te is akarod.”

9. „Én hosszú távon veled akarok maradni.”

10. „Azt hittem, neked is fontos ez a kapcsolat.”



# DIÁKVVÁZLAT

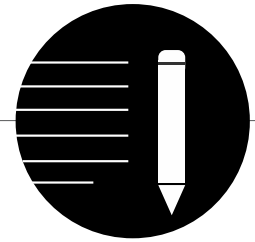
## Légy különleges!

Válaszd ki azt a 10 tulajdonságot, amelyet leginkább szeretnél, hogy jövőőbelid elmondhasson rólad. Karikázd be a kiválasztott tulajdonságokat.

türelmes	kedves	dühös	tisztelettudó	optimista	népszerű
féltékeny	energikus	egészséges	birtokolni vágyó	segítőképz	becsületes
törődő	büszke	jókedvű	rámenős	hűséges	magabiztos
bizakodó	felelősségteljes	nagylelkű	érzékeny	lelkiismeretes	igazságos
vidám	szeretetteljes	bölcs	okos	udvarias	lelkes

### A szexuális szabadság 12 pontja:

1. Szabad vagy a szexuális úton terjedő betegségektől.
2. Szabad vagy a terhességtől való félelemtől, és a terhesség következményeitől.
3. Szabad vagy arra, hogy gyermekeknek adhass életet.
4. Szabad vagy attól, hogy valaha is átéld az abortusz traumáját.
5. Szabad vagy attól a nyomástól, hogy házasságot köss, mielőtt kész lennél rá.
6. Szabad vagy az ártalmas kapcsolatokról.
7. Szabad vagy a szexszel kapcsolatos egészségtelen döntések okozta mély érzelmi sebekről.
8. Szabad vagy arra, hogy energiádat életcéljaid kitűzésére és elérésére összpontosítsd.
9. Szabad vagy a bűntudattól.
10. Szabad vagy arra, hogy átéld azt a különleges kapcsolatot, amely csak a házasságban található meg.
11. Szabad vagy arra, hogy élvezd a tinédzser-korodat.
12. Szabad vagy a nagyobb önbecsülésre.



## 13.

Motiváló célok

Állj ellen a nyomásnak!

## Hogyan mondj nemet?

### Óravázlat

Bevezetés: jelenet

Nemet mondani  
testbeszéddel

Nemet mondani  
szavakkal

Ha minden  
csődöt mond: fuss!

### A lecke célja:

A lecke végére a csoport tagjai ki tudják fejezni szóban és a testbeszédükön keresztül azon döntéseiket, hogy mit akarnak és mit nem akarnak; igent tudjanak mondani egy kapcsolatra, miközben nemet mondanak egy javasolt magatartásformára.

## Közös tevékenység

Ehhez a gyakorlathoz keressünk olyan tanulókat, akik jól ki tudják fejezni magukat. Adhatunk nekik néhány előre kidolgozott javaslatot arra nézve, hogy hogyan adhatják elő a szövegüket, különösen a nemleges választ (például: mondják idegesen; mondják úgy, mintha nem gondolnák komolyan; mondják úgy, mintha ez vicces dolog lenne; mondják dühösen; stb.).

## Kérdések

Ma elsajátítunk egy olyan készséget, amely segíteni fog abban, hogy megvalósítsuk a döntéseinket. Olyan hatásos módszerekről fogunk tanulni, amelyekkel nemet lehet mondani.

Szükségem van néhány önként vállalkozó tanulóra, akik segítenek előadni egy egyszerű szövegű, rövid jelenetet. Ki szeretne segíteni?

[Válasszunk ki két fiút és két lányt. Hívjuk oda őket magunkhoz, és adjunk mindkét vegyes párosnak egy-egy papírlapot, amely tartalmazza a nekik szóló útmutatást. Mindkét papírlapon ugyanaz a párbeszéd, de más-más helyzet legyen.]

A párbeszéd:

FIÚ: Gyere, tegyük meg.

LÁNY: Nem. Nem akarom.

A helyzet:

1. Elmenni egy buliba, ahol ivás is lesz.
2. Közösen kipróbálni valamilyen kábítószer.

[Mondjuk nekik, hogy csak ezt a szöveget használják, és mindkét fiú igyekezzon meggyőzni társát, hogy vegyen részt az adott tevékenységben. Kérjük meg a fiút és a lányt, hogy többször ismételjék el a jelenetet, s annyiféle módon mondják el ugyanazt a szöveget, amennyi csak eszükbe jut (változtassanak a hanghordozásukon, hangerejükön, testtartásukon, gesztusaikon stb.). Miután többször elmondták a szöveget, kérjük meg a fiút és a lányt, hogy cseréljenek szerepet, és ismét adják elő a jelenetet. Előadásuk után, a következő páros szereplése előtt mondjuk el a többieknek, hogy mit adnak elő az egyes párok. Miután az összes szereplő leült, kérjük meg a tanulókat, hogy értékeljék ki a látottakat. Tegyük föl nekik az alábbi kérdéseket, és írjuk fel a táblára a válaszaikat.]

- Milyen különféle módokon mondtak nemet egymásnak a szereplők?
- Mindig hittetek nekik, amikor nemet mondtak? Ha nem, mi volt ennek az oka?
- Mikor gondoltátok úgy, hogy a másik fél nem fogja tudni rábeszélni az illetőt? Melyik tette alapján gondoltátok, hogy a szereplő komolyan gondolja a „nem”-et?

## Tisztelet, felelősség és határok

Ha a szereplők arra próbálták volna rábeszélni társukat, hogy léteítsenek szexuális kapcsolatot, akkor szerintetek másképp reagáltak volna?



#### Kérdések

Hallgassunk meg néhány választ, majd kérdezzük meg tőlük: „*Mi lett volna a különbség?*”

**A tisztelet fontos összetevője az, hogy nagyra becsüljük mások értékrendjét, és nem erőltetjük, hogy feladják ezeket az értékeket.**

Felelősek vagyunk azért, hogy kialakítsuk életünk egészséges határait, és ehhez hozzátartozik, hogy megtanulunk nemet mondani. Az egészséges határ olyan, mintha azt mondanánk: „*Ez én vagyok, ez pedig nem. Ezt akarom, ezt pedig nem.*”

- Szerintetek fontos tudnotok, hogyan közöljétek a döntéseket olyan emberekkel, akik esetleg nem értenek egyet a nézetetekkel? Miért?
- Tudjátok, hogyan mondhattok nemet valamire, amit nem akartok megtenni, ha mások rá akarnak venni, hogy igent mondjatok? Hogyan tehetitek meg ezt?
- Meg tudjátok fogalmazni a döntéseket oly módon, hogy az emberek elhiggyék, hogy komolyan gondoljátok? Hogyan?

Ha tiszteljük magunkat, nemet mondunk minden olyan tevékenységre, amely ártana nekünk. Ha tisztelünk másokat, nem kérjük őket arra, hogy feladják az elveiket.

Miután eldöntöttük, hol vannak a határaink, nagyon pontosan közölnünk kell őket a környezetünkkel. A testbeszédünk és a szavaink egyaránt befolyásolják, hogy mások hogyan fogadják nemleges válaszunkat. Vizsgáljuk meg először a testbeszédet.

## 2. Nemet mondani testbeszéddel

10

Testbeszédnek az arckifejezések, testtartás, gesztusok vagy érintés útján megvalósuló nem verbális kommunikációt nevezzük. Az arcunk és a testünk segítségével szavak nélkül is ki tudunk fejezni boldogságot, haragot, elfogadást, meglepődést, stb.

Ha a testbeszédünkkel nemet akarunk mondani, akkor tudnunk kell, milyen testbeszéd mond nemet a fiúk szerint, és milyen testbeszéd mond nemet a lányok szerint. Más szóval: mindnyájan egy nyelvet kell beszéljünk.

- Fiúk, milyen testbeszéddel közölhetik veletek a lányok, hogy nemet mondanak?

A megbeszélést segíthetjük a következő kérdésekkel:

- Számít-e, hogyan állnak vagy ülnek?

- Számít-e, hogyan viselnek valamit?
- Mit mond nektek az arckifejezésük?
- Számítanak-e a gesztusaik?
- Mit fejez ki számotokra a hanghordozásuk és a hangerejük?
- Mit mondanak azzal, ha otthagynak titeket?
- Meggyőz benneteket, ha védekezően eltolnak maguktól benneteket?
- Lányok, egyetértetek a fiúkkal abban, hogy mit jelent nektek a testbeszédetek?

Adjunk lehetőséget a lányoknak a válaszadásra és a párbeszédre, majd kérdezzük meg tőlük:

- Lányok, milyen testbeszéddel közölhetik veletek a fiúk, hogy nemet mondanak?

Szükség szerint használjuk föl az iménti felsorolást.



**Az ember testbeszéde sokat elárul arról, hogy mennyire magabiztos a döntését illetően, és mennyire kész megvédeni az álláspontját – vagy hagyni, hogy lebeszéljék róla.**

Ha magabiztosan közölni akarjátok a döntéseket, ügyeljete a testtartásotokra, arckifejezésekre, gesztusaitokra, hanghordozásotokra és a másik ember megérintésére.

A tanulók által a bevezető gyakorlatban és az előbbi megbeszélésben adott ötletek segítségével soroljunk föl a táblán néhány példát a magabiztosságot kifejező testbeszédre. Ha akarjuk, már az óra elején írni kezdhetjük ezt a felsorolást, és menet közben bővíthetjük. Felsorolásunk a következő példákra is terjedjen ki:

- egyenes testtartással történő ülés vagy állás
- komoly arckifejezés
- mondanivalónk hangsúlyozása gesztusokkal
- komolyságot tükröző hanghordozás, esetleg kissé nagyobb hangerő
- szükség esetén távozás
- a másik ember eltolása vagy önmagunk megvédése (ha minden egyéb csődöt mond).

Miközben erről beszélünk, megkérhetjük a tanulókat, hogy álljanak föl, és gyakorolják vagy mutassák be a testbeszéd egyes fajtáit.

Használjuk föl a korábbi jeleteteket szövegét, vagy írjunk újabb szövegeket. Esetleg megengedhetjük a tanulóknak, hogy saját szöveget írjanak, melyre a többiek válaszolhatnak. Szükség esetén módosítsuk a felsorolást a helyzetnek megfelelően.

Sajnos vannak lányok és talán fiúk is, akik szeretnek azzal tréfálkozni, hogy nemet mondanak, amikor valójában a választuk „talánt” vagy „igent” jelent. Ez a szokás visszaüthet később.

Kérdés:

Ha nem akartok megtenni valamit, akkor csupán nemet kell mondanotok. Sajnos, sokan az egyszerű „nem” után is nyomást gyakorolnak rátok, és további választ várnak. Néha azért erősködnek, mert önzők. Máskor azért, mert attól tartanak, hogy ha nemet mondtok egy tevékenységre, akkor ezzel a kapcsolatot is meg akarjátok szakítani. Ha nemet mondtok, próbáljátok meg azt is kifejezni, hogy nagyra becsülitek a kapcsolatot, de úgy döntöttetek, hogy nem tesztek meg egy konkrét dolgot.

Azok az emberek, akik nem hajlandók elfogadni másoktól a „nemet”, azok nem tartják tiszteletben mások határait, vágyait, akaratát, döntését. Az ilyen emberek hajlamosak másokat kihasználni, másokon átgazolni, és sokuk bántalmazóvá válik. Intő jel egy kapcsolatban, amikor valaki nem tartja tiszteletben a másik ember döntését, és erőszakkal próbálja győzködni arról, amit ő akar.

Íme, néhány taktika, melyet a szóbeli kommunikáció során használhattok:

- Állj elő jobb javaslattal: Szeretnék időt tölteni veled. Mi lenne, ha inkább kosaroznánk egyet?
- Adj egy indokot, és ehhez tartsd magad: Nem tehetem meg ezt. A szüleim nem fogják megengedni, hogy olyan sokáig távol maradjak. Vagy: Igazán tetszel nekem, de úgy döntöttem, hogy nem fekszem le senkivel a házasságig.
- Vess be egy viccet: Ez nem fog menni. Ma este az aranyhalaimat kell sétáltatnom.
- A javaslat hallatán fejezd ki meglepődésedet: Tényleg azt akard, hogy ilyen tegyek? Ez egyáltalán nem vall rád! Általában jó ötleteid szoktak lenni.
- Védekezés helyett menj át támadásba: Ez nagy ostobaságnak tűnik!
- Ismételd el az álláspontodat, ahányszor csak szükséges.

[Kérdezzük meg a tanulóktól, hogyan reagálnának az egyes taktikákra. Melyiket tartják a leghatékonyabbnak? Melyik a legkevésbé hatékony?]

- Mikor jelent valóban nemet a „nem”?

Akit elutasítanak, annak meg kell elégednie egy egyszerű nemmel. Aki viszont nemet mond, az csak akkor feltételezheti biztonsággal, hogy az valóban nemet jelentett, ha eléggé megerősítette ahhoz, hogy elhiggyék: komolyan gondolta!

Más szóval, ha egy lány nemet mond egy fiúnak, akkor a fiúnak komolyan kell vennie az első nemet. A lány azonban csak akkor feltéte-

lezheti, hogy a fiú megértette a válaszát, ha a fiú tanújelét adta ennek (például témát váltott), vagy ha sikerült otthagynia a helyzetet.

## Gyakoroljuk a nemet mondást!

Nemcsak olyasmire szoktatok nemet mondani, ami törvénybe ütköző, veszélyes vagy erkölcstelen. Néha azért utasítotok el valamit, mert az eltérítene a célotoktól, vagy egyszerűen nincs kedvetek hozzá. Most azonban néhány percig gyakorolni fogjuk, hogy nemet mondjunk olyan veszélyesebb helyzetekre, amelyeket esetleg ott kell hagynunk.

Közös  
tevékenység:

[Osszuk föl a tanulókat négy-öt fős csoportokra. Adjunk az egyes csoportoknak néhányat az alábbi szövegek közül, amelyekkel életük során találkozhatnak. Kérjük meg őket, hogy a tárgyalt taktikák segítségével találjanak ki válaszokat ezekre a szövegekre. Mindegyikre kétféle választ adjanak.]

- Ma este nem lesznek otthon a szüleim. Azt tehetjük, amit akarunk, és nem kell félnünk attól, hogy valaki rajtakap minket. Gyere át hozzánk, jó?
- Ha igazán szeretnél, lefeküdnél velem.
- Gyere, feküdjünk le. Mindenki más ezt teszi.
- Nem mondod komolyan azt a nemet. Tudom, hogy te is meg akarod tenni!
- Ma este nem lesznek otthon a szüleim, és tudom, hol tartják a bort. Gyere át hozzánk, leisszuk magunkat, jó?
- Az áruházban találtam egy inget, ami nagyon tetszik, de ne nincs rá pénzem. Eljönnél velem, hogy eltereld az eladó figyelmét, amíg elemelem az inget?
- Fantasztikus sztorit hallottam! Nem fogod elhinni, kik feküdtek le múlt héten! Akarod, hogy elmondjam?
- A tanár szemétkosarában megtaláltam a holnapi dolgozat egy példányát. Készüljünk föl az alapján! Így nem kell olyan sokat tanulnunk, és soha senki nem fogja megtudni.
- Tudom, hogy a szüleid azt akarják, hogy 10-re hazaérj. De ők egyszerűen nem akarják, hogy jól érezzük magunkat. Kicsit később is hazaérhetsz.
- Menjünk fel mindnyájan autóval a hegy tetejére, és rúgjunk be. Tudom, hogy ez örültség, de mi van akkor? Az élet nem lenne érdekes, ha sosem kockáztatnánk.

Kérjük meg az egyes csoportokat, hogy említsenek meg néhány választ azok közül, amelyeket a leghasználhatóbbnak vagy leghatásosabbnak tartanak. Értékeljük diákjaink erőfeszítését, és biztassuk őket, hogy jegyezzék meg az általuk kitalált válaszokat, hogy felhasználhassák őket, amikor szükségük lesz rájuk.

Történet:  
Ez a történet a Bibliában található, Teremtés könyvének 39. fejezetében.

Még a legjobb válaszok esetén is kerülhetünk olyan helyzetbe, amikor mást kell tennünk. Hallgassátok meg a következő történetet, mely egy József nevű férfiről szól.

József zsidó fogolyként Egyiptomban élt, és egy Potifár nevű férfi szolgálatában állt. Potifár az egyiptomi hadsereg egyik tisztjeként a fáraó testőrségének parancsnoka volt. Tekintélyét és hatalmát az egész országban tisztelték.

József Potifár egyszerű cselédjeként kezdte. Amikor azonban ura észrevette, hogy Isten sikerrel koronázza József minden tettét, személyes szolgájává fogadta őt, és kinevezte egész házának vezetőjévé. József olyan jól kezelte urának egész vagyonát, hogy Potifárnak semmire sem volt gondja.

József jóképű férfi volt. Urának felesége egyszer odament hozzá, és le akart feküdni vele. József azonban elutasította, s ezt mondta neki: *„Senki sem nagyobb nálam ebben a házban. Semmit sem tiltott el tőlem, csak téged, mivel te a felesége vagy. Hogyan követhetném el ezt a nagy gonoszságot, vétkezve az Isten ellen?!”*

Potifár felesége napról napra a szexről beszélt Józsefnek. Az egyik nap József bement a házba, hogy elvégezze a feladatát, és a háznépből senki sem volt odabent. Potifár felesége ekkor megragadta Józsefet a ruhájánál fogva, és így szólt: *„Feküdj le velem!”* József kibújt a ruhájából, hogy elmenekülhessen az asszonytól, s a köntösét annak kezei között hagyva kifutott a házból.

- Szerintetek helyesen döntött József?
- Ti mit tettetek volna ebben a helyzetben?
- Szerintetek hogyan folytatódik a történet? Nézzük meg.

Potifár felesége megharagudott, amiért József elutasította őt, ezért azt hazudta férjének, hogy a férfi próbált meg lefeküdni vele. Amikor Potifár meghallotta ezt, olyan dühös lett, hogy börtönbe vetette Józsefet. Azonban József – akit hamis vád ért – a börtönben is jól boldogult. Mialatt ott tartózkodott, még az összes rab felügyeletével is megbízták.

József két év múlva kiszabadult a börtönből, és a fáraó tanácsosává vált. Olyan jó tanácsadónak bizonyult, hogy 30 éves korára a fáraó egész Egyiptom második emberévé tette őt.

- Szerintetek az a képessége, hogy határozottan tudott dönteni, segített-e neki magasabb pozícióba jutni a fáraó udvarában?
- Mit gondoltok, miért tudott József olyan határozottan nemet mondani?



Ha olyan helyzetben vagy kapcsolatban találjátok magatokat, amely érzésetek szerint túl nagy nyomással fog járni, akkor a futás jelenti a legjobb megoldást.

Néha a legalkalmasabb időpontra várunk, vagy megakadunk, mert „nem akarjuk megsérteni a másikat”. Ha rájöttök, hogy számotokra ártalmas helyzetben vagytok, akkor a lehető legmesszebbre kell távolodnotok tőle, úgy, hogy hátra sem néztek.

Előfordul, hogy ha túl közel vagyunk egy helyzethez, akkor nem látjuk világosan. Ez mindenkiről elmondható. Ha úgy érzitek, hogy olyan kapcsolatba vagy helyzetbe kerültetek, amellyel nem tudtok megbirkózni, beszéljete valakivel, akiben megbíztok.

Ne feledjétek, hogy végső soron ti vagytok felelősek azért, hogy döntést hozzatok és azt kifejezésre juttassátok.

## Kérdések és válaszok

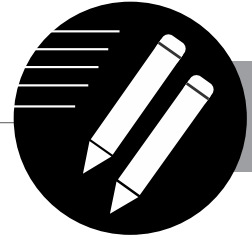
**Kérdés:** *Mit tegyek, ha az illető nem fogadja el az elutasítást, és erőszakoskodni kezd?*

**Válasz:** Először is, hallgass az illetővel kapcsolatos megérzéseidre. Ha valaki miatt bármilyen okból kényelmetlenül érzed magad, akkor ne engedd magad olyan helyzetbe kerülni, ahol csak kettesben vagy vele. Természetesen önhibánkon kívül kerülhetünk olyan helyzetbe, hogy erőszakoskodnak velük. Ilyenkor minden esetben az erőszakot elkövető felelőssége és hibája az, ha az erőszak megtörténik, az áldozat semmilyen módon nem felelős, és minden módon lehetősége van arra, hogy szabadulni igyekezzen a helyzetből.

**Kérdés:** *Mit tegyek, ha valaki nagyon tetszik nekem, de nem akarok lefeküdni vele? Ha nemet mondok, elveszíthetem a kapcsolatot.*

**Válasz:** Valóban elveszítheted. De mi lenne rosszabb: a szexuális viszony létrejötte előtt elveszíteni a kapcsolatot, vagy az után? Mindkét helyzet fájdalmas a maga módján, de sokkal jobb lenne elkerülni a szexszel járó érzelmi és testi kapcsolatot, majd az azt követő sérülést. S ha a másik valóban szeret téged, akkor az értékrended iránti tiszteletből nem fogja erőltetni a szexet. Aki ismeri az értékrendedet, és mégis ragaszkodik a szexhez, az nem a barátod.

# DIÁKVVÁZLAT



## Hogyan mondj nemet?

Testbeszéd: arckifejezések, testtartás, gesztusok vagy érintés útján megvalósuló, nem szóbeli kommunikáció.

Sorolj fel néhány példát olyan testbeszédre, amely döntésed határozottságát fejezné ki:

---

---

---

Néhány lehetséges válasz, mellyel nemet mondhatsz valakinek, aki olyasmire akar rávenni, amit nem akarsz megtenni:

- Állj elő jobb javaslattal.
- Említs meg egy indokot, és ehhez tartsd magad.
- Vess be egy viccet.
- A javaslat hallatán fejezd ki meglepődésedet.
- Védekezés helyett menj át támadásba.
- Ismételd el az álláspontodat, ahányszor csak szükséges.

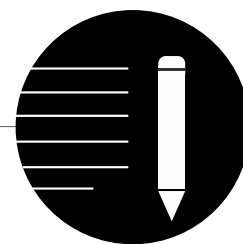
Írd ide a csoportodnak adott szöveget, és jegyezd föl csoportod válaszait:

---

---

---





## 14.

Motiváló célok

Állj ellen a nyomásnak!

### Hibáztam!

### Hogyan tovább?

#### Óravázlat

Amit egy gemkapocstól  
tanulhatunk

A megbocsátás története

A megbocsátás hálózata

Az újrakezdés útja

Mennyire új az új?

#### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai képesek legyenek elhinni, hogy a korábbi hibáink nem kell, hogy fogva tartsanak; megérteni, hogy a megbocsátás az a folyamat, amely felszabadít a múlt terhe alól, lehetővé téve egy új élet kezdetét.

## Háttér-információ

Sok diákunk átélte már a rossz döntések fájdalmát, a következményekkel való együttélés nehézségeit. Némely ezen rossz döntések közül jelentéktelen hatással bír majd az életükre, de vannak olyan rosszul meghozott döntések, amelyek egész életükre kihathatnak majd. A megbocsátás az a folyamat, amely túllendítheti őket a múlt fájdalmain és sérülésein, akár saját döntésük, akár másoké okozta ezeket. A megbocsátás szabadít fel attól, hogy a múlt visszatérő fájdalmának rabságában éljünk. A múlt feletti keserűség olyan méreg, amit mi iszunk, azt remélve, hogy a másik hal bele. A keserűség többet árt nekünk, mint annak, aki a keserűséget okozta. A megbocsátás legtökéletesebb példáját maga Isten mutatja be akkor, amikor megbocsát nekünk azáltal, hogy a saját fiát, Jézus Krisztust ajánlja fel az ellenségeiért.

## 1. Amit egy gemkapocstól tanulhatunk

10

### Bevezetés.

Ez az egész leckesorozat a döntésekről szól. Nézzünk vissza arra az útra, amelyet együtt megtettünk, és tekintsük át, merre jártunk és mit tanultunk ebben a részben.

Beszéltünk a helyes döntések meghozatalának módjáról, valamint azokról a csapdákról, nyomásokról, amelyek eltéríthetnek attól a céltól, amit meg akartok valósítani. Sok olyan ötletet is kaptatok, amelyek segíthetnek a helyes úton maradni.

Ennek ellenére előfordulhat, hogy hibázunk, rossz döntéseket hozunk. Mi történik akkor, ha mégis letérünk az útról? Mi van akkor, ha olyan döntést hozunk, amely eltérít attól a szándékunktól, hogy a lehető legjobbak legyünk?

Hadd szemléltessem a választ egy gemkapocs példájával.

[Hívjunk előre néhány tanulót, és adjunk nekik egy-egy gemkapocsot. Mondjuk nekik, hogy húsz másodpercük van arra, hogy a gemkapocsot a lehető legjobban kiegyenesítsék, miközben csak a kezüket használhatják. Amikor letelt az idő, a tanulók adják körbe a gemkapocsokat, és szavazzák meg, kié egyenesebb! Ezután adjuk vissza a gemkapocsokat a kihívott tanulóknak, és adjunk nekik újabb húsz másodpercet arra, hogy a gemkapocsokat visszaállítsák eredeti állapotukba. Amikor befejezték a munkát, ismét adjuk körbe a gemkapocsokat, és ezúttal tegyünk melléjük egy hibátlan darabot is, amellyel összehasonlíthatják őket. A gyerekek döntsék el, kinek sikerült legjobban visszaállítania eredeti formájába a gemkapocsot.]

Ezzel a tevékenységgel az a legfontosabb mondanivalónk, hogy a dolgokat korábbi állapotukba visszaállítani nehéz, sokszor lehetetlen. A gemkapocs még mindig gemkapocsra emlékeztet, továbbra is nagyon hasznos, de már nem pontosan olyan, mint volt. Döntéseink egyes következményeit nem lehet teljesen helyrehozni, együtt kell élnünk velük. Azonban annak ellenére, hogy nem törölhetjük ki a múltat, nem szükséges, hogy az továbbra is a hatása alatt tartson minket, vagy ártson nekünk.

## 2. A megbocsátás története

5

### A történet bevezetése.

Időnként akkor is elkövetünk hibákat, ha a legjobbat akarjuk tenni. Mi történik ekkor? Egyszerűen lemondunk magunkról, és abbahagyjuk a próbálkozást?

Alapvető emberi szükségletünk átélni az elfogadást, függetlenül attól, hogy milyen állapotban is vagyunk éppen, vagy milyen hibát követ-

tünk el. Emberek milliói élték át azt, hogy Isten elfogadja őket, függetlenül attól, hogy éppen mit követtek el.

A megbocsátás nem pusztán annyit jelent, hogy elhisszük: Isten megbocsát nekünk. Ezután még egy fontos lépést kell megtennünk – meg kell bocsátanunk magunknak és másoknak, akik megsértettek minket. Hallgassátok meg a következő igaz történetet.

## Márti nem érezte magát fiatalnak.

Márti nagyon fiatal volt, de nem érezte magát annak. Oly nagy ugrásnak tűnt – a tizenkét éves korból átlépett a sokkal izgalmasabb tizenhárom éves korba. Nagyon élvezte, hogy „idősebb”.

Attila idősebb volt Mártinál, és rendkívül népszerű. Mindig ő állt a figyelem középpontjában. Mártit egészen felvillanyozta, amikor a fiú érdeklődni kezdett iránta. A többi lány meghalt volna ezért a lehetőségért, de Attila éppen őt választotta barátnőjének.

Egyszer a fiú így szólt hozzá: „*Szeretlek.*” Márti nem szólt semmit – ő nem szerette a fiút. Tetszett neki, hogy Attila révén ő is népszerű. Mindenki köszönt neki, mindenki barátkozni akart vele. Attila újra meg újra elmondta, hogy szereti őt, s egyszer aztán azt mondta neki, hogy szeretné megmutatni, mennyire szereti. Márti nemet mondott.

Néhány nap múlva Attila elmondta Mártinak, hogy lefeküdt egy másik lánnyal, de igazából Mártival szeretne, mert „szereti őt”. A lány nem szólt semmit. Mártinak korábban soha nem volt ennyi barátja. Oly sokan akartak beszélgetni vele. Még azt is észrevette, hogy a fiúk sokkal több figyelmet szentelnek neki. De ő Attilával maradt... mert a fiú szerette őt.

Aztán Attila elmondta, hogy a dolog megismétlődött. Szeretkezett egy másik lánnyal, de valójában nem „szerette” őt. Még azt is megmondta Mártinak, hogy ki az a lány. Márti megijedt. De Attila azt mondta neki: „*Szeretlek.*” Márti a fiúra nézett, és így szólt: „*Én is szeretlek.*” Attila azt felelte: „*Ha szeretsz, mutasd meg.*” A lány nem akarta elveszíteni őt, ezért megtette.

Néhány nap múlva Attila valaki másba „szeretett bele”.

Márti nagyon fiatal volt, de nem érezte magát annak.

## 3. A megbocsátás hálózata

10

Szükség esetén osszuk kiscsoportokra őket a megbocsátásról szóló általános beszélgetésben.

Ez egy nagyon szomorú történet. Márti nyilván szeretné visszaforgatni az idő kerekét, de ezt egyikünk sem teheti meg. Ma arról beszélgetünk, hogy új életet kezdhetünk, még akkor is, ha Mártihoz hasonlóan érezzük magunkat.

Szánjunk egy kis időt arra, hogy a tanulói munkalap segítségével végiggondoljuk a történetet. A megbeszélés során legyenek szívesek kitölteni a táblázatot.

- A történet mely szereplőinek kell bocsánatot nyerniük?
- Kinek a megbocsátására van szükségük, és miért?
- Milyen következményekkel jár az egyes szereplők esetében, ha megbocsátanak nekik?
- Milyen következményekkel jár, ha nem bocsátanak meg nekik?

A történet mindegyik szereplőjének megbocsátásra van szüksége – Mártinak, Attilának és a másik lánynak. Szükségük van egymás, önmaguk és Isten megbocsátására. Megbocsátás nélkül továbbra is büntudatban és fájdalomban fognak élni, és tovább küszködnek önértékelésükkel. A megbocsátás után hátat fordíthatnak a múltjuknak, eldönthetik, hogy másképp fognak élni, és reménykedve tekinthetnek a jövő felé.



Meg kell bocsátanunk magunknak és egymásnak. A megbocsátás nem jelent felejtést, azt viszont jelenti, hogy nem vágunk vissza. A megbocsátás elengedést jelent, nem felejtést. Elengedni a haragot, a bánatot, a szomorúságot, a fájdalmat, a sértettséget, amit a másik, vagy a saját hibánk okozott. A megbocsátás lemondás arról, hogy a másikon elégtételt vegyünk. A megbocsátás az a döntés, amellyel a múlt fájdalmától a jövő reménysége felé fordulunk.

A megbocsátás nem jelenti azt, hogy újra a bizalmunkba kellene fogadni azt, aki sérülést okozott nekünk. A bizalom és a megbocsátás két különböző dolog. A bizalmat ki kell érdemelni, a megbocsátást „ingyen” kell adnunk, mert ezzel magunkat is szabaddá tesszük.

## 4. Az újrakezdés útja

15

4-6 fős csoportokban találjanak ki olyan módszereket, amelyek segítségével az ember új életet kezdhet azzal az elhatározással, hogy nem marad szexuálisan aktív, illetve nem válik azzá.

Miután megbocsátottunk magunknak, egymásnak, és bocsánatot kértünk Istentől is a hibánkért, arra számíthatunk, hogy ettől kezdve soha nem követünk majd el hibákat, nem lesz ott az újabb kísértés, csábítás arra, hogy rossz döntést hozzunk? Semmiképpen nem! A hibákra, rossz döntésekre való csábítás folyamatosan ismétlődni fog, a nyomás továbbra is jelentkezni fog. Azonban vannak olyan lehetőségek, amelyek segítségével tiszta szívvel újra kezdhethetjük a dolgokat.

Ha például valaki korábban szexuálisan aktív volt, de eldöntötte, hogy önmegtartóztató életet fog élni, akkor mit tehet döntésének megvalósítása érdekében?

Ha a tanulóknak ötletekre van szükségük, adjunk nekik néhány tippet az alábbiakból, hogy könnyebben beinduljon a gondolkodásuk.

1. Vess véget annak a kapcsolatnak, amely jelenleg szexuális tevékenységet is magában foglal, és határozd el, hogy viselkedésed megváltoztatásával önmegtartóztató életet fogsz élni.
2. Értsd meg a múltat, és vállalj felelősséget érte. Lehet, hogy mások nyomására létesítettél szexuális kapcsolatot, de végső soron te döntöttél az ebben való részvétel mellett. Vállalj felelősséget a döntés rád eső részéért.
3. Kerüld a kísértést. Ha bizonyos filmek, könyvek, emberek, helyzetek rossz hatással vannak rád, olyan irányba visznek, amerre nem akarsz menni, akkor kerüld el ezeket. Ne menj a közelükbe, és így a kísértés jelentősen csökken.
4. Légy számonkérhető. Keress egy közeli barátot, aki segíteni és bátorítani fog a döntéseidben.
5. Számíts nehézségekre. Számíts arra, hogy a döntéseid próbára lesznek téve. Nagy lesz a csábítás arra, hogy olyan kapcsolatokat létesíts vagy folytass, amelyek nincsenek összhangban az önmegtartóztató életmóddal. Légy erős, és beszélj a barátoddal, aki segít a számonkérhetőségben.
6. Sohasem túl késő. Néha talán úgy érzed, hogy számodra már túl késő, már hoztál rossz döntéseket, belementél helytelen kapcsolatokba, kipróbáltál értelmetlen dolgokat, belementél szexuális kapcsolatokba, és nincs visszalépés. Ez egy tévhit! Ne add meg magad az értéktelenség érzésének. Jusson eszedbe, hogy megbocsátottak neked, tekintsd előre, és menj tovább!
7. A tervedre fókuszálj! Tervezd meg, hogyan fogod megtartani az elkötelezettségedet, és tartsd magad ehhez a tervedhez. Talán vannak olyan összejövetelek, amelyekre nem ajánlatos elmened, vagy olyan emberek, akiket kerülnöd kell.
8. Keress jó barátokat! Legyenek olyan barátaid, akik veled azonos módon gondolkodnak, azonos értékrendet vallanak.

## 5. Mennyire új az új?

5

Nyilvánvaló, hogy a gemkapocshoz hasonlóan bizonyos dolgok sosem lesznek pontosan olyanok, mint egykor. Egyes fizikai összetevők eredeti állapotát nem lehet visszaállítani. Aki szexuális tevékenységben vett részt, az sohasem szeresheti vissza a szüzességét, még ha orvosilag ez műtét során „helyre is állítható”. Aki kipróbálta a drogot, soha nem tudja meg nem történtté tenni. A kimondott bántó szót nem lehet el nem mondottá tenni.



### Azonban új döntést hozhattok egy új életmód mellett.

Ez egy olyan ember gondolkodásmódját jelenti, aki elkötelezi magát arra, hogy bizonyos tevékenységekben nem vesz részt többé. Például elkötelezi magát arra, hogy a házasságig nem fekszik le többé senkivel, vagy nem él kábítószerekkel, vagy nem lép bele ártó kapcsolatokba. A múltat nem lehet meg nem történtté tenni, de a jövőre nézve az ember választhat más utat. A múltunk nem kell, hogy meghatározza a jövőnket. Le lehet térni a múlt által kitaposott nyomvonalról. Az új valóban lehet új, más, jobb, igazabb, szebb. Ehhez azonban fel kell ismerni a múlt hibáit, vágyani kell a múlt fájdalomától való szabadulásra, és hinni kell, hogy van egy jobb, tisztább, értékesebb, boldogabb jövő. Minden a mi döntésünkkel kezdődik.

### Az életünk egyedül a mi felelősségünk és lehetőségünk.

Senki nem tökéletes, mindnyájan követünk el hibákat, bűnöket. A megbocsátás az a kapu, amely visszavisz a helyes kiindulási pontra, ahonnan újra kezdhethjük. A megbocsátás nem radír, amely eltávolítja a hibákat, meg nem történtté teszi a bűnöket, és az általuk okozott, átélt fájdalmakat. A múltunkért felelősséggel tartozunk. Viszont szabadok lehetünk arra, hogy ne kövessük el újból ugyanazokat a hibákat, és ne éljünk a múlt fájdalomának fogságában. A megbocsátás ehhez nyit ajtókat számunkra.

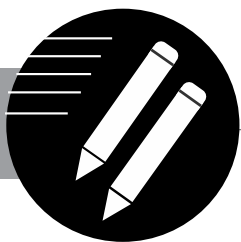
## Kérdések és válaszok

**Kérdés:** *Ha megbocsátok valakinek, az azt jelenti, hogy hagyom, hogy továbbra is megsértessen?*

**Válasz:** A megbocsátás nem jelenti annak elfelejtését, amivel valaki megsértett téged, azt viszont jelenti, hogy nem kapaszkodsz bele a sértésbe, és nem használod fel ezt arra, hogy visszavágj vagy elégtételt vegyél. Ez nem jelenti azt, hogy továbbra is olyan helyzetben kell maradnod, ahol újabb sérüléseket szerezhetsz. Szembe kell szállnod azzal, amit az illető tesz, meg kell védened magad, de egyúttal meg kell bocsátanod neki. A megbocsátás azt jelenti, hogy felszínre hozzuk fájdalmunkat, és hagyjuk, hogy Isten foglalkozzon vele. A megbocsátásnak ára van. A megbocsátás ára azonban sokkal kisebb, mint a további keserűség.

**Kérdés:** *Ebben a leckében a következő kijelentések hangzottak el: „Lehet, hogy mások nyomására létesítettél szexuális kapcsolatot, de végső soron te döntöttél az ebben való részvétel mellett.” Mi van akkor, ha valakit megerőszakoltak? Úgy érti, hogy ez az ő hibája is, nemcsak azé, aki az erőszakot elkövette?*

**Válasz:** Egyáltalán nem! Ha valakit megerőszakoltak, akkor erőszakos bűncselekményt követtek el ellene. Ez semmilyen módon nem az áldozat hibája, csak és kizárólag az elkövető felelős ezért a rettenetes bűnért. A nemi erőszak áldozata esetében nagyon fontos, hogy képesített, hivatásos szakember segítsen neki feldolgozni az őt ért fizikai, érzelmi és lelki traumát, és semmilyen módon ne érezze azt, hogy ő bármilyen módon is felelős lenne azért, hogy áldozattá vált.



# DIÁKVVÁZLAT

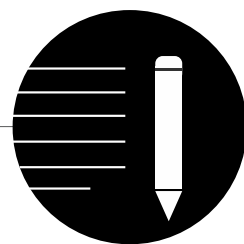
Hibáztam! Hogyan tovább?

## A megbocsátás hálózata

Kinek kell megbocsátani?	Kitől kell bocsánatot kérni?	Miért?	Következmény: ha bocsánatot nyer.	Következmény: ha nem nyer bocsánatot

Ha bocsánatot akarsz nyerni, bocsáss meg!

Az új kezdet lehetőségei:



## 15.

Motiváló célok

Állj ellen a nyomásnak!

## Merre indulsz?

*Az életed küszöbén állva*

### Óravázlat

Következmények:  
közös játék

Az élet lelki központja

A jó kezdet megőrzése

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megértsék, hogy a döntéseiknek következményei vannak, s az élet egyik területén meghozott döntések hatással vannak az életük összes területére, valamint meghozzák vagy megerősítik fontos elkötelezettségeiket, döntéseiket.

#### Mottó:

*Ha világosság van a lélekben, szépség lesz az emberben.*

*Ha szépség van az emberben, összhang lesz a házban.*

*Ha összhang van a házban, rend lesz az országban.*

*Ha rend van az országban, béke lesz a világon.*

(Kínai közmondás)

Bevezetés.

Egy új játékkal szeretném kezdeni. Ennek a játéknak az a célja, hogy emlékeztessen benneteket mindarra, amit ebből a tananyagból tanultatok, és segítsen nektek újra átgondolni a következményeket. Éppen ez a játék neve:

## „Következmények”

A játék befejeztével lehetőséget akarok adni nektek arra, hogy új módon tekintsetek az életetekre, és így könnyebben megérezzétek, hogyan illeszkedik egybe minden.



**Az élet egyik területén meghozott döntések hatással vannak az összes többi területre. Életetek minden területét befolyásolja, hogy hogyan törődtek magatokkal, és hogyan bántok másokkal.**

Válasszunk ki három tanulót játékvezetőnek.

Kb. 7 fős csapatokat alakítsanak ki a diákok.

A mai játékhoz szükségünk lesz egy három fős játékvezetői gárdára. A többiek megpróbálják majd előre megmondani, milyen következményekkel fognak járni az előttük álló döntések. A játékvezetők fogják elbírálni az egyes csapatok által előre jelzett fejleményeket, és öt pontot adnak a várható következményeket legjobban megfogalmazó csapatnak (feltéve, hogy öt csapatunk van; négy csapat esetén négy pontot adnak). A második legjobb következményeket megfogalmazó csapatnak eggyel kevesebb pontot adnak, és így tovább az utolsó csapatig, amely csak egy pontot kap. A játékvezetők közösen fognak dönteni – miközben a csapatok a következő útkereszteződés következményein gondolkoznak –, és a pontszámokat felírják a táblára.

Hét fős csapatokban fogunk játszani. Minden csapat válasszon egy-egy szóvivőt.

Ebben a játékban utunk egy városon keresztül vezet, és tele van útkereszteződésekkel. Mindegyik útkereszteződésnél két vagy több irányban mehetünk tovább. Csapatonként el kell döntenetek, hogy milyen következményei lehetnek, ha továbbmentek az egyes utcákon. Nem sok időtök lesz a döntésre, és az útkereszteződés minden egyes utcáját illetően meg kell mondanotok, hogy milyen következményekre számítok. Ezért azt javaslom, hogy minden kereszteződésnél alkossatok kisebb csoportokat, amelyek az egyes utcák kimenetelén fognak gondolkodni. Van még egy szabály: NINCS VISSZALÉPÉS. Ha már kiválasztottatok egy utcát, nem fordulhattok vissza rajta.

Be fogom mutatni az 1. kereszteződést, majd 2 percet adok arra, hogy felmérjétek: milyen következményei lehetnek a jobbra vagy balra fordulásnak. Azután meg fogom kérni a szóvivőket, hogy mondják el nekünk, mire számít a csapatuk. S amíg a következő útkereszteződés következményein gondolkodtok, a játékvezetők pontozni fogják előre-

A táblán látható első útkereszteződéshez írjuk fel a „MINŐSÉG” szót és az utca nevezetességeit, majd a „HASZNOS” utcanevet és a hozzá tartozó nevezetességeket.

Fogjuk rövidre ezeket a beszámolókat, és ne engedjük, hogy a szóvivők válaszoljanak a többi tanuló bíráló megjegyzésére.

Miközben a csapatok gondolkoznak, segítsünk a játékvezetőknek eldönteni, melyik csapatnak adják a legtöbb pontot, melyiknek a második legtöbbet, stb.

jelzéseiteket. Az a csapat győz, amelyik a játék végéig a legtöbb pontot szerzi.

## Első útkereszteződés.

- A **bal** oldali utca neve: „**MINŐSÉG**”. Ebben az utcában tekinthető meg az „*Egyedi bolt*”, a „*Csodálatosan megalkotott kávéház*” és a „*Nagyon szeretett étterem*”.
- A **jobb** oldali utca neve: „**HASZNOS**”. Ebben az utcában majdnem a következő sarokig tart az „*Összehasonlító piac*”. Mindenén és mindenkin van egy árcédula, és az ár attól függ, hogy az áru mennyire hasznos valakinek.

Most két percig gondolkodhattok azon, hogy mi lesz a következménye, ha jobbra vagy balra kanyarodtok.

Két perc elteltével állítsuk le a csapatok munkáját, és sorban kérjük meg az egyes szóvivőket, hogy mondják el a többieknek, szerintük milyen következményekkel jár, ha jobbra vagy balra megyünk tovább.

## Második útkereszteződés.

- **Jobbra** a „**JELLEM**” utcába érünk. Felelősek leszünk a döntéseinkért, és tisztelettel kell bánnunk az emberekkel.
- **Balra** fordulva a „**FÜGGŐ**” utcába jutunk. Ekkor nem kell majd felelősséget vállalnunk vagy tiszteletet tanúsítanunk, bármerre mehetünk, és bármit megtehetünk, ami nekünk tetszik. Azonban ebben az utcában az összes többi ember is azt teszi, ami neki tetszik.

Három perc elteltével állítsuk le a tevékenységet, és sorban kérjük meg az egyes szóvivőket, hogy mondják el a többieknek, szerintük milyen következményekkel jár, ha jobbra vagy balra fordulunk.

## Harmadik útkereszteződés.

Ebben az útkereszteződésben három utca közül választhatunk.

- Ha **jobbra** fordulunk, a „**VÉDEKEZÉS NÉLKÜLI**” faszorra jutunk. Ezen az úton sok csinos ember jár, mindannyian nagyon barátságosak, és egyszerűen jól akarják érezni magukat. Semmi miatt nem akarnak aggódni, és arra számítanak, hogy végül is minden rendben lesz.
- Ha **balra** fordulunk, az „**ÓVSZER**” utcába kerülünk. Ebben az utcában is barátságos emberek vannak, akik igyekeznek megnyugtatni másokat. Azt hirdetik, hogy amíg az ember védett, addig azt tehet, amit akar.
- Ha **egyenesen** megyünk tovább, az „**ÖNMEGTARTÓZTATÁS**” sugárútra jutunk. Az itteni emberek is barátságosak, de kevésbé igyekeznek megfelelni másoknak. Azt mondják, hogy fontos felelősségünk tudatában élnünk, és tisztelnünk másokat. Meggyőződésük,

Emlékeztessük a játékvezetőket, hogy ne felejtkezzenek meg a pontozásról.

hogy úgy juthatunk el a biztonságos jövőhöz, ha tisztelik önmaguk és mások testét, érzelmeit, lelkét, és az elkötelezett, kölcsönösen hűséges élethosszig tartó kapcsolatokat, s ezért a szexualitást egy ilyen kapcsolatban kívánják megélni.

Öt perc elteltével állítsuk le a csapatokat, és sorban kérjük meg az egyes szóvivőket, hogy mondják el a többieknek, szerintük milyen következményekkel jár, ha jobbra, balra vagy egyenesen megyünk tovább.

### Negyedik útkereszteződés.

- Ha itt **balra** fordulunk, akkor a „**KÁR**” utcában leszünk. Az utca nevét jelző tábla alatt a következő felirat látható: „*Ha valamikor rosszul döntöttél, akkor elakadtál – nincs remény.*”
- Ha **jobbra** fordulunk, akkor az „**ÚJ KEZDET**” utcába jutunk. Az utca neve alatt a következő felirat olvasható: „*Kezdd újra, és vállald a felelősséget. A jellem nagyszerű örökség.*”

Négy perc elteltével állítsuk le a tanulókat, és sorban kérjük meg az egyes szóvivőket, hogy mondják el a többieknek, szerintük milyen következményekkel jár, ha jobbra vagy balra fordulunk.

Amíg a játékvezetők a 4. kereszteződés pontozásán gondolkoznak, kérdezzük meg a többiektől, hogy melyik útkereszteződésnél volt a legnehezebb kiszámítani a következményeket.

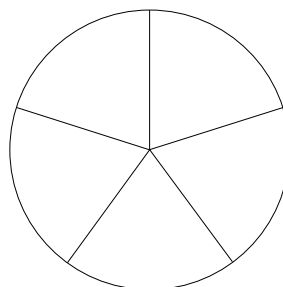
Néhány válasz meghallgatása után kérdezzük meg a diákoktól, mely következményeket a legnehezebb előre látni a saját életükben. Kérjük meg őket, hogy erre a kérdésre írásban válaszoljanak a tanulói munkalapon.

Ezalatt a játékvezetők bizonyára befejezték a pontok összesítését, úgyhogy kihirdethetjük a győztes csapatot.

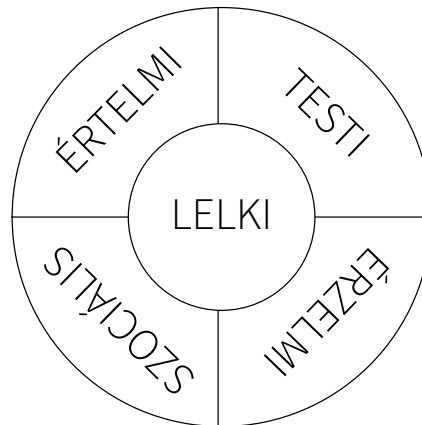
## 2. Az élet lelki központja

15

Az életünket alapvetően a következő területekre szoktuk felosztani: **testi, érzelmi, szociális, lelki és értelmi**. Ezeknek a területeknek a kapcsolatára úgy szoktunk gondolni, mint egy szeletre az egész tortából. Egy rajzzal hadd szemléltessem:



Van egy pontosabb ábra, ami jobban kifejezi és egységbe foglalja az élet különböző területeit. Ez az ábra jobban szemlélteti a valóságot.



**Az élet lelki központja az a terület, ahol az összes egyéb dimenzió találkozik.**

A lelki életünk az életünk minden területét befolyásolja. A lelki valóságunk meghatározza értékrendünket, befolyásolja kapcsolatainkat, kialakítja szokásainkat, formálja jellemünket, és hatással van érzelmeinkre. A lelki történések teljes mértékben átformálnak. A lelkünkben lejároló folyamatok határozzák meg, hogy kivé is akarunk válni. Ezért hatalmas jelentőséggel bír az, hogy mit kezdünk a lelki valóságunkkal. A lelkünk az a terület, amely amellet, hogy szoros befolyással bír a többi területre, képessé tesz bennünket arra, hogy kapcsolatba lépjünk azzal, aki Alkotott bennünket, Istennel. Ez az a receptorunk, amely összeköt bennünket azzal a Teremtővel, akitől az életet kaptuk és akihez végső soron tartunk.

Ezért a lelkünk egészségének megőrzése nélkül lehetetlen teljes, tartalmas és kiegyensúlyozott életet élni. Ahhoz, hogy a lelkünk egészséges legyen, fel kell ismerje és újra kapcsolatba kell kerüljön azzal, Aki alkotta, Akiből az életet kapta. A Biblia üzenete nem a vallásos külsőségek felvétele, hanem ennek, a Teremtővel megszakadt kapcsolatnak a helyreállítása. Blaise Pascal megállapítása az ember lelkéről helyénvaló: „*Mi mást hirdetne ez a vágyódás, ez a reménytelenség, mint azt, hogy egyszer létezett az ember valódi boldogsága, amelyből mára nem maradt más mint üres lenyomat? Ezt hiába igyekszik mindennel betölteni maga körül, keresve azt, ami nem segíthet, nem találva azt, ami igen. De semmi nem segíthet, mert e feneketlen mélység nem tölthető be semmi mással, mint egy végtelen és állandó dologgal, más szavakkal, magával Istennel.*”<sup>1</sup>

A könyv végén található, „*Kicsoda Jézus?*” és „*Isten lényo- mai*” című rövid írásokból többet megtudhat az ember lelki életének helyreállításáról.

1 Blaise Pascal: Pensées, 75. oldal (New York, Penguin Books, 1966.)

Már régóta foglalkozunk közösen ezzel a tananyaggal. Megtanultunk együtt néhány fontos dolgot. Beszéltünk az életről és a szerelemről, a kapcsolatokról, a szexről, az SzTF-kről, a felelősségtudatról, a tisztelet-ről, az önmegtartóztatásról, Istenről, a megbocsátásról és az újrakez-désről.

Remélem, hoztatok néhány döntést az étellel, az önmegtartóztatás-sal, az értékrendetekkel, a rátok váró erkölcsi dilemmákkal kapcsolat-ban. Néhány perc múlva megkérlek majd titeket, hogy írjátok le mind-azt, amire elköteleztétek vagy el akarjátok kötelezni magatokat.

A kutatások szerint fontos, hogy ha döntéseinket valami próbára te-szi, akkor legyen, aki támogat minket. A tananyag tárgyalása során ho-zott döntéseiteket próbára fogják tenni. Fontos, hogy a próbák idején legyenek majd körülöttetek olyan emberek, akik törődnek veletek.



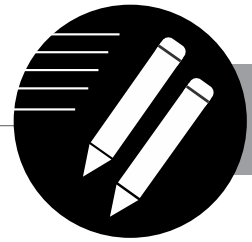
**Az helyes irány egy döntéssel kezdődik, és sok további döntéssel folytatódik, amikor elhatározzuk, hogy továbbra is fegyelmetek maradunk, az értékeink szerint élünk, megtartóztatjuk ma-gunkat és ellenállunk a nyomásnak. Könnyebb megmaradni a helyes döntések, elhatározások mellett, ha családunk és/vagy hasonlóan gondolkodó kortársaink egy csoportja megerősít minket ebben.**

A tanulói munkalapon találtok helyet arra, hogy följegyezzétek mindazt, amire a tananyag tárgyalása során elköteleztétek magatokat, vagy amire most akarjátok magatokat elkötelezni. Ezt a lapot megtart-hatjátok, és senkinek sem kell megmutatnotok, ha nem akarjátok.

Adok nektek néhány percet arra, hogy leírjátok néhány ígéretet, amelyet magatoknak tesztek, hogy ezek emlékeztethessenek benne-teket azokra a dolgokra, amelyeket ebben a tananyagban fontosnak tartottatok. Később elhatározhatjátok, hogy elmondjátok ezeket az ígé-reteket a szüleiteknek, Istennek vagy egy barátotoknak – de csak akkor, ha akarjátok.

**Ezek a ti döntéseitek; ez a ti életetek.**

# DIÁKVVÁZLAT



Merre indulsz?

ELKÖTELEZETTSÉGEIM - DÖNTÉSEIM:

1.

2.

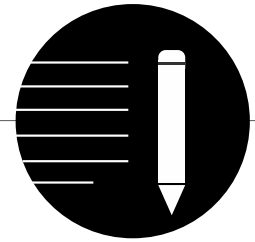
3.

4.

5.

6.





## 16.

Motiváló célok

Állj ellen a nyomásnak!

## Személyes fejlődési terv

### Óravázlat

Boyatzi teóriája

A szükséglet:  
hol kell fejlődnöm?

A cél: ideális énem

Tanulási beosztás

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék életük fejlesztésre szoruló területeit, és reális, világos célokat kitűző tervet készítsenek személyes fejlődésük területén.

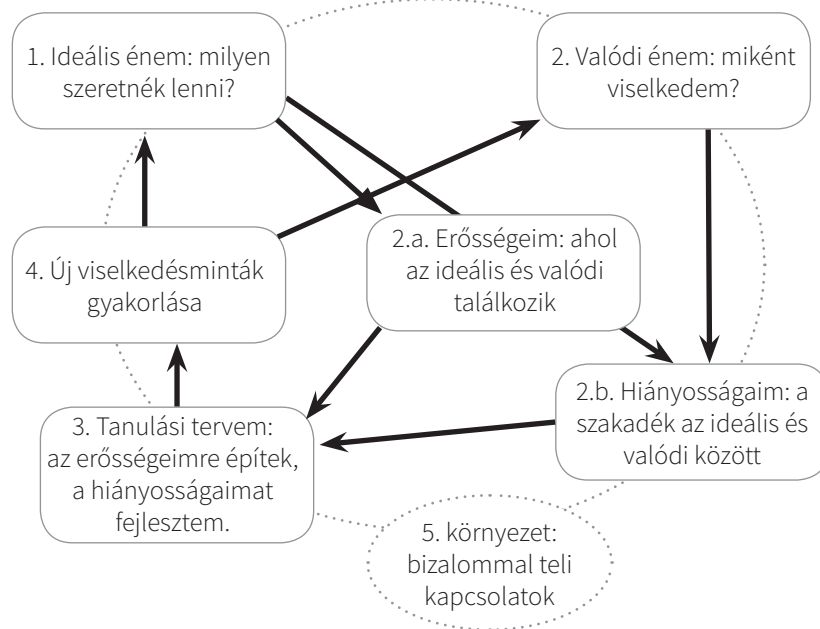
A személyes fejlődésben nagy segítséget jelent egy átgondolt terv.

1. A személyes fejlődési terv segít abban, hogy azokra a területekre fókuszáljunk, amelyek a legfontosabbak és legaktuálisabbak az életünk adott szakaszában.
2. A kitűzött céljaink az útjelzőink az életünkben.
3. A személyes fejlődési tervünk olyan, mint egy térkép, amely eljuttat bennünket a céljainkhoz.

A diákok nézzék végig az ábrát az önmagunk által irányított tanulásról.

Ismertesse a folyamatábrát. A fejlődés folyamatos fenntartásához elengedhetetlen a bizalommal teli kapcsolatok kialakítása. Hangsúlyozza, hogy nehéz, de szükséges egy életen át folyamatosan fenntartanunk az állandó változást

## Személyes fejlődési terv folyamata:



Ez a személyes fejlődési táblázat csak egy eszköz ebben a folyamatban. A hátralévő időben ennek a fejlődési folyamatnak a lépéseit fogjuk megnézni, illetve ezt az eszközt ismerjük meg közelebbről.

# 2. A szükséglet: hol kell fejlődnöm?

Ismertesse a tervezés folyamatát. Mindenki válasszon 1-2 erősséget és 1-2 gyengeséget.

- Nem tudunk a jellemünk minden elemén egyszerre változtatni.
- Válassz ki 1-2 erősséget, amelyeknek a további fejlődése segíti az érett személyiséggé válásodat.
  - Válassz ki 1-2 területet, amelyek a gyengeségeid közé tartoznak.

- A kiválasztott gyengeségeket írd be a „Személyes fejlődés folyamata” c. táblázat „Szükséglet” oszlopába.

### 3. A cél: ideális énem

10

A diákok határoz-  
zanak meg egy-  
két pozitív célt,  
amely irányban  
fejlődni akarnak.  
Határozzák meg  
azt is, hogyan  
teszik ezt mérhe-  
tővé, és hogyan  
akarják elérni.

Az ideális énünk az életünk iránytűje. Meghatározza, hogy merre tart az életünk. A célok útjelzők az úton. Ezeknek a céloknak elérhetőeknek és megfigyelhetőeknek kell lenniük.

Képzeld el, hogy milyen lenne, ha a gyengeségedben, amiben fejlődni szeretnél, már jelentősen változtál volna? Hogy nézne ez ki, és mi szükséges ahhoz, hogy 6-12 hónap alatt észrevehető fejlődést érj el ezen a területen?

- Mely területeken szeretnék fejlődni?
- Mit szeretnék elérni?
- Honnan fogom tudni, hogy elértem?
- Milyen akadályokat kell legyőznöm?

### 4. Tanulási beosztás

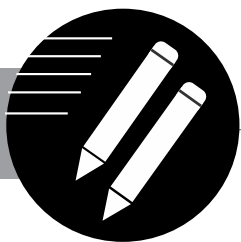
10

Készítsenek listát  
azokról a gyakor-  
lati teendőkről,  
lépésekről, ame-  
lyeket a kérdé-  
sekben megfo-  
galmaz a vázlat.

Hogyan építhetek az erősségeimre, miközben fejlesztem a gyengeségeimet?

- Milyen gyakorlati lépéseket kell megtennem?
- Ki segíthet ezekben?
- Ki lehet példa a számomra?
- Milyen dolgok akadályoznak a fejlődésben?
- Milyen változások mutatnák a fejlődést?

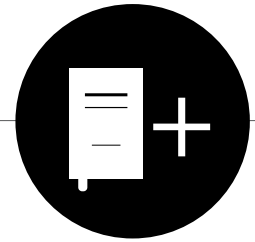
A megtalált és célul kitűzött új viselkedésmintákat gyakorolni kell, legyenek azok akár a gondolkodásunk, a viselkedésünk vagy az érzelmeink területén. Addig kell gyakorolnunk, amíg a sajátunknak nem érezzük őket. Ebben a folyamatban feltétlenül szükségünk van támogató környezetre, barátokra, példaképekre, akik biztatnak és elfogadnak. Gondoljuk végig: hol találhatunk ilyen kapcsolatokat? Kik azok az életünkben, akik ilyen szerepet tölthetnének be?



# DIÁKVVÁZLAT

## Személyes fejlődési terv

Szükséglet	Cél	Akadályok	Lépések
Mely területeken kell növekednem?	Mit szeretnék elérni? Honnan fogom tudni, hogy elértem?	Milyen akadályokat kell legyőznöm?	Mit kell megtanulnom? Milyen forrásokra van szükségem? Mit és mikor fogok megtenni? Ki fog segíteni?



## Kicsoda Jézus?

*Írta: Dr. Bill Bright*

Véleményed szerint kicsoda minden idők legkiemelkedőbb személyisége? A legjobb vezető? A legnagyobb tanító? Ki tette a legtöbb jót az emberiség érdekében? Ki élte a legszentebb életet?

Menj el a világ bármelyik csücskébe és beszéljess el a különböző vallású emberekkel. Mindegy, hogy mennyire elkötelezettek saját vallásuk iránt, ha tisztában vannak a történelmi tényekkel, akkor el kell ismerniük, hogy soha nem élt olyan ember a földön, mint a názáreti Jézus. Ő minden idők legkivételesebb személyisége. Jézus megváltoztatta a történelem menetét.

### **Eljövetelét előre hirdették**

A Szentírásban több száz évvel Jézus születése előtt lejegyezték Izrael nagy prófétáinak beszédeit, akik meg-

jövendölték Jézus eljövételét. Az Ószövetség, melyet különböző emberek kb. 1500 éven keresztül írtak, több mint 300 próféciát tartalmaz eljövételének részleteiről. Ezek mindegyike beteljesedett, pontosan úgy, ahogy megjósolták; beleértve csodálatos születését, büntelen életét, számos csodatételét, halálát és feltámadását.

Élete, csodái, szavai, kereszthalála, feltámadása és mennybemenetele mind azt mutatják, hogy nem csupán ember volt, hanem több annál. Ezeket a szavakat mondta: „*Én és az Atya egy vagyunk.*”<sup>1</sup> „*Aki engem lát, látja az Atyát is*”<sup>2</sup>; „*Én vagyok az út, az igazság és az élet. Senki sem mehet az Atyához, csakis én általam.*”<sup>3</sup>

## Élete és üzenete változást eredményez

Próbáld meg történelmileg nyomon követni a názáreti Jézus Krisztus életét és hatását. Meg fogod látni, hogy lényé és üzenete mindig nagy változást eredményez emberek és népek életében. Mindenütt, ahova tanítása és hatása eljutott, sok, az emberiség javát szolgáló változás történt.

Az egyéni életek is gyökeresen megváltoztak. Lew Wallace például, a híres tábornok és irodalmár közismerten ateista volt. Két évig kutatott Európa és Amerika híres könyvtáraiban, hogy információt gyűjtsön egy olyan könyv megírásához, amely véglegesen megdönthetné a kereszténységet. A második fejezet írása közben térdre hullva Jézushoz kiáltott: „*Én Uram, én Istenem.*” A szilárd, megdönthetetlen bizonyítékok alapján többé nem tagadhatta, hogy Jézus Krisztus Isten Fia volt. Később megírta Ben Hur című könyvét, amely az egyik legkiválóbb angol regény Krisztus koráról.

Hasonlóképpen C. S. Lewis, az egykori agnosztikus is, aki az Oxfordi Egyetem profeszora volt, évekig tagadta Krisztus isteni mivoltát. Miután azonban Jézus istenségének megdönthetetlen bizonyítékait tanulmányozta, őszintén elfogadta őt Urának és Megváltójának.

## Úr, hazug vagy örült

Lewis híres könyvében, melynek *Keresztény vagyok!* a címe, ezt a kijelentést teszi: „*Az olyan ember, aki pusztán ember, és olyasmiket mond, mint Jézus, nem nagy erkölcsi tanítómester, hanem vagy örült – ugyanúgy, mint az, aki buggyantott tojáshoz tartja magát - vagy pedig maga a pokolbéli ördög. Választanod kell! Ez az ember vagy Isten Fia volt, és még most is az, vagy pedig örült; sőt, annál is rosszabb. Bezárhatjátok, mint valami bolondot,... vagy leborulhattok a lábai elé, s Úrnak, Istennek szólíthatjátok. De hagyjunk már fel ezzel a leereszkedő sületlenséggel arról, hogy nagy ember, nagy tanítómester volt. Ezt a lehetőséget nem hagyta nyitva számunkra.*”<sup>4</sup>

Számodra ki a názáreti Jézus? Egész földi és örök életedre hatással lesz, hogy mit válaszolsz erre a kérdésre. A legtöbb vallást emberek alapították, így ezek ember által alkotott filozófiákra, szabályokra és teljesítményekre épülnek. Ha ezeket a vallásalapítókat kivennénk az általuk megfogalmazott vallásgyakorlatból, magában a vallásban nem sok változás történne. De ha Jézus Krisztus személyét kivesszük a kereszténységből, az egész értelmetlenné válik, mert a biblikus kereszténység nem csupán életfilozófia, vagy etikai kódexek és vallási

1 János evangéliuma 10. rész 30. vers.

2 János evangéliuma 14. rész 9. vers.

3 János evangéliuma 14. rész 6. vers.

4 C.S. Lewis: *Keresztény vagyok!* Harmat kiadó, Budapest, 2013. ISBN: 9789632881522

szertartások betartása. Az igazi kereszténység a feltámadt és élő Megváltóval való személyes kapcsolaton alapszik.

## Egy feltámadt alapító

A názáreti Jézust keresztre feszítették, eltemették és harmadnap feltámadt a halálból. Nincs még egy olyan vallás, amely azt állítaná alapítójáról, hogy feltámadt a halálból. A kereszténység ebből a szempontból egyedülálló. A kereszténység érvényességének bármelyik érve azon áll vagy bukik, hogy a názáreti Jézus valóban feltámadt-e.

Az évszázadokon keresztül a legnagyobb tudósok, akik figyelembe vették a feltámadás bizonyítékait, hitték és hiszik, hogy Jézus él. A néhai Simon Greenleaf, a Harvard Egyetem jogi karának professzora, miután megvizsgálta a feltámadás bizonyítékait, amelyeket az evangéliumok írói említenek, erre a következtetésre jutott: *„Lehetetlen, hogy az apostolok annyira ragaszkodtak volna az általuk előadott igazságok bizonygatásához, ha Jézus nem támadt volna fel valóban, és ha ezt a tényt nem tudták volna olyan bizonyosan, mint bármilyen más tényt.”*

John Singleton Copley, akit az egyik legnagyobb brit jogásznak tartanak, így ír: *„Nagyon jól tudom, mi az, hogy bizonyíték; és azt mondom, hogy olyan bizonyíték, mint a feltámadásé, még soha nem dőlt meg.”*

## Isten megismerhető személyesen

Hogyan lehet Istennel személyes kapcsolatot kezdeni? Várni kell, hogy lecsapjon egy vilám? Önzetlen vallásos cselekedeteknek kell szentelni az életet? Jobb emberré kell válni, hogy Isten elfogadjon? EGYIK SEM. Isten nagyon világossá tette a Bibliában, hogyan kerülhetünk kapcsolatba vele:

### 1. alapelv: Isten szeret, és csodálatos terve van az életeddel.

Isten teremtett téged. És ez nem minden: annyira szeret, hogy azt akarja, hogy megismerd, és vele töltsd az örökkévalóságot. Jézus azt mondta: *„Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.”*<sup>5</sup>

Jézus azért jött, hogy mindannyian megérthessük és személyesen ismerjük Istent. Csak Jézus képes célt és értelmet adni az életnek.

Mi választ el minket attól, hogy megismerjük Istent? A válasz a második alapelv:

### 2. alapelv: Mindannyian vétkezünk, és a bűnök elválasztanak minket Istentől.

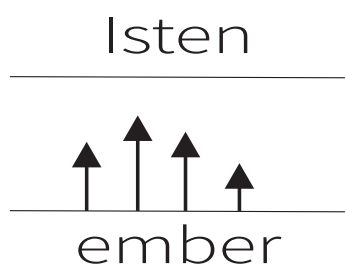
A bűneink miatt Istentől való távolságot, elválasztottságot érzünk. A Biblia azt mondja: *„Mindnyájan tévelyegtünk, mint a juhok, mindenki a maga útját járta.”*<sup>6</sup>

Mélyen legbelül a hozzáállásunk vagy aktív lázadás, vagy passzív közöny Isten felé, ez pedig bizonyíték arra, amit a Biblia bűnnek nevez.

5 János evangéliuma 3. rész 16. vers.

6 Ézsaiás könyve 53. rész 6. vers.

A bűn következménye az éltünkben a halál – az Istentől való lelki elválásztottság.<sup>7</sup> Noha lehet, hogy megpróbálunk saját erőnkől közeledni Istenhez, elkerülhetetlenül kudarccal járunk.



Ez a diagram megmutatja, hogy milyen nagy szakadék van köztünk és Isten között. A nyilak azt illusztrálják, miként próbálhatjuk Istent a saját erőnkől elérni. Lehet, hogy megpróbálunk jó cselekedeteket tenni. Lehet, hogy „rendes” életünkkel vagy valamilyen erkölcsi filozófiával próbálunk megdolgozni Isten elfogadásáért. De a mi jó szándékú erőfeszítéseink nem elegendőek a bűnünk elfedésére.

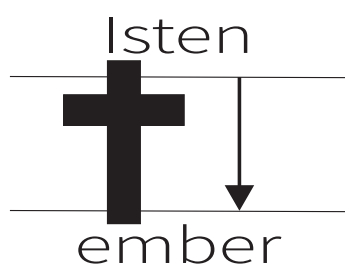
Akkor hogyan tudjuk áthidalni ezt a szakadékot? A válasz a harmadik alapelv.

### 3. alapelv: Jézus Krisztus Isten egyetlen megoldása a bűnünkre. Rajta keresztül ismerhetjük és tapasztalhatjuk Isten szeretetét és életünkre vonatkozó tervét.

Azt érdemeljük, hogy megfizessünk a saját bűnünkért. A gond az, hogy ez a fizetség a halál. Jézus Krisztus helyettünk halt meg, hogy ne nekünk kelljen Istentől elválásztva, a felénk való szeretetétől távol meghalni.

A Biblia kijelenti Jézusról, hogy „Ő a láthatatlan Isten képe, benne teremtett minden...”<sup>8</sup> Jézust istenkáromlásért feszítették meg – mivel nyíltan azonosította magát Istennel – mert hogy az is volt.

A kereszten Jézus felvette magára mindannyiunk bűnét, és teljesen, tökéletesen megfizetett érte: „Mert Krisztus is szenvedett egyszer a bűnökért, az igaz a nem igazakért, hogy Istenhez vezessen minket.”<sup>9</sup> „nem az általunk véghezvitt igaz cselekedetekért, hanem az ő irgalmából üdvözített minket.”<sup>10</sup> Jézus kereszthalála miatt már nem kell, hogy a bűnünk továbbra is elválasszon minket Istentől.



„Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.”<sup>11</sup>

Jézus nemcsak hogy meghalt a bűneinkért, fel is támadt a halálból. Azzal, hogy ezt megtette, kétséget kizáróan bebizonyította, hogy joga van örök életet ígérni – azt, hogy Ő az Isten Fia és az egyetlen mód, hogy Istent megismerjük. Ezért mondja, hogy „Én

vagyok az út, az igazság és az élet; senki sem mehet az Atyához, csakis én általam.”<sup>12</sup>

Ahelyett, hogy még jobban erőlködnénk, hogy elérjük Istent, Ő mondja el nekünk, hogyan léphetünk kapcsolatba Vele már most. Jézus azt mondja, „Ha valaki szomjazik, jöjjön

7 Pál apostol Rómaiakhoz írt levele 6. rész 23. vers.

8 Pál apostol Kolossébeliekhez írt levele 1. rész 15-16. versei.

9 Péter apostol első levele 3. rész 18. vers.

10 Pál apostol levele Tituszhoz 3. rész 5. vers.

11 János evangéliuma 3. rész 16. vers.

12 János evangéliuma 14. rész 6. vers.

hozzám, és igyék. Aki hisz énbennem, ... annak belsejéből élő víz folyamai ömlenek!”<sup>13</sup> Jézust a felénk való szeretete vitte rá, hogy vállalja a keresztet. És most arra hív, hogy menjünk hozzá, hogy személyes kapcsolatot kezdhessünk Istennel.

Nem elég tudni, mit tett értünk Jézus és mit kínál. Ahhoz, hogy kapcsolatunk lehessen Istennel, be kell fogadnunk Őt az életünkbe. Erről szól a negyedik alapelv.

#### **4. alapelv: egyénileg el kell fogadnunk Jézus Krisztust Urunknak és Megváltónknak.**

A Biblia azt mondja, „*Akik pedig befogadták, azokat felhatalmazta arra, hogy Isten gyermekeivé legyenek; mindazokat, akik hisznek az ő nevében.*”<sup>14</sup>

Jézust hit által fogadhatjuk be: „*Hiszen kegyelemből van üdvösségetek a hit által, és ez nem tőletek van: Isten ajándéka ez; nem cselekedetekért, hogy senki se dicsekedjék.*”<sup>15</sup>

Ebben a bibliai részben van néhány olyan szó, amit ritkán használunk manapság: a kegyelem azt jelenti, hogy „meg nem érdemelt jóindulat”. Az „üdvösség” eredeti jelentése pedig „megmenekülés”. A Bibliában az üdvösség: „megmenekülni az örök pusztulástól, Istenhez kerülni a mennybe”. Erről mondja a Biblia azt, hogy nem a mi (jó) cselekedeteinkért, hanem Isten meg nem érdemelt jóindulata miatt lehet a miénk, „hit által”.

Tehát még egyszer: Jézust hit által fogadhatjuk be. Jézust elfogadni azt jelenti, hogy hiszünk benne, hogy Ő az Isten Fia – akinek mondta magát –, majd behívjuk, hogy irányítsa az életünket. Jézus azt mondta, „*én azért jöttem, hogy életük legyen, sőt bőségben éljenek.*”<sup>16</sup>

Jézus hívása a következő: „*Íme, az ajtó előtt állok, és zörgetek: ha valaki meghallja a hangomat, és kinyitja az ajtót, bemegyek ahhoz.*”<sup>17</sup>

Hogyan válaszolsz Isten hívására?

Szeretnél válaszolni a hívására? Az alábbi módon teheted meg.

Nem a konkrét szavak számítanak, amikkel elkötelezed magad Isten felé. Ismeri a szíved szándékait. Ha nem tudod, hogy mit imádkozz, a következő néhány mondat talán segíthet megfogalmazni:

„*Jézus, szeretnék megismerni. Azt akarom, hogy gyere be az életembe. Köszönöm, hogy meghaltál a kereszten a bűneimért, hogy így teljesen elfogadhass engem. Csak te adhatod meg nekem az erőt, hogy változzak, és azzá az emberé váljak, aki szeretnék, hogy legyek. Köszönöm, hogy megbocsátottál, és örök életet adtál nekem. Neked adom az életemet. Tégy velem, amit akarsz. Ámen.*”

Ha most őszintén behívtad Jézust az életedbe, akkor bejött, ahogy megígérte. Megkezdődött a személyes kapcsolatod Istennel.

---

13 János evangéliuma 7. rész 37-38. versek.

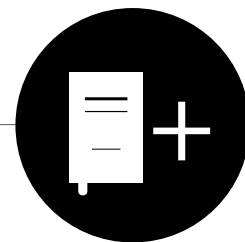
14 János evangéliuma 1. rész 12. vers.

15 Pál apostol levele az Efézusbeliekhez 2. rész 8-9. versek.

16 János evangéliuma 10. rész 10. vers.

17 Jelenések könyve 3. rész 20. vers.





## Isten létnyomai

A FÉK program alapértékei nyilvánvalóan visszatükrözik a szerzők azon meggyőződését, hogy az ember nem egy véletlenszerű, buta, céltalan folyamat végeredménye, hanem képességei, értéke visszautalnak arra az Alkotóra, aki létrehozta, céllal elhelyezte az időben, térben és kapcsolatokban. Ebből az alapvetésből nagyon sok minden következik. A válasz arra az alapvető kérdésre, hogy létezik-e Isten, megelőzi és meghatározza az élet nagy kérdéseire adott válaszunkat: Honnan jöttünk? Miért vagyunk itt? Merre tartunk? Van-e velünk született értékünk? Mi történik a halál után? Amit az emberek valóságosnak, igaznak, helyesnek, értékesnek és fontosnak tartanak, drámai módon függ attól, hogy Istent valóságos létező személynek gondolják vagy sem. Ezért tartjuk fontosnak, hogy meggyőződésünket megosszuk, és gondolkozásra készítsük az olvasót. Ha ugyanis létezik Isten, akkor a

saját személyes jövőnk, boldogulásunk attól függ, hogy milyen viszonyban vagyunk azzal, Aki alkotott bennünket. Ezt a gondolkodási folyamatot elősegítendő született a következő írás.

Természetesen tudjuk, hogy alapvető problémába ütközünk, amikor ezt a kérdést igyekszünk objektív módon vizsgálni. Lehetséges-e, s vajon helyes-e Isten létét oly módon vizsgálni, mint bármely más létező létét? Az értelem tud-e mindenre választ adni, s teljesen szükségtelenné teszi-e a hitet — a hitet Isten létében vagy a hitet Isten nem-létében? Valóban igaz van Stephen Hawkingnak, amikor ezt írja: „...a filozófia halott. Nem tart lépést a tudomány modern fejlődésével, különösen a fizika tudományával. Ezért a tudósok lettek a tudásért vívott küzdelmünk zászlóvivői”<sup>1</sup>?

## A tudomány korlátai a kérdés megválaszolásában

Noha Madách előrevetíti a tudomány korlátait *Az Ember tragédiája*, *Falanszter* színben, mégis korunkban sokan abban a hitben vannak, hogy a tudomány minden kérdésre választ fog adni, és az emberiség jövőjének kulcsa a tudományban megtalált válaszokban rejlik. Sir Peter Medawar, orvosi Nobel-díjas (1960, megosztott Nobel-díj) tudós a *„Tanácsok fiatal tudósoknak”* című könyvében jól foglalja össze a tudomány korlátait az emberiség nagy kérdéseinek megválaszolásában:

„Nincs gyorsabb módja annak, hogy egy tudós lejárassa magát és a tudományágát annál, mint ha kijelenti, hogy a tudomány mindent ismer, vagy hamarosan mindent ismerni fog, és képes minden kérdés megválaszolására, amit érdemes feltenni.” (p.31.) Majd tovább menve kifejti: „A tudomány határainak létezését világossá teszi az, hogy képtelen megfelelni annak a gyermeki alapvető kérdésnek, amely a kezdetekkel és a véggel foglalkozik, kérdésekkel, mint: *Hogyan kezdődött minden? Miért vagyunk itt? Mi a létezés célja?*”<sup>2</sup>

Francis Collins, orvos-genetikus professzor, aki a Human Genom Project és az Országos Egészségügyi Hivatal vezetője volt az USA-ban, szintén ezt írja: „A tudomány erőtlen olyan kérdések megválaszolásában, mint *Miért létezik a világegyetem? vagy Mi az emberi lét célja? és Mi történik a halál után?*”<sup>3</sup> A tudomány határait jól példázza Dr. John Lennox, oxfordi matematika és filozófia professzor megállapítása: „A tudomány meg tudja mondani, miből készült a torta, de nem tudja megmondani, miért csinálta a tortát a néni.”

Ha a tudomány valóban ellentétes lenne az isten-hittel, akkor minden tudós ateista lenne. De nem ez a helyzet. Kiváló tudósok állnak mindkét oldalon. Az igazi konfliktus a világnézetek között van. De vajon melyik világnézet felé mutat a tudomány? A Biblia valóban arra biztat, hogy az értelmünket kizárva pusztán a hitünkkel ragadjuk meg Istent? Valóban csak az Isten létében való hit követel hitet, míg a nem-léte, az tudományos tény?

Világosan kell látnunk, hogy a tudománynak megvannak a korlátai, amikor arra a kérdésre keressük a választ, hogy miért is létezőnk és hová is tartunk, s vajon ebben Isten játszik-e bármiféle szerepet. Pusztán a tudomány nem elégséges ahhoz, hogy erre a kérdésre adekvát választ tudjunk adni, azonban ez nem zárja ki azt, hogy a kérdést a tudomány oldaláról is mérlegre tegyük.

Sigmund Freud, a pszichoanalitika atyja fogalmazta meg először, hogy az ember a haláltól való rettenetes félelmében alkotta meg az isten-hitet. Állítása szerint, ahogy egy gyer-

1 Stephen Hawking: *The Grand Design*, p.5..

2 *The Limits of Science*, 1984. p.66.

3 *The Language of God*, 2006.

meknek szüksége van a szülei vigasztalására, biztonságára, úgy az embereknek is szükségük van egy felső hatalomra, hogy biztonságban érezzék magukat, ezért megalkották maguknak Istent és a vallást. Több probléma is akad azonban Freud állításával. A fő probléma az, hogy nélkülöz minden logikai, megfigyelésbeli és tudományos érvelést. Nem azt vizsgálja, hogy valami objektíven igaz vagy sem, hanem egy vágyat fejez ki tények vizsgálata nélkül.

A Bibliában leírt Isten nem az a fajta Isten, akit az ember magának a félelmében kitalálna. Noha Isten kegyelmes és szerető, de félelmetes és szent is, aki kárhozatba küldi azokat, akik az Ő megváltását elutasítják. Az emberi félelem sokkal inkább egy olyan Istent alkotna meg, amely minden helyzetben boldogságot és végső üdvözülést biztosítana az ember számára.

Amire az emberek a természetüknél fogva vágnak, legtöbbször létezik. C.S. Lewis ezt a „*vágy érvelésének*” nevezi. Az emberi lény belső vágyait (éhség, szomjúság, szexuális kívánság) külső realitások elégítik ki (étel, ital, szexuális közösülés). Vagyis Lewis azt mondja, hogy azokra a dolgokra vágyunk, amik léteznek, mivel nem létező dolgok után nem tudunk vágni, hiszen nem ismerjük őket. Ha nem létezne étel, nem vágnánk rá, s nem lenne rá szükségünk. Lewis úgy folytatja, hogy mivel a legtöbb emberben ott a belső vágy a transzcendens, a természetfölötti átélésére, nagy a valószínűsége, hogy kell legyen egy külső valóság (Isten), amely betölti ezt a vágyát. Vagyis az emberi természet belső vágya a természetfelettire inkább bizonyítéka annak a valóságnak, hogy erre szüksége van.

Freud érvelése ahelyett, hogy objektíven cáfolná Isten létezését, inkább azt mutatja meg, hogy az Isten hogyan nyilvánítja ki magát az ember számára. A Biblia Istene Atyaként mutatkozik meg – ezt egyetlen más vallás istene sem teszi, csak a kereszténységben mutatkozik be Isten úgy, mint szerető Atya, akivel bensőséges kapcsolatba lehet kerülni. Ebből is világosan látszik, hogy Freud érvelése alkalmatlan egy objektív isten-tagadás alátámasztására, mivel kizárólag egy olyan isten-képre támaszkodik, amely a keresztény tapasztalatból indul ki, s teljességgel nélkülözi az egyéb vallások által megfogalmazott isten-képet. Következésképpen nem objektív tényeken alapuló.

Noha Freud nem ad objektív érveket Isten létezésének cáfolatára, minden embernek fel kell tennie mérlegre, hogy vajon az Isten létezésében vagy nem-létében való hitnek van nagyobb valószínűsége. Akárhogy is döntünk, mindenképpen szükség lesz hitre. Az ateistának azért, hogy elhiggye, hogy nincs Isten. De vajon ezt a hitét képes a tényekre, érvekre, bizonyítékokra alapozni, vagy vak ugrást tesz Isten létét tagadó hitével? Ugyanez igaz az isten-hívőre. Egy biztos: érvelésünk legyen bármily meggyőző akár egyik, akár másik oldal mellett, végső soron a hit kikerülhetetlen lesz mindkét oldal számára. De a hit nem jelenti az értelem kizárását -- noha sokan azt állítják.

## I. Isten létnyomai a világegyetemben

*„Bármerre nézel a tudományban,  
egyre nehezebb lesz a világegyetemet megérteni Isten nélkül.”*

Robert Herrmann (a geofizika professzora)

A ma legelfogadottabb tudományos vélemény így hangzik: a világegyetemnek mintegy 14 milliárd évvel ezelőtt volt egy kezdete. Minden anyag, energia, idő és tér a semmiből állt elő egyetlen ősrobbanás alkalmával. Az ősrobbanás által létrehozott anyag aztán idővel

eléggé lehűlt ahhoz, hogy lehetővé tegye a galaxisok, csillagok és bolygók létrejöttét. Ez a fajta „ősrobbanás” elmélet, amely a tudományos közvélemény által ma legáltalánosabban elfogadott nézet, azt is állítja egyben, hogy a világegyetem nem örök, hanem volt egy meghatározott kezdete az idő egy véges pontján, és lesz egy vége is. (Érdekes megjegyezni, hogy bizony még néhány évtizeddel ezelőtt tudósok között is tartotta magát az az általános nézet, hogy a világegyetem örök, az anyag, az energia és az idő mindig létezett, és mindez statikus, változatlan.)

## Egy kezdet egy Kezdőre utal!

Mivel a világegyetemnek van kezdete, így nem örök, ahogy az anyag, energia és idő sem. Ha pedig nem örök, akkor hogyan kezdődött el? Mi indította el? Honnan volt a kezdeti atom? Nyilvánvaló, hogyha lett volna egy olyan pillanat a világon, amikor semmi se volt, akkor soha többé nem lett volna semmi. Valaminek vagy valakinek el kellett kezdenie.

Stephen Hawking, korunk népszerű ateista tudósa az emberiség legfontosabb tudományos felfedezésének nevezte a következőt: „*bebizonyítottuk, hogy az időnek volt kezdete*”. Vagyis az idő nem végtelen, nem létezett örökké, ahogy az anyag sem és az energia sem. Ez azt jelenti, hogy van kezdete a világegyetemnek és lesz vége, s az anyagból is véges mennyiség áll rendelkezésre. (Valójában csak egyetlen vallás van, amelynek a Szent Könyve ezt állítja – ez a Biblia. Minden más vallás könyve úgy mutatja be a teremtést, hogy isten az időben teremtette a világot. A Biblia azt állítja, hogy az idő kezdetén, az időn kívül teremtette Isten a világot – Teremtés könyve 1. rész, Zsidókhhoz írt levél 11. rész 3. vers, Tituszhoz írt levél 1. rész 2. vers, Timóteushoz írt második levél 1. rész 9. vers.)

Mindezek fényében – vagyis, hogy a világegyetemnek és az időnek van egy jól meghatározható kezdete – a kérdés adódik: Ki kezdte el? Ki indította el a folyamatot? Ha Istent kivesszük a világegyetem keletkezéséből, akkor a német filozófus, Gottfried Leibniz logikus következtetésre jut: „*Miért létezik valami, ahelyett, hogy ne létezne?*”

Az ateizmus válasza az, hogy a senki által nem irányított folyamat eredményeként jött létre a világegyetem. A gondolat, hogy a semmiből senki által lett valami, rengeteg problémát vet fel, melyek közül Ady Endre, *Menekülés az Úrhoz* c. versében az egyik legfontosabbat fogalmazza meg: „*S mert szörnyűséges, lehetetlen, Hogy senkié vagy emberé, Az Élet, az Élet, az Élet.*”

## Az alkotás Alkotót feltételez.

Minden ember-alkotta dolognak van alkotója, tervezője, művésze, rendezője. A hétköznapi életünk folyamán elfogadhatatlan számunkra az, hogy a semmiből valami lesz. Egyikünk sem megy el úgy egy ház előtt, vagy egy autó mellett, vagy emel le valamit a közért polcra, hogy azt gondolná, hogy az adott házat, autót, terméket senki nem alkotta, véletlenül került oda, egy értelmetlen, céltalan folyamat végterméke. Mindenki tisztában van vele, hogy micsoda komoly mérnöki munka, tervezés és kivitelezés kell ahhoz, hogy a kövek, beton, csövek értelmes módon, funkciót alkotva összeálljanak, és egy épületet alkossanak. Senkinek nem jut eszébe az, hogy feltételezze egy épület létrejöttéről, hogy pusztán a körülmények megfelelő egybeállása miatt az agyagrészecskék téglává álltak össze, majd pedig a cement, homok és mész részecskék malterrá formálódva az idő elteltével egyenletes mértékben felkerültek a falra. Az idő egyébként pontosan ellentétes folyamatot eredményez egy épületen, s minden tárgyon: a dolgok szétesnek, tönkremennek idővel, nem pedig javulnak. Ha javulnának és jobbak lennének, akkor öregkorunkra egyre fittebbek és erősebbek len-

nénk, s a régi gépeink jobbak lennének az újaknál. A fizikai világ egyik alaptörvénye, az entrópia ugyanis pontosan erre utal: külső energia bevitel nélkül minden a rendezetlenség felé halad. Mindenki tisztában van vele, hogy intelligens tervezés és szándékos, tervezett, célszerű erőbehatás kell ahhoz, hogy egy épület (vagy bármiféle szerkezet) összeálljon. Mégis, amikor az emberről (akinek minden sejtjében milliárdnyi DNS kód lapul), vagy a világegyetemről beszélünk — amely trillió milliárdszor bonyolultabb, mint bármelyik ember alkotta épület vagy gép —, könnyen elhisszük, hogy intelligens és szándékos tervezés nélkül létre jöhetett.

Ha valakinek azt mondanánk, hogy „bizonyítsd be nekem, hogy volt egy építője ennek az épületnek”, akkor nyilván azt mondaná, hogy „az épület maga a bizonyíték arra, hogy volt egy építő”. Pontosan, az épület a bizonyíték annak, hogy volt építő. A nap, a hold, a csillagok, a homokszemek, az összes különböző hópehely, a három és fél milliárdnyi DNS, amely mind különbözik a másik emberétől abszolút bizonyíték arra, hogy volt egy Alkotója mindennek. Az a tény, hogy egy épület építőjével nem találkoztunk, nem beszéltünk vele, nem jelenti azt, hogy ilyen személy nem létezik. Semmiféle különleges hitre nincs szükség ahhoz, hogy elhiggyük, hogy egy épület építője létezik – a hátrahagyott munka bizonyítja létét. A világegyetem Alkotója által hátrahagyott alkotás elegendő bizonyítékkal szolgál arra, hogy rájövünk, Ő létezik.

Ha valóban a semmiből lettünk, és nincs egy értelmes Alkotónk, akkor nem vagyunk többek, mint egy unintelligens, véletlenszerű, cél nélküli folyamat hasonlóan unintelligens és céltalan végtermékei. A cél pedig ateisztikus keretek között értelmezhetetlen, mert...

- ... ha nincs Isten, akkor nincs Alkotó,
- ... ha nincs Alkotó, akkor nincs Tervező,
- ... ha nincs Tervező, akkor nincs Terv,
- ... ha nincs Terv, akkor nincs Rendeltetés, Cél,
- ... ha nincs Rendeltetés, akkor Értelme sincs semminek.

Bármilyen dolognak a léte és célja visszautal az alkotó személyére, és annak létét feltételezi. Arisztotelész „*Metafizika*” című művének első sorában azt mondja, hogy minden ember ismeretre törekszik. Ennek a tézisnek az alátámasztására azzal az elmés magyarázattal szolgál, hogy mivel minden ember nagyra becsüli az érzékszerveit, egyiket sem akarja elveszteni, és bánkódik elvesztésük miatt. Ezért az ember elkeseredetten törekszik a megismerésre, mert érzékei azok a kapuk, amelyeken keresztül az ismeret értelméig eljut. Az ember minden testrészéről tudni akarja, hogy az mire való. Már nagyon fiatal korunkban felfedezzük, hogy a külső és látható testünk egyes részei mire valók. Az orvostudomány is eléggé fejlett és még mindig fejlődik, erőfeszítéseket téve annak kiderítésére, hogy a belső és rejtett részeinknek mi a rendeltetése. Nem volna logikus, és furcsa ellentmondás lenne, hogy miközben belátjuk, hogy minden testrészünk való valamire, mégis azt állítjuk, hogy létezésünk nem való semmire. Ha van rendeltetés, akkor Istennek is kell lennie. Ha Isten létezik, akkor Ő hozott létre minket egy bizonyos céllal. Ha a semmi és senki áll az Élet mögött, akkor semminek és senkinek nincs értelme – az életünknek sem. De ami még rosszabb, a gyermekeink életének sem – hiszen úgy is meghalunk, s visszatérünk a semmibe – ahonnan jöttünk.

## Önmagát létrehozó világegyetem?

Az első két pontunkban láthattuk, hogy logikailag és empirikusan is igen problémás az a feltételezés, hogy a világegyetem önmagát hozta létre. Mégis neves tudósok erről beszélnek. Stephen Hawking például ezt írja: „*Mivel létezik a gravitáció törvénye, a világegyetem*

*létrehozta és létre fogja hozni önmagát a semmiből.*<sup>4</sup> Aki értelmes módon végigolvassa ezt a mondatot, felismeri a kézenfekvő ellentmondást: ha a gravitáció törvénye kell a világegyetem létrehozásához, akkor a világegyetem nem tudja önmagát a semmiből létrehozni, hiszen a gravitáció is valami. Állításának első felében Hawkings kijelenti, hogy a gravitáció létezik, mégis a második felében a semmiből létrejövő világegyetemről beszél. Valami nem tud hatást kiváltani anélkül, hogy ne létezne. A gravitáció nem tud működni anélkül, hogy ne létezne. Most akkor a semmiből vagy a gravitációból jött létre a világegyetem? John Lennox jogosan állapítja meg: *„a nonszensz attól nonszensz marad, hogy világhírű tudósok mondják azt.”*<sup>5</sup>

## A rend, a komplexitás és a tervezettség egy Tervezőre utal.

A legelfogultabb ateisták is elismerik, hogy a világegyetem egy elképesztő rendszert, rendszerességet, komplexitást és intelligenciát tükröz. Richard Dawkins, ismert ateista tudós ezt írja: *„Kínzóan, nyomasztóan, halálosan nyilvánvaló, hogy ha a darwinizmus valóban a véletlenen alapul, nem működhetne. Nem kell matematikusnak vagy fizikusnak lennünk ahhoz, hogy kiszámítsuk: ahhoz, hogy egy szem vagy egy hemoglobin-molekula véletlenszerűen összeálljon, az örökkévalóság is rövid lenne.”*<sup>6</sup>

Sir Fred Hoyle csillagász és Chandra Wickramasinghe asztrofizikus osztják Dawkins véleményét: *„Annak a valószínűsége, hogy az élet spontán módon kialakuljon az élettelen anyagból, 1:n, ahol n egy irtatlan nagy szám, amelynek a végén 40000 nulla áll – elég nagy ahhoz, hogy eltemesse Darwint és az egész evolúcióelméletet. Nincs őseves – sem ezen a bolygón, sem máshol -, és ha az élet nem véletlenszerűen kezdődött, akkor szükségképpen egy céltudatos intelligencia alkotása”*<sup>7</sup>.

Nézzünk néhány példát arra a komplexitásra, amely az élet létrejöttéhez és fenntartásához szükséges.

## A világegyetem erőinek tökéletes finomhangolása.

Stephen Hawking ezt írja: *„A világegyetem és annak törvényei úgy tűnik, hogy pontosan a mi számunkra lettek megalkotva. Ha kb. 40 fizikai tulajdonság közül bármelyik akár legminimálisabb mértékben is más mennyiségben vagy értékben lenne jelen, az élet nem létezne: vagy az atomok nem lennének stabilak, vagy nem tudnának molekulákká alakulni, vagy a csillagok nem tudnának létrejönni, vagy az Univerzum összeomlana, mielőtt élet keletkezhetne benne, és folytathatnám.”*

Tökéletesen tervezett építőkövekre van szükség ahhoz, hogy az élet egyáltalán lehetséges legyen – ezek az építőkövek a molekulák. Ennek szemléltetésére idézzünk Dr. Hugh Ross csillagász-professzortól, a *New Scientific Evidence for the Existence of God* c. írásából<sup>8</sup>:

*„Az atomoknak megfelelő formában kell összeállniuk ahhoz, hogy az élethez szükséges kémiai összetevők meglegyenek. Azonban, ha nem áll rendelkezésre egy pontosan meghatározott mértékű elektromágneses erő, akkor a molekulák nem tudnak létrejönni. E nélkül az elektromágneses erő nélkül az elektron nem tud az atommag körül keringeni. Ha túl erős ez az elektromágneses erő, akkor az atommag nem fogja engedni, hogy az elektron más atom-*

4 Stephen Hawking: *The Grand Design*, 2010. p.180.

5 John Lennox: *God and Stephen Hawking*, 2011. p.32.

6 Richar Dawkins: *Climbing Mount Improbable*, 1996, p.67.

7 *Evolution from Space*

8 Forrás: <http://cosmicfingerprints.com/wp-content/uploads/2011/08/NewScientificEvidence.pdf>, 2016.06.30. 13:23

magokhoz csatlakozzon és így molekulákat alkosson. S ha nincsenek molekulák, akkor nincs élet. Ugyanakkor az atommal is van egy kis probléma. Az atomban a neutront és a protont egy nukleáris erő tartja össze (amely a legerősebb ismert fizikai erő). Ha ez a neutront és protont összetartó nukleáris erő túl nagy, akkor a neutronok és protonok más neutronokhoz és protonokhoz tapadnak, ami azt jelenti, hogy nem jöhet létre hidrogén. Hidrogén nélkül nincs élet. Ugyanakkor, ha ez a bizonyos erő egy picivel is gyengébb, akkor egyetlen proton és neutron sem maradna együtt, s így csak hidrogén tudna létrejönni, s ekkor is lehetetlen az élet, mivel csak hidrogénatomok lennének jelen. Ha a neutront és protont összetartó erőben legcsekélyebb változás állna be, már lehetetlen lenne, hogy élet létrejöjjön. E nélkül az elképesztő finomhangolás nélkül egyetlen sejt sem jöhetne létre. Ugyanakkor azt is tudják a tudósok, hogy magával a neutronnal és protonnal is van egy kis gond. A neutron 0.138%-kal nehezebb mint a proton. Emiatt egy kicsivel több energia kell a világegyetemnek ahhoz, hogy neutronokat hozzon létre, mint protonokat. Ezért van hétszer több proton a világegyetemben, mint neutron. Ha a neutron tömege az 1% 1/10-vel kisebb lenne, akkor a világegyetem annyi neutront hozna létre, hogy mindenütt fekete lyukak tátonganának és nem jöhetne létre élet. Ha a neutron tömege az 1% 1/10-vel nagyobb lenne, mint most, akkor a világegyetem nem tudna elegendő neutront létrehozni ahhoz, hogy szén, oxigén, nitrogén, stb. jöjjön létre. Ezek nélkül pedig nincs élet. Tehát nem csak a neutront és protont összetartó erőnek kell nagyon pontosnak lennie, de a neutron és proton tömegének is. Emellett az élethez szükség van arra, hogy nagyon pontos mértékű legyen a gravitációs erő. A gravitációs erőnek pontosan  $10^{40}$ -szer gyengébbnek kell lennie, mint az elektromágneses erőnek. Nagyon fontos, hogy a gravitációs erő sokkal gyengébb legyen, mint a másik három erő. De a másik három erőnek engednie kell a gravitációt is működni, különben nem tudnak galaxisok és bolygók létrejönni.

Emellett elektromosan semlegesnek kell lennie az univerzumnak, ami azt jelenti, hogy pontosan ugyanannyi pozitív és negatív töltésű részecskének kell lennie, különben az elektromágneses erő dominálni fog a gravitációs erő felett, s nem tudnak bolygók, galaxisok és csillagok létrejönni. A világegyetemben fellelhető elektronok számának meg kell egyeznie a protonok számával egy  $10^{37}$ -en mértékben. Mindezek az elképesztő számok olyan mértékű finomhangolásról tanúskodnak, amelyre ember még soha nem volt képes. Csak egy személy képes ilyen mértékű finomhangolásra. A gravitációs erőnek, az atom részeit összetartó nukleáris erőnek, az elektromágneses erőnek, az atomok számának ilyen pontos behangolása teljességgel lehetetlen minden emberi intelligenciával, gépezettel és tudománnyal. S ha ezek egyikében is csak a leghalványabb változás állt volna be, már nem lenne világegyetem.”

## A DNS kód létezése.

A komplexitás és rendszer egy másik elképesztő példája a DNS. A DNS-ről felfedezték, hogy nem pusztán a sejtben szereplő minta, hanem egy kód (mint egy számítógép kódja), egy nyelv és egy információs tároló mechanizmus. Richard Dawkins ezt mondja a DNS-ről: „A gének kódja teljesen hasonlatos a számítógépéhez.”<sup>9</sup> A Microsoft alapítója, Bill Gates erről ezt mondja: „A DNS olyan, mint egy számítógép-program, csak sokkal-sokkal fejlettebb, mint amit mi valaha létrehoztunk.”<sup>10</sup> Amikor bekapcsolunk egy számítógépet, tudjuk, hogy a futó programokat programozók kódokkal alkották meg. Egy operációs rendszer megalkotása nagyon bonyolult kódolási feladat. A sejtben lévő DNS ennél nagyságrenddel bonyolultabb kód. A DNS a sejtekben futó program. Senki nem képzelné, hogy a sokkal egyszerűbb számítógép-program kódját, amely lehetővé teszi az operációs rendszer működését, valamiféle véletlen

9 Richard Dawkins: River out of Eden, 1995. p. 17.

10 Bill Gates: The Road Ahead, 1996, p. 228.

folytán a programkódok maguktól kialakuló sorrendje hozná létre. A DNS pedig, amely nemcsak hogy milliárdszor bonyolultabb és élő, de még arra is képes, hogy sérült részeit újrakódolja és kijavítsa, véletlenszerűen jöhetett létre? Minden kódot tudatos értelem hozott létre. A tudomány nem ismer olyan kódrendszert, amely természetes folyamat hozott volna létre. Így a DNS-t, amely egy kód, értelemnek kellett megterveznie.

## Az információ léte tervezettségére utal.

John C. Lennox, az oxfordi egyetem matematika-professzora ezt írja: „*A komplex specifikált információ létezése erős kihívás azzal a nézettel szemben, hogy az irányítatlan természeti folyamatok számot adhatnak az életről, és tudományosan plauzibilissé (híhetővé) teszi azt a gondolatot, hogy az élet egy intelligens forrásból ered.*”<sup>11</sup> A DNS kód létezése információt hordoz. Nem pusztán arról van szó, hogy az emberi sejt mintegy 3 milliárdnyi DNS bázispárt tartalmaz, hanem arról is, hogy ezek a gének információt hordoznak, mintegy 7 milliárd bitnyi információt.

Stephen Meyer (a Discovery Institute for Science and Culture igazgatója) ezt írja: „*A DNS nem azért kívánja meg egy intelligens tervező létezését, mert bizonyos hasonlóságokat mutat egy számítógépes programmal vagy egy emberi nyelvvel, hanem azért, mert van egy olyan jellemzője (nevezetesen az információtartalom), amivel csak az intelligensen megtervezett emberi szövegek és számítógépes nyelvek rendelkeznek.*”

Az Emberi Genom Projekt befejezésének nyilvános bejelentésekor a program igazgatója, Francis Collins ezt mondta: „*Megkapó és döbbenetes dolog számomra ráébredni, hogy először nyertünk bepillantást saját használati utasításunkba, amelyet korábban csak Isten ismert.*” Gene Myers, aki részt vett ebben a projektben ezt írja: „*Elragadóan komplexek vagyunk molekuláris szinten... Mégsem ismerjük magunkat, ami lehangoló. Még mindig maradt valamilyen metafizikai, mágikus elem... Ami valóban bámulatba ejt, az az élet architektúrája... a rendszer rendkívül komplex. Olyan, mintha valaki megtervezte volna... Mérhetetlen intelligenciával állunk itt szemben.*”

A tudósokat a DNS-ben lévő információ vezette el a következtetésre, hogy az információ léte meg kellett, hogy előzze az anyag és az energia létezését. Az Elme volt az anyag előtt, nem pedig az anyag az Elme előtt. Dean Kenyon biofizikus állítja: „*Ha a tudomány tapasztalaton alapul, akkor a tudomány azt mondja nekünk, hogy a DNS-ben kódolt üzenetnek egy intelligens szerzőtől kell származnia.*”

## A Föld forgása és elhelyezkedése.

Egy másik példája a pontos tervezettségnek és komplexitásnak a Föld pontos távolsága a Naptól. A Föld pontosan a megfelelő távolságra helyezkedik el a Naptól, se túl közel, se túl távol. Ha kicsit távolabb lenne vagy közelebb, már nem létezne élet rajta. Ha a Föld forgási sebességében akár 1/10-nyi változás lenne, már nem lehetne élet rajta. A Hold távolsága is pontosan van kimérve. Ha 1/5-del távolabb lenne akkor naponta kétszer az összes szárazföldet elborítaná a tenger (apály-dagály).

Mindezek csak ízelítói annak az elképesztő finomhangolásnak és komplexitásnak, amely jelen van a világegyetemben és amely szükséges az élethez. A tudomány modern felfedezései (az idő végessége, az anyag és energia kezdete, a tervezettség finomhangolása, az információ léte, stb.) mind azt mutatják, hogy valamilyen elképesztő intelligenciának kellett

<sup>11</sup> John Lennox: A tudomány valóban eltemette Istent? Budapest, 2008. 179.o.

mindezt létrehozni. Sem tudományosan, sem filozófiailag nem tudunk más értelmes következtetésre jutni.

## A személyiség egy Személyre utal.

Talán valaki még mindig inkább azt hiszi, hogy mindez az elképesztő komplexitás és tervezettség a véletlen műve, és az anyagból állt elő. Azonban, ha még valaki az anyagról el is hinné, hogy a semmiből, senkinek a tervezésére, senkinek az erőbehatására létrejöhett (bár erre sehol, soha semmiféle empirikus bizonyíték nem állt rendelkezésre), akkor is lehetetlen megmagyarázni a nem anyagi dolgok létét, amelyek szintén meghatározzák életünket. Hogyan lehetséges olyan racionális fogalmakat megmagyaráznunk, mint a logika, matematika és a tudomány, vagy az emberi értelem, ha mindez egy értelemmel nem bír, értelmetlen baleset végeredménye? Hogyan tudjuk megmagyarázni az elképesztően komplex és bonyolult személyiséget, a lelket, az érzelmeket, ha pusztán anyagból vagyunk? Vajon lehet a semmiből valami, az élettelenből élet, a személytelenből személyes, az értelmetlenből értelmes, az érzelem nélküliből értelemmel teljes, az erkölcs nélküliből erkölcsös?

## II. Isten létnyomai a bensőnkben

*„Ha Isten nem létezik, minden megengedett.”*

Fjodor Dosztojevszkij

Albert Einstein világosan látta a tudomány korlátait különösen akkor, amikor az erkölcs területére érkezünk: *„helyesen beszélhetünk a tudomány erkölcsi alapjairól, de nem fordíthatjuk meg ezt, s nem beszélhetünk az erkölcs tudományos alapjairól... Minden arra irányuló kísérlet, hogy az etikát tudományos formulákra fordítsuk le, kudarcot kell valljon.”*<sup>12</sup>

Az Isten létéről vagy nem-létéről vallott következtetésünknek kielégítő választ kell adnia az anyag, az energia keletkezésére, az élet létrejöttére, és a személyiség, valamint az erkölcs születésére. Isten létének tagadása pedig egyenlő annak állításával, hogy a világegyetem személytelen módon keletkezett. Egy ateisztikus sémában még az univerzum személytelen elemeire sem lehet magyarázatot adni. Azonban, ha feltételezzük az anyag, az energia és a véletlen meglétét (ezek határozottan személytelen elemek), akkor még mindig magyarázatot kell keresnünk az élő személy megjelenésére a világegyetemben. S még inkább lehetetlen magyarázatot találni a gondolkodás, az akarat és az érzések létezésére, ha kizárjuk Isten létét. Ha nincs Isten, akkor a kezdetekkor senki nem volt jelen. Arisztotelész azt állította, hogy sokkal könnyebb elképzelni azt, hogy valami létező teremtette a nem létezőt, mint azt, hogy a nem létező teremtette a létezőt.

Az embernek a személyisége, annak rendkívüli bonyolultsága, lelkének örömei, kétségei, bánatai, szenvedélye, szeretete, haragja mind-mind olyan anyagtalan, kézzel nem megfogható, de az élet-minőséget nagyon is meghatározó része, amely egyértelműen utal arra, hogy az ember több pusztán molekulák összességénél.

Az ember bonyolult személyisége mellett azonban van még valami, ami láthatatlan módon meghatározza az ember viselkedését és az emberek egymáshoz való viszonyát. Ez pedig

<sup>12</sup> Einstein and Religion, Princeton, 1999. p.69.

az erkölcs. Az erkölcs, amely kimondva vagy kimondatlanul, de láthatatlan értékrendet teremt, s definiálja egy társadalom illetve egy egyén számára azt, ami alapján el tud igazodni az életben. A nagy kérdés, hogy honnan származik az emberben benne lévő erkölcsi törvény, illetve a társadalmakban ez a láthatatlan erő. Egy semmiből előálló, relatív rendszerről van szó, vagy pedig egy külső autoritás által belénk írt belső törvényről?

## Mi az erkölcs?

A válaszhoz legelőször határozzuk meg az erkölcsöt. Mit értünk erkölcs alatt? Az erkölcs a helyes és helytelen, a jó és a rossz, valamint a felelősség koncepciója. A klasszikus filozófusok a jót, a szépet és az igazat akarták megtalálni, és magukévá tenni. Az erkölcsben az illendőt, a helyeset keressük.

## Kicsoda az ember?

Másodszor, mielőtt kielégítően választ adhatnánk arra, hogy honnan is származik az erkölcs, azt kell tisztáznunk, hogy kicsoda az ember: az erkölcs definíciója ugyanis nem lehetséges az ember definíciója nélkül. Az erkölcs meghatározásában elsődleges az ember definiálása, akiért az erkölcs van, és akinek az életét, viselkedését meghatározza.

Amikor erkölcsről beszélünk, fontos, hogy meghatározásaink világosak legyenek. Mielőtt az emberi faj viselkedési mintái leírásának hatalmas feladatát vállalnánk, célravezető, ha biztosan tudjuk, hogy mit jelent embernek lenni. A nem keresztény ideológiák nem definiálják meggyőző módon az ember fogalmát.

Magyarországot az elmúlt évszázadban két kegyetlen ideológia tartotta uralma alatt. Ezek az ideológiák az ember fogalmát nagyon speciálisan határozták meg.

A náci értelmezése szerint az emberiség alsóbb- és felsőbbrendű fajkból áll. A náci ideológia legalapvetőbb célja az volt, hogy megerősítse a felsőbbrendű faj uralmát az alsóbbrendűek fölött. Végső célja pedig – mint azt a II. világháború borzalmai mutatják – minden alsóbbrendűnek tartott faj kiirtása volt.

A kommunisták – akik sokunk képzését még irányították – az embert elsősorban gazdasági lényként definiálták. Az eszménykép az egyenlősdi volt, és az osztályharcban a tulajdonosokat vagy a földbirtokosokat ellenségként kezelték. Az uralkodó osztályt legalább a jogaitól meg kellett fosztani, és ha szükséges volt, likvidálni is kellett, mint ahogyan az a kulákok esetében történt.

Mostanra világossá vált, hogy mind a náciizmus, mind a kommunizmus a 20. század végére teljes mértékben és határozottan hitelét veszítette. Ezek az ideológiák ragaszkodtak ahhoz, hogy az embert Teremtőjétől függetlenül definiálják. Mivel így tettek, kudarca voltak ítéelve.

Vannak más, erőteljes, inkább intellektuálisan meggyőző és kevésbé politikai ideológiák is, amelyek modern korunkban kínálóznak, és megpróbálják definiálni az embert.

A darwinisták azt állítják, hogy az ember megértésének a kulcsa a biológia – az ember biológiai, anyagi lény. Vagyis, molekulákra bontva az ember kémiai összetevői alapján a következőket éri: zsír – 7 szappanra való; vas – 1 közepes szögére elegendő; cukor – 7 csésze teához elegendő; mész – 1 tyúkól kimeszelésére elegendő; foszfor – 2000 gyufafej gyártását biztosítaná; magnézium – egy játékgépjű elsütésére elegendő; kálium – egy pisztoly elsütéséhez elegendő; kén – egy kutyára való bolha elpusztítására elegendő; szén – 900 grafitceruza készítéséhez elegendő; víz – 8 vödörnyi. Ennyi az ember biológiai értelemben.

A freudisták állítása szerint az ember megértésének kulcsa a pszichológia – vagyis az ember pszichológiai lény.

Az egzisztencialisták állítják, hogy a megértés legjobb esetben is egy megfoghatatlan dolog, de a kulcs az ember identitásához az akarat függvénye – vagyis az ember akarati lény.

Megbízható módon kell kiválasztanunk a számunkra legjobbat és élni vele. Itt hely és időhiány miatt nem tudjuk mindegyik ideológiát megalapozottan átnézni. Mindegyiknek megvan a maga vonzereje, és a legtöbb embernek megvan a maga látásmódja, amelyet legalábbis részben a darwini világszemlélet formált és formál mind a mai napig.

A keresztény világkép az emberről ezzel szemben teljesen más. A Biblia szerint az ember egy elbukott képmás. Ez két dolgot takar:

- az ember képmás – vagyis eredetileg tervezve, alkotva lett valamiféle célra. Férfinak és nőnek lett teremtve, hogy a Teremtőjének képmását hordozza, tükrözze dicsőségét és jellemét;
- az ember elbukott – vagyis eltért a Teremtő eredeti tervétől szándékos, jogtalan és elítélendő választása által. Ez a bűn. Az emberről még ma is elmondható, hogy Isten képét hordozza, de ez a kép eltorzult és tönkrement. Isten terve az, hogy az elbukott képmását egy Megsebzett Gyógyító által megváltsa. A sebeket a keresztrefeszítés okozta. A gyógyítás pedig hit által történik. A Gyógyító neve: Jézus. Megváltás alatt pedig az ember eredeti dicsőségének és helyzetének visszaállítását értjük.

Amikor azt mondjuk, hogy az embert Isten a maga képére teremtette, akkor nem pusztán azt értjük alatta, hogy az emberek különbözőek az állatoktól az olyan intellektuális képességeik miatt, mint a beszéd, a gondolkodás, az előrelátás, hanem különösen az embereknek azt a szociális képességét, hogy kapcsolatban élnek. Nem csak arra képes az ember, hogy az embertársaival kapcsolatban éljen, hanem abban hordozza leginkább a képmás funkcióját, hogy képes kapcsolatban lenni az Alkotójával az eredeti terv szerint. Tehát az ember meghatározása a keresztény álláspont szerint két dolgot hordoz magában:

1. Elbukott volta képessé teszi sok gonoszságra. Ez az, ami a kortárs társadalomtudósok egy része nem akar tudomásul venni, a történelem túláradó bizonyítékai ellenére is.
2. Képmás volta miatt hatalmas képessége van sok nagyszerű és csodás dologra. Ezért azok is képesek jó dolgokra, akik nem hiszik el a keresztény álláspontot. S az elbukott voltunkat bizonyítja az is, hogy sokan, akik elhiszik a keresztény evangéliumot, még mindig képesek sok gonoszságra. Az embert képmás volta alkalmassá teszi arra, hogy Teremtőjével kapcsolatban éljen.

Hogyan kapcsolódik ez az erkölcszhöz? Az ember képes a jóra és a rosszra – s erről szól az erkölcs. Amikor erkölcsről beszélünk, akkor arról a különbségről beszélünk, amely a jó (amit keresnünk kell) és a rossz (amit kerülnünk kell) között van. Az az elképzelés azonban, hogy a kereszténység arról szól, hogy az ember jó vagy rossz, egy veszélyes, de magát makacsul tartó mítosz. A kereszténység alapjában véve nem a jóról és a rosszról szól. Ez a kérdés kétségtelenül foglalkoztatja a keresztényt. A kereszténység lényege azonban nem az, hogy jók vagyunk-e, vagy rosszak, hanem az, hogy élők vagyunk-e, vagy halottak. Ezért azokat, akik csak formálisan vagy tradicionálisan keresztények, meg kell különböztetnünk azoktól, akik bibliai értelemben vett keresztények, és személyes hitük van. Isten Fiának a meggyilkolását vallásos emberek követték el, látszólag vallásos indíttatásból. Egy vallásos gonosz ember

mindig rosszabb, mint egy politikai ellenfél. Pilátus – Róma helytartója – megelégedett volna Jézus megveretésével, és utána szabadon engedte volna. A papok ragaszkodtak Jézus kivégzéséhez. Ezt azért fontos leszögezni, mert nem minden, amit a kereszténység nevében tesznek, egyezik a bibliai értelemben vett kereszténységgel. A másik megfigyelésünk, hogy a kereszténység állítólagos „kudarcai” legtöbbször, ha nem mindegyike, az egyház és az állam szövetségének köszönhető. Ha valaki azt állítja, hogy a „kereszténység” a középkor végére hitelét veszítette, akkor azt is joggal mondhatjuk, hogy a „kormány” is hitelét veszítette a középkor végére. Amikor az állam és az egyház azonos, akkor megbocsáthatatlan gaztettekbe keveredik az egyház. A legtöbb történelmi gaztettet, amikkel a kereszténységet vádolták, kormányok hajtották végre. Rá kell azonban jönnünk, hogy azok a kormányok sem jobbák, amelyek tudatosan tagadják a vallásos realitásokat. Szolzsenyicin emlékeztet minket arra, hogy a bolsevikok több embert öltek meg Oroszországban uralomra jutásuk első egy hónapjában, mint a spanyol inkvizíció 100 év alatt.

## Az erkölcs alapja

Az erkölcs és az ember (akiért az erkölcs van) meghatározása után térjünk rá arra, hogy mi is az erkölcs alapja. Erkölcsi alapok nem létezhetnek valamilyen törvényen, hivatalon alapuló tekintély nélkül, még akkor sem, ha ez a tekintély maga az ember. Az erkölcs alapja valamiféle tekintély, autoritás. Egy ateisztikus struktúrában az autonóm és önmagát irányító ember az egyetlen autoritás, akihez folyamodni lehet. Ezért az ember kell, hogy legyen az erkölcsi tekintély. Ha Isten létével nem számolunk, akkor az ember autoritásába vetett bizakodásunknak az emberi bölcsességbe vetett bizalmunkból kell erednie. Az ember bölcsessége – ebben az esetben – az egyéni intellektus és lelkiismeret forrásaiból merített saját erejéből fakad. Illetve az erkölcs származhat még az emberöltők során, társadalmi tapasztalatok alapján létrejött közmegegyezésből is.

Az emberi bölcsesség nagyon gyenge kapaszkodó. A lelkiismeret lehet megbízhatatlan, vagy érzéketlenné válhat. A közmegegyezés alapján létrejött közerkölcs lehet megbomlott. Nem helyeselnénk az időszámításunk előtti 399. év társadalmi erkölcsét még akkor sem, ha az az időszak volt a görög filozófia aranykora. Gondoljunk bele annak rideg valóságába, hogy az athéni esküdtbíróóság, amely Szókratészt halálra ítélte, 501 polgárból állt. Megfeledkezünk sokszor arról is, hogy a római és ókori görög gazdaság egyaránt a rabszolgák veritéke árán gyarapodott. Egyetlen olyan társadalmi erkölcsnek sem vetnénk magunkat alá, mint amilyen Münchenben 1936-ban volt, amelyben Hitlert, mint minden halandó felett valót imádták.

A legtöbb filozófus egyetért abban, hogy egy abszolút Isten léte nélkül, aki a szabályokat felállította, nincs abszolút ethosz, csak preferenciák léteznek. Ha nincs Isten, aki abszolút mércévé teszi az élet tiszteletét, mert Ő alkotta azt, nem pedig véletlen műve, s ezért értéket hordoz — tehát, ha nincs egy ilyen Isten, akkor az élethez való jog abszolút értelemben nem létezik, hanem csak preferenciaként: jobban szeretnénk ragaszkodni az élethez. Ennek az abszolút Istennek a léte nélkül emberek, uralkodók felhatalmazva érezhetik és érezték magukat arra, hogy a gyengéket meggyilkolják. Az abszolút érték nélkül az erősek túlélnek, a gyengék elpusztulnak. A keresztény ember számára az erkölcs alapja nem más, mint maga Isten; olyan Isten, aki kinyilatkoztat és kijelent. Mivel az erkölcs a jóra törekszik, Istennek, aki létezik, és aki magát kinyilatkoztatja, egy jó Istennek kell lennie.

Az erkölcs felülről lefelé jön, nem pedig alulról épül fel. Az erkölcs valamilyen objektív dolgon alapszik. Ha az erkölcsnek az emberi bölcsesség, a lelkiismeret, a konszenzus vagy a kultúra az alapja, akkor az erkölcs szükségszerűen szubjektív és állandóan változó kell, hogy

legyen. Az ateista, aki tagadja Isten létezését, nemcsak az erkölcs eredetére és létére nem tud választ adni, de semmi másra sem, beleértve saját létezését.

Ki vagyok? Mennyit érek? Miért vagyok itt? Merre tartok? A filozófia alapvető kérdései ezek, amelyekre adott válaszuk mindent meghatároz az életben. Ha materialista választ adunk ezekre a kérdésekre, és azt mondjuk, hogy egy ismeretlen őenergia produktumaként az anyag hosszú időn keresztül kifejlődött, random sejtthalmazai vagyunk, tehát pusztán biológiai lényként definiáljuk magunkat, akkor a céljaink is pusztán materiálisak lehetnek, és a jövőnk is pusztán ehhez a matériához, a testünkhöz van kötve.

Ha a „ki vagyok én?” kérdést úgy próbáljuk megválaszolni, hogy kivesszük az Alkotót a válaszból, akkor ez a következőket jelenti:

- egyrészt, az élet egy személytelen, intelligencia nélküli (értelem nélküli, értelmetlen) és végső soron céltalan folyamat eredménye. Annyira céltalanok vagyunk, mint amennyire az a folyamat céltalan, amely létrehozott minket. Az élet egy véletlen eredménye, akárcsak mi magunk is benne. Lehet rövid távú célokat keresni, mint pl. „azért vagyunk itt, hogy a szüleinknek segítsünk, vagy a gyerekeinket felneveljük”, de végső soron akkor is csak egy véletlen termékei vagyunk, akárcsak a szüleink és a gyermekeink. Az élet egy nagy baleset. Nincs cél, nincs maradandó jövő, s ezért végső soron, hosszú távon az életünk nem bír jelentéssel. Mivel nem volt a kezdet kezdetén egy Alkotó, senki nem volt, aki céllal helyezte volna el a világban, ami azt jelenti, hogy semmi célja nincs annak, hogy itt vagyunk. Ez ennyire egyszerű.
- másrészt, az életünk értéktelen. Ha feltesszük a kérdést, hogy „mennyit is érünk?”, akkor Isten nélkül, egy véletlen termékeként nincs belénk ültetett érték. Legalábbis nincs egy objektív értékünk. Az érték ekkor szubjektívvá válik. Talán úgy gondoljuk magunkról, hogy érünk valamit, de végső soron más mondhatja, hogy nem érünk annyit. S ezért, ha az értékünk viszonylagossá válik, akkor a jó és rossz fogalma is viszonylagossá válik. Egy véletlenszerű és érték nélküli, személytelen folyamatnak nincs objektív értéke, így e folyamat termékének, nekünk sincs objektív értékünk.

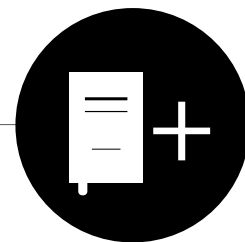
Ha többek vagyunk pusztán egy véletlen-irányította részecskegenerátor által összerakott sejtakupacnál, s egy értelmes Alkotó értelmes alkotásai vagyunk, akkor céllal helyezte el ebben a világban. Akkor nem vagyunk egyedül, és nem értelmetlen a létezésünk. Megvizsgáltuk, hogy az Alkotó nélkül nincs értelme semminek. Vagyis, ha Isten létezik, akkor Ő a végső realitás. Ha Ő alkotott minket, akkor ez az, amiért itt vagyunk, s ez lesz az okunk és célunk. Ha értékesek vagyunk az Ő számára, akkor ez az értékünk. S amit Ő kijelent a jóról és rosszról, a helyesről és helytelenről, az igazságról és hamisságról, az lesz a mi abszolút mércénk. Nekünk meg lehet a szabadságunk erkölcsi döntéseket hozni, de ez nem azt jelenti, hogy mi eldönthetnénk, hogy mi jó és mi rossz. Ha Isten alkotott, akkor Ő hozta a szabályokat. Ha nem Ő alkotott, akkor nincsenek szabályok.

Ha Isten tényleg létezik, akkor és csakis akkor van értelme az olyan fogalmaknak, mint igazságosság, cél és erkölcs. Csak ebben az esetben van célja az életünknek, van értelme az erkölcsnek, és van igazság. A kereszténység nem csak az élet drámájára ad választ, hanem igaz, racionális és megismerhető is egyben. Az Isten megismerése pedig elérhető bukott emberek számára.

Remélem, hogy a fent leírtak mindenkit gondolkodásra készítettek abban, hogy a világegyetem, az információ, az anyag, az energia léte, az élet komplexitása, a személyiség, az

erkölcs léte, mind elégséges érvet adnak arra, hogy létezik egy önmagát kinyilatkoztató Teremtő Isten, akinek létnyomait láthatjuk, s aki megismerhető. Ezzel szemben áll a Semmi.

Az élet vajon melyiket támasztja alá?



## Felhasznált és ajánlott irodalom

### **Dr. Lorraine Day M.D.: AIDS - What The Government Isn't Telling You**

Dr. Day a San Francisco-i Központi Kórház ortopédiai sebészetének vezetője. Ebben a könyvében azt magyarázza, hogyan jött rá váratlanul arra, hogy a „szakértők” nem közlik a teljes igazságot az AIDS-ről az orvosokkal. Feltárja azokat az AIDS-szel kapcsolatos tényeket, amelyeket korábban nem vettek figyelembe, vagy a betegséggel kapcsolatosan kialakított politikának köszönhetően egyenesen letagadtak.

### **Valson Thampu: AIDS Heresy and Prophecy – What the Virus Says**

Könyvében Valson Thampu egy meggyőző eseten keresztül bizonyítja, hogy a bibliai és a keresztyén világnézet adja az egyedüli „arany szabályt”, amelynek segítségével kialakíthatjuk tudatos, következetes és értelmes válaszainkat az AIDS-re. Egyetlen más világnézet sem képes megállni a kritikus kuta-

tások keresztjében. A könyv leleplezi a „szakértők” nyújtotta információk hiányosságait, egyben a valódi helyzet őszinte értékelését adja. Nem csupán a tünetekkel, magával a probléma gyökerével is foglalkozik.

### **Esther Kietz: Élettánc, 14 év az AIDS árnyékában**

1981 februárjában, Németországban, egy kis vidéki kórházban drámai körülmények között születik meg egy várva várt kislány. Az édesanya életét csak önkéntes véradók azonnali segítségével tudják megmenteni, a hősies küzdelem során azonban az akkor még alig ismert halálos vírus, az AIDS bekerül szervezetébe, majd a kislányról is megállapítják: HIV-pozitív... Lehet-e ezentúl még élni, szeretni, hinni és remélni? A nagymama, Esther Kietz valóságghűen, őszintén beszél el ennek a tizenégy küzdelmes évnek a történetét.

### **Josh McDowell & Dale Bellis: Unlocking the Secrets of Being Loved, Accepted and Secure**

Képes vagy azt érezni, hogy szeretnek, amikor éppen egy véget ért szerelem tragédiáján búslakodsz? A könyv feltárja a szeretet átélésének titkait, s megmutatja, hogyan tudod megcsapolni a határtalan szeretet tartályát.

Képes vagy úgy érezni, hogy elfogadnak, amikor a többiek könyörtelen visszautasításával nézel szembe? Felfedezheted az elfogadottság érzésének titkait, kikerülhetsz a „maximalizmus” taposómalmából, és egy magabiztos énkép lesz a jutalmad.

Képes vagy biztonságban érezni magad, amikor az élet falai éppen kezdenek rád omlani? A könyv feltárja a biztonság érzésének titkait, segít megszabadulnod a bizonytalan jövővel kapcsolatos félelmektől és aggodalmaktól, sőt bizakodóan nézhetsz előre.

### **Josh McDowell: Az vagyok, akinek mások mondanak?**

A könyv segít megszabadulni félelmeidről, aggodalmaidtól és az önbizalom hiányától. Segít szabadabbá tenni magadat az érzésektől és erőktől, amelyek visszatartanak. Josh maga évekig küzdött az értéktelenség, jelentéktelenség érzésével, valamint az ettől való félelemmel, de végül túltette magát saját maga lebecsülésén, és dinamikus előadóvá, íróvá nőtte ki magát. Ez a könyv tele van hatékony gyakorlati válaszokkal arra a kétségbeesett állapotra nézve, amelyet rengeteg ember átél manapság.

### **Josh McDowell and Dick Day: Miért várj? Jelentés a tizenévesek szexuális szokásairól**

- Feltárja 37 okát annak, hogy miért létesítenek a fiatalok szexuális kapcsolatot házasság előtt.
- 26 nyomós érvet ismertet, amely mind arra mutat, hogy érdemes ezzel megvárni a házasságot.
- Megtanít, hogyan lehet ellenállni a szexualitás terén jelentkező kortársi nyomásnak.
- Megmutatja, hogyan segítsünk a fiataloknak abban, hogy a másik nemmel való jó kapcsolat kialakítása mellett döntsenek, mégpedig azáltal, hogy ellenállnak a kortársak nyomásának és a testi tényezőknek.

### **Josh McDowell and Bob Hostetler: The Love Killer**

A regény egy fiatal lány történetén keresztül segít megértetni a fiatalokkal, mi az igazi szerelem, és hogyan tartsák szerelmüket állandóan ébren. A történet célja, hogy lerántsa a leplet a szexszel kapcsolatos félígazságokról, amelyek megölik a sokak által keresett szerelmet; segítsen megérteni a szex igazi értelmét és célját, valamint megfejteti az örökké tartó szerelem titkát. Irányadóként szolgál a biztonságos szexről kapott információk kiértékelésében.

### **Josh McDowell: Sex, Guilt & Forgiveness**

Könyvében Josh megmutatja, hogyan bánjunk a negatív szexuális élmények miatt bennünk élő büntudat és harag érzésével. Rámutat, hogy a múltban ért sérelmek nem feltétlenül kell, hogy megakadályozzák az érzelmi és lelki egészséget a jelenben és a jövőben.

### **Josh McDowell: It Can Happen to You**

Amit tudnod kell arról, hogy hogyan akadályozd meg és tedd magad túl a nemi erőszakon. Hogyan akadályozhatod meg? Hogyan reagálj, ha megerőszakolnak? Hogyan tudsz felépülni belőle? A könyvhöz kapcsolódik egy videofilm is, amely kedvező alkalmat nyújt egy vitára a fiatalokkal, mégpedig arról, hogy hogyan lehet elkerülni az erőszakot.

### **Josh McDowell: How to handle the pressure lines (videófilm)**

A videófilmben Josh megadja a választ arra, hogyan lehet ellenállni a szexuális nyomásnak. A bibliai idők óta kezdve egészen napjainkig nyúló példákon keresztül megvitatja, hogyan alakítsuk ki erkölcsi meggyőződésünket.

### **Josh McDowell: A Clean Heart for a New Start (videofilm)**

„Ha már egyszer elvesztetted a szüzességedet, nem kaphatod újra vissza – csak egyetlenegy van belőle. Én azonban teljes meggyőződéssel azt vallom, hogy lelkileg újra szűzzé válhatsz.” A filmben Josh elmagyarázza a lelki szüzesség visszaszerzéséhez vezető lépcsőket. A bűnvallással, megbocsátással indít, és eljut egészen odáig, hogy a bűnbánat gyümölcseinek bemutatásával bátorítást ad, illetve az újrakezdés lehetőségének reményét villantja fel előttünk.

### **Josh McDowell: The Myths of Sex Education**

Leleplezi Amerika „szabadelvű, erkölcsileg semleges” szex oktatásának sekélyességét. Adatokkal támasztja alá, hogyan vezette félre a tények eltúlzása, illetve eltitkolása a szülőket, az oktatókat és a törvényhozókat. Tudományos kutatómunkára, felmérésekre és statisztikai elemzésekre támaszkodva adja meg a választ a következő kérdésekre: Csökken az abortuszok száma a tinédzserek között a szexuális oktatás eredményeként? A „biztonságos szex” valóban biztonságos? Az óvszerhasználat segít csökkenteni a tinédzserek közötti terhességek számát? Hogyan értékeli egy oktató, egy szülő vagy egy törvényhozó a szexuális oktatási programot?

### **Barry St. Clair & Bill Jones: Fiatalok szerelmi élete – Szex**

Barry St. Clair és Bill Jones e könyvükben a maguk szókimondó, közvetlen stílusában sorra veszik a nemiséggel kapcsolatos 12 legégetőbb kérdést, és segítenek a gyakorlati válaszok megtalálásában. Könyvük vezérelve: „*a legteljesebbet kívánd megragadni, és szilárd alapra fogsz építeni, amely segítségedre lesz, hogy elérd a lehető legélvezetesebb nemi életet.*”

### **Josh McDowell: No! The Positive Answer**

A rövid kézikönyv a diákokat célozza meg; elmagyarázza, hogyan tartsuk kézben a szexualitás erejét. Egy rövid kis útmutató, amelyet Josh a szexszel kapcsolatos kutatásaiból, tapasztalataiból merít.

### **Josh McDowell: It Happened to Me**

E rövid kis nyomtatvány főleg azok számára készült, akik a nemi erőszak bármely formáját átéltek már. Leírja a nemi erőszak különböző formáit, segít abban, hogy megszabadulj annak terhétől, elkerüld az erőszak bizonyos formáit, és megmutatja, hogyan tud segíteni Isten abban, hogy szabad lehess.

### **Josh McDowell & Paul Lewis: Neked milyen szerelem kell?**

A könyv átugorja az elcsépelet, homályos általánosságokat, és egyenesen az alapkérdéseket kezdi kutatni: Mi történt a szexuális szabadsággal? Milyen az igaz szerelem? Melyik a legfontosabb nemi szerveid? Eltérően reagálnak a férfiak a nőktől?

### **Dr. Ross Campbell: Óvjuk őket! Gyermekeink kábítószeresélyben**

„Nem pusztán azoknak a szülőknek írtam, akiknek a gyermekei kábítószerrel fogasztanak. Ha az Ön gyermeke olyan szerencsés, hogy eddig nem került bele ebbe a csapdába, a könyv Önnek szól. Ha az Ön gyermeke mindössze három éves, és azt akarja, hogy soha ne ismerkedjen meg a kábítószerrel,

*a könyv Önnek szól. Ha első gyermeke érkezését várja, a könyv természetesen Önnek is szól. ...mind önmagának, mind gyermekének, voltaképpen az egész családnak segítséget nyújt abban, hogy kábítószertől éljen és megtapasztalja az igazi értékeket emberi kapcsolataiban.”*

### **Josh McDowell and Bill Jones: The Teenage Q&A Book**

Itt vannak a válaszok az évek óta megválaszolatlan kérdéseidre! A válaszok több mint 230 ilyen és hasonló kérdésre: Hogyan tudok kijönni a szüleimmel? Miért vélekedem magamról úgy, ahogy? Hogyan tudok szert tenni barátokra, és meg is tartani őket? Hogyan tudok megszabadulni a nemi erőszak emlékeitől? Kérdéseidre nyílt, őszinte és lényegre tapintó válaszokat kapsz. A könyv világos bibliai megoldásokat ad életed legrázósabb problémáira!

### **Barry St. Clair & Bill Jones: Szerelemtől Szeretetig – Love**

A két népszerű ifjúsági előadó, Barry St. Clair és Bill Jones bemutatja, hogyan található meg a szerelmet és a tartós kapcsolatot. Ilyen kérdésekre adnak választ: Mit jelent valójában az, hogy „szerelmesnek lenni”? Milyen érzés az igazi szerelem? Mit csináljak akkor, ha kikosaraznak? Hogyan találom meg az igazit? Barry St. Clair és Bill Jones segítenek fellebbenteni a titokzatosság fátylát a szerelemről, hogy elindulj egy boldogabb kapcsolat felé vezető úton.

### **Elisabeth Elliot: Szerelem és tisztaság**

A szerző érdekes történeteken, elbeszéléseken, személyes tapasztalatán keresztül vezet el minket a szerelem és tisztaság témakörébe. Tárgyalja a várakozás és a keresés időszakát, majd gyakorlati segítséget nyújt a párválasztáshoz is.

### **Dr. Török István: Etika**

A „Mit cselekedjünk?” örök és égető kérdésére válaszolva Török professzor munkája azzal segít, hogy „éberekké tesz bennünket a világ feleletével szemben. Éppen a keresztyén erkölcsstan művelésénél az eddiginél éberebb vigyázásra van szükség, ha az isteni bölcsesség és a világi bölcsélet feleleteit nem akarjuk továbbra is könnyelműen összecserélni”.

### **Dr. James Dobson: Amit a feleségekről a férjeknek tudni kellene**

James Dobson nagy tiszteletnek örvend, mint az emberi jellem és a családi élet keresztyén szakértője. Gyakorló férj és apa, így írásai személyes tapasztalatokból táplálkoznak, közelről érzékeli a problémákat, amelyekkel a nők szembekerülnek. E könyvében a nők életének és személyiségének számos fontos területét elemzi, köztük az önbecsülést, a kimerültséget, az anyagi gondokat, a depressziót és az élettani problémákat, a romantikát, a szexet és a gyerekvállalást.

### **Dr. Ross Campbell: Életre szóló ajándék – Hogyan szeressük gyermekünket?**

A pszichiáter szerző, aki maga is négy gyermek édesapja, átfogó képet ad a gyermeknevelés alapkérdéseiről. Könyvében rávilágít arra, hogy a gyermekünkkel való jó kapcsolat alapja a feltétel nélküli szeretet és elfogadás. Gyakorlati tanácsokat ad, miként érezhető ez a gyermekkel, aki ennek az érzésnek a birtokában képes igazán érett emberré fejlődni.

### **Dr. Ross Campbell: Nehéz évek – Hogyan szeressük kamasz gyermekünket?**

Dr. Campbell ebben a könyvében a kamasz gyermek neveléséhez nyújt értékes segítséget. Szerinte a szülők által elkövetett hibák jelentős hányada egyrészt abból származik, hogy nem tudják, hogyan fejezzék ki szeretetüket a tinédzsernek, másrészt abból, hogy egyszerűen nem értik a viselkedését. Elmagyarázza, melyek a kamaszkori depresszió tünetei, és mit tehetünk ellene. Megtudhatjuk, hogyan működik a kamasztársadalom, és milyen hatással van a gyermekekre, valamint hogy a kamaszok dühöngése normális dolog, csak meg kell nekik tanítani, hogyan vezessék le. Elmondja, hogyan lehet a serdülőt fokozatosan önállóságra segíteni, és hasznos tanácsokat ad intellektuális és lelki neveléséhez is.

### **Josh McDowell: A szerelem titka**

Megtapasztalhatod a legkiteljesedettebb szerelmi közösséget. Lehetséges, hogy megtaláld azt a bensőséges közösséget, amelyben szerelmet adsz és kapsz. Megismerheted a beteljesült szerelem, házasság és szexuális kapcsolat titkát.

### **Dave & Claudia Arp: Ketten az úton**

E könyv a házasság különböző szakaszaiban segít felmérni, hol tart a házasság. Gyakorlati tanácsokkal szolgál olyan problémás területeken, mint kommunikáció, pénzkezelés, szexuális élet, dolgozó feleség, közös értékrend kialakítása stb. Dave és Claudia Arp bibliai alapelveket szem előtt tartva, saját életükből vett példákkal és rengeteg humorral írták ezt a nagyszerű könyvet!

### **Dr. Lawrence J. Crabb: Egybeszerkesztve**

A legtöbb házas ember úgy tekint partnerére, mint akinek az a feladata az, hogy kielégítse az ő igényeit, s ezáltal a házasság egyfajta kölcsönös manipulációvá alacsonyodik le. Könyvében Lawrence Crabb megmutatja, hogy egy minden szempontból gyümölcsöző házasság csak akkor jöhet létre, ha a párok legmélyebb szükségleteik betöltését Istentől várják: egyedül őbenne található meg a biztonság, és ismerhetjük fel jelentőségteljes voltunkat.

### **Dr. Gyökössy Endre: Magunkról magunknak**

A neves teológus-pszichológus munkájában a két tudomány sajátos ötvöződését figyelhetjük meg. Könyvében jelentős szerepet kap a mélylélektan, melynek lelkigondozóként, életápoló munkája során legnagyobb hasznát veszi. Ilyen és ehhez hasonló érdekes problémákat választott vizsgálódása tárgyául: test-lélek, félelem, agresszív indulataink, akarat és érzelem, magányosság, szenvedély, szenvedés, szemben a halállal.

### **Dr. Gyökössy Endre: Együtt a szeretetben**

*„Ennek az írásnak az elsődleges hivatása, hogy a hívő református családoknak megmutassa a hitélményt és az evangéliumi tiszta szeretetet megvalósító, velejéig humánus és korszerű gyermeknevelés járható útját. Könyvében azt mutatja be, hogyan történik a családi nevelés, amely nem válik »ellen-neveléssé«, hanem sajátos, evangéliumi többlettel harmonikusan illeszkedik a nevelés egészébe.»* – vélekedik a könyvről Harsányi István.

### **Dr. Pálhegyi Ferenc: Keresztyén házasság**

Az író a pszichológia tudományának ismerete és gyakorlati jelentőségének elismerése ellenére is így vall: *„Életem alapvető problémáinak a megoldását azonban nem a pszichológiától várom...”* Az ennek hallatára rögtön felötlő *„Akkor honnan?”* kérdésre adja meg a választ e könyv. Megmutatja, hogy csak Isten szavának komolyan vételével és életünk rábízásával oldhatjuk meg a házasságban lépten nyomon felbukkanó problémákat. Ha elfogadjuk a könyv bibliai szemléletét és tanítását, akkor segít, hogy szilárd és biztos házastársi kapcsolatot építsünk ki.

### **Ablonczy Dániel, Dr. Gyökössy Endre, Adorján József: Nem jó az embernek egyedül**

E könyv útravalóul szolgál házasságot kötő fiataloknak, és egyben pásztori segítséget nyújt a családi élet kérdéseiben a családoknak. A szerzők célja, hogy elősegítsék a társadalomnak az erkölcsi színvonal emelése és a családi élet anyagi bázisának növelése érdekében tett erőfeszítéseit, és remélik, hogy „útmutatást, testvéri és pásztori segítséget, és mindenekfölött Isten igéjének eligazítását” merítik belőle a sorsdöntő lépésükre készülő fiatalok.

### **Don Meredith: Lesznek ketten egy test**

Az író négy fontos szempontot érvényesít könyvében, mégpedig a realitás, a Bibliához való hűség, az egyensúly (széles látókörben vizsgálja a házasságot) és a megbízhatóság (világosan megfogalmazott, hasznos, megvalósítható ötletek) szempontjait. Férfi és lelkigondozói minőségben eltöltött hosszú évek tapasztalatainak leszűrése ez a könyv.

### Josh McDowell: Teens Speak Out: „What I Wish My Parents Knew about My Sexuality”

A tinédzserek kétségbeesetten keresik azokat a szülőket, lelkészeket és vezetőket, akik:

- képesek szégyenérzet nélkül meghallgatni a szexualitással kapcsolatos problémáikat,
- tisztában vannak a közösségükben kialakult erkölcsi helyzettel,
- érzelmileg és lelkileg fel tudják őket fegyverezni a szexuális nyomással szemben.

E könyv segítséget nyújt a tinédzsereknek, a szülőknek, a lelkészeknek, pedagógusoknak és a fiatalokkal foglalkozóknak, hogy nemet mondva a házasság előtti szexuális kapcsolatra biblikusan, ésszerűen és érzékenyen tudjanak hozzáállni ehhez a témához.

# 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.
<b>I. rész: Az vagyok, akinek mások mondanak?</b>	
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.
<b>II. rész: Az vagyok, ahogy érzem magam?</b>	
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.
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 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.





# fek

## FIATALOK

AZ ÉLET KÜSZÖBÉN

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 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 százezreinek nyújtson segítséget.

Ön a FÉK program legújabb, három kötetből álló tanári kézikönyvét tartja kezében. A három kötet a FÉK célkitűzései köré épül.

1. REÁLIS ÖNISMERTET  
— Úton önmagunk felé.
2. BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK  
— Úton egymás felé.
3. MOTIVÁLÓ CÉLOK  
— Úton a jövő felé.

ÖNISMERTET

KAPCSOLATOK

CÉLOK



f e k . h u