|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: Kapcsolataink embertársainkkal és barátainkkal** Kapcsolataink tábor harmadik lelkészi előadásaBarátság=szövetség; Jézus és a szamáriai asszony, szeretetnyelvek, barátság szabályai. Miért nincsenek az embereknek barátai? Hogyan szerezzünk barátokat? Határok, kezdeményezés, nyíltság, önállóság, önfeltárás, számonkérés és megbocsátás; családi, kapcsolati minták, világnézet, helyes indítékok. Hogyan kell nemet mondani? | Kategória: előadás |
| Szerző: Dr. Farkas László  | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: kapcsolataink | Kapcsolódó előadás: „Adj innom” Kapcsolataink befelé, kifelé, felfelé, a tábor négy lelkészi előadása |
| Régió: Összrégió | Település:  | Időpont: 2010.07. |

Kapcsolódó anyagok:

**Főelőadások négy az egyben:**

2010\_07\_kapcsolataink\_kapcsolataink\_befele\_kifele\_felfele\_foeloadas\_ossz\_tabor

**Főelőadások:**

2010\_07\_kapcsolataink\_kapcsolat\_onmagunkkal\_foeloadas\_ossz\_tabor

2010\_07\_kapcsolataink\_a\_kommunikacio\_alapszabalyai\_foeloadas\_tabor\_ossz

2010\_07\_kapcsolataink\_kapcsolataink\_embertarsainkkal\_es\_baratainkkal\_foeloadas\_ossz\_tabor

2010\_07\_kapcsolataink\_fiu\_lany\_kapcsolat\_foeloadas\_ossz\_tabor

**Csoportfoglalkozás, lelki ív:**

2010\_07\_kapcsolataink\_szemlelteto\_abra\_imaleiras\_csoportfoglalkozas\_lelkiiv\_ossz\_tabor

**Elmélkedés:**

2010\_07\_kapcsolataink\_elmelkedes\_Jezus\_es\_a\_szamariai\_asszony\_talalkozasarol\_egyeb\_ossz\_tabor

**Egyéb:**

2010\_07\_kapcsolataink\_erzes\_es\_szukseglet\_lista\_egyeb\_ossz\_tabor

2010\_07\_kapcsolataink\_\_banya\_es\_a\_lany\_egyeb\_ossz\_tabor

Törzsanyag:

*Ez a dokumentum a Kapcsolataink tábor négy lelkészi előadása közül a harmadikat tartalmazza.*

**3. Előadás: Kapcsolataink embertársainkkal és barátainkkal**

**Jézus barátkozik a szamáriai asszonnyal**

Miért maradnak a találkozásaink sokszor felszínes szinten? Nemde azért, mert nem szeretünk kiszolgáltatottak lenni, nem merünk vállalkozni arra, amire Jézus: megkéri az asszonyt, hogy itassa meg. Nem szívesen ismerjük el, hogy hiánylények vagyunk, ezért azt a látszatot igyekszünk fenntartani, hogy nem szorulunk másokra és tudunk magunkról gondoskodni. Eltagadjuk, hogy az ember lénye legmélyén egy TE után kiált és nem elég önmagának. Az ember gyökerében szomjas lény, az egyetlen a teremtett világban, akinek a szomjúságát földi ital nem tudja betölteni. Az állatok ösztönösen megtalálják és megszerzik a táplálékukat önmaguk számára és ez elegendő a ,,jól-létükhöz”. Az ember számára viszont nincs a világban megszerezhető táplálék, mely a ,,jól-létét” garantálja. Az emberi lény a ,,jól-létét”-„egész-ségét” nem szerezheti meg és nem birtokolhatja, csak ajándékba kaphatja és kérheti Istentől és embertársaitól. Ez a kérés viszont felfedi kiszolgáltatottságunkat és kockázatos ennek elismerése, mert visszautasíthatják, ezért félünk tőle. Félünk a sebektől, és attól, hogy meglátják „mezítelenségünket”, ezért inkább egy életen keresztül kínosan igyekszünk fenntartani azt a látszatot, hogy elég erősek és nagyok vagyunk ahhoz, hogy önmagunkat megitassuk az élet forrásából és gondoskodjunk magunkról. Jézus, bár Isten Fia volt, mégis őszintébb volt, amikor valóságos emberként elismerte, hogy Ő is, mint ember szomjas lény, aki vágyik nemcsak a fizikai szomjúságának kielégítésére (2. szint), hanem a szamáriai asszony szeretetére is (3. szint). De kinyilvánítja, hogy legmélyebben az Ő Atyjának a szeretetére szomjazik (4. szint – „van eledelem, amiről nem tudtok”), a történet ugyanis úgy fejeződik be, hogy megérkeznek a tanítványok, megkínálják étellel, az asszony pedig ekkor ottfelejtette örömében - Jézustól egy kéznyújtásnyira - a korsóját, de Jézus végül se nem eszik, se nem iszik. Szomjúsága meghaladja a fizikai szomjúságát olyannyira, hogy megfeledkezik arról, hogy igyék és egyék. Ez a szomjúság erősebb benne - és igazában minden emberben - az életösztönnél, bár a világ elhazudja ezt az igazságot és reklámjaival azt a látszatot kelti, hogy minden szomjúságra kielégítő választ tud adni. Azt, hogy mennyire nem működik a reklámok receptje és mennyire igaza van Jézusnak, és mennyire kiolthatatlan vágy él az emberben az Isten és a végtelen szeretet után, például a fiatalok körében növekvő öngyilkosságok növekvő száma is mutatja Európában. A világnak azon a részein, ahol nagy a szegénység és gyakran éheznek, de szerető családban élnek, ott kevesebb az öngyilkosság a fiatalok körében, mint az Istentől elszakadt nyugati civilizációban, ahol mindenük megvan, csak éppen az élethez elegendő szeretetet nem kapnak. Kenyér nélkül lehet élni egy darabig, de szeretet nélkül nem. Ezt mondja Jézus a tanítványinak, amikor azok meglepődnek, hogy nem akar enni: ,,az én eledelem az, hogy megtegyem Atyám akaratát” (Jn 4,34). Jézus embersége folyamatosan Isten szeretetéből, az Élő vízből táplálkozott és táplálta őt az asszony szeretete, valamint őszinte megnyílása is, melyet Jézus Atyjától jött szeretetajándékként élt meg. Hogyan mehetünk mélyebbre emberi kapcsolatainkban úgy, hogy a másik embert az Élő Víz forrásából itathassuk, s mi is megízlelhessük az Isteni szeretetét barátainkon keresztül?

A kommunikáció igazságon alapul, de nem kegyetlen. Jézus nem keni el a dolgokat, de nem is ítéli el az asszonyt, egyszerűen megállapítja a tényeket: ,,akid most van, az sem a férjed” (Jn 4,18). Jézus nem kerülgeti az asszony életének kényes kérdését, de nem is tapintatlan, nem belemászós, mivel a nő nyitottságot mutat, ezért mer jobban belemenni. Amikor ezt mondja az asszony: ,,csak nem vagy nagyobb Jákob atyánknál?” (Jn4,12) - ez jelzi első kinyílását Jézus felé. Az ,,atyánk” szó egyszerre hidat teremt Jézus és közte, hiszen a kút, és annak vize a zsidóság közös ősének adománya. Az asszony nyitottságára Jézus felbátorodik, hogy önmagát ígérje oda neki, mint élő vízforrást. Az asszony először nem érti, vagy talán csak nem meri elhinni, hogy ez lehetséges, hisz ez annyira szép, hogy szinte álomnak tűnik. Túl sokat csalódott ő már az emberekben, ahhoz, hogy higgyen az ilyen nagy ígéretekben, ezért újra a földi vízre tereli a szót.

Érdemes megfigyelnünk Jézus és az asszony párbeszédén humoros, finom iróniával átszőtt nyelvjátékot. Mikor Jézus „kiszolgáltatja” magát az asszonynak és vizet kér tőle, a nő egy zsidó férfit lát benne, aki most kivételesen az ő segítségére szorul, mindjárt nyeregben is érzi magát, és lehetetlen nem kihallani a finom élcelődést szavaiból, mintha csak az ezt mondaná: ,,ha ló nincs a szamár is jó?” ,,nicsak-nicsak, ilyenkor jó vagyok?” ,,Uram, hiszen vödröd sincs” (Jn 4,11) ebben egy kis cinizmus is hallható: egy nagytiszteletű úr, akinek még egy vödre sincs, milyen nevetséges!? Jézust nem zúzzák össze az asszony szavai, nem törik porrá az önbizalmát, és nem is húzódik vissza sértődötten, hanem elfogadja a felhívást a táncra és ő is rámutat a helyzet belső iróniájára: ,,igazából nem azon kellene meglepődnöd, hogy zsidó létemre inni kérek, hanem, hogy az kér tőled vizet, akitől inkább neked kellene élő vizet kérned” (vö. Jn 4,10). Ezután az asszony, mivel érzi, hogy Jézus mélyebbre vinné őt, azért, hogy kicsi időt nyerjen földi vízről kezd el beszélni. Nem minden cinizmus nélkül, mintha azt mondaná: ,,nocsak, akkor a Nagyméltóságú Úr - akinek még vödre sincs - adjon nekem ebből a vízből, hogy ne kelljen idejárnom, ha nagyobb Jákob atyánknál”. Jézus ezen a ponton nem engedi, hogy tovább kerülgessék a kását, hanem a vicces nyelvjáték után döntés elé állítja az asszonyt, hogy hajlandó-e vele mélyebbre menni, és az igazi szomjúságáról, az életének a kudarcáról beszélni vele. Jézus egy váratlan fordulattal fájó ponton ragadja meg az asszonyt: ,,menj hívd el a férjedet és gyere vissza!” (Jn 4,16). Az asszony kapcsolatai és magánélete ugyanis romokban hevert. A beszélgetésnek és a megtérésnek belső logikája ez: mielőtt Jézus magát teljesen kinyilatkoztathatná az asszonynak, előbb önmagával kell találkoznia, önmaga számára kell életével számot vetnie. Az asszony válaszával, hogy nincs férje - igazat mond, de szavai még elkendőzik belső helyzetét, amit Jézus következő szavaival feltár: ,,volt ugyan öt férjed, de aki most van, az nem a férjed”. (Jn 4,18) A nő reakciója erre pszichológiailag is érthető. Azonnal eltereli a szót életéről és helyette a szamaritánus-zsidó ellentét központi kérdését hozza fel. Elkezd teologizálni, s elmondja, amit a hitéről tud. Mi is magunkra ismerhetünk. A hittan ismerete még nem istenkapcsolat, pedig néha ezt hitetjük el magunkkal. Nem elég elméleti igazságot tudni Istenről. Az asszony is elmondja a Messiásról tanultakat: ,,tudom, hogy egyszer eljön” (Jn 4,25), de ott van benne az is, kimondatlanul, hogy majd egyszer, de nem az én életemben, talán ez a hitetlenség gátolja leginkább istenkapcsolatunkat. Ezzel önmagunktól határoljuk el az Istent, mintha múltbeli és jövőbeni emberekhez lenne köze, de hozzánk nem. Mintha csak a történelmi nagyságokhoz szólna, de hozzánk nem. Jézus szavával széttöri ezt a még köztük lévő legkeményebb falat: ,,én vagyok az, aki veled beszélek” (Jn 4,26). Isten most szól, tehozzád szól, teérted jött. A megfáradt vizet kérő vándorember az örök vízforrás adójának bizonyul, miközben kiderül, hogy a vizet merni készülő asszony tele van lelki szomjúsággal: kifáradt, tönkrement az istenkereső, prófétát hallgatni vágyó, messiásváró belső világa kifejezésre jut. Igazi jánosi szemlélet ez: a látszat nem fedi a dolgok belső valóságát; a megtestesült IGE (Logosz=Fiúisten) egyik főfeladata, hogy a felszín mögött bújó igazságot feltárja. A szamariai asszony ezt a közelséget már nem bírja tovább, elfut az egyedülléttől, megijed attól, hogy a szív csendjében egyedül maradjon Istenével. Gyorsan hív másokat is. Kapkod. Szülni akar, még mielőtt kihordaná az életet, ami éppen csak most kezd kibontakozni benne.

Hiszed-e, hogy valóban Ő a világ üdvözítője? Valóban Őnála keresel választ a kérdéseidre? Csak ha ténylegesen Ő lesz életünk középpontja, akkor lesz minden alapvetően rendben, de addig nem. Rajta hát! Térjünk meg! Mint a szamariaiak, akik „sokan hittek benne”. (Farkas)

**Mindnyájan más nyelven beszélünk**

Jó tudni, hogy milyen kapcsolati mintákat és világszemléletet hozunk a családunkból. Nem gondolunk arra, mennyire másképp fogjuk föl a világot, másképp viszonyulunk emberekhez, eseményekhez, környezetünkhöz. Például két barát megbeszélik közös munkájukat. Egyiknek nagy szüksége van arra, hogy pontról pontra tudja, miről van szó, a másik nem tud így hozzáállni a munkához. Mind a kettő úgy érzi, a másik bizalmatlan hozzá, amíg föl nem fedezik, hogy csak arról van szó, hogy más gondolkodási móddal nézik a világot. A szeretetünket, sőt a feszültségünket és a haragunkat is különböző módokon fejezzük ki, a feladat az, hogy megtanuljuk egymás nyelvét, ahelyett, hogy félreértelmeznénk a másik jelzéseit vagy megsértődnénk. Az eredeti családból hozott minták is meghatározzák kommunikációnkat, például: Egy férfi elmondta, hogy felesége családjában öleléssel fejezték ki érzelmeiket, de az ő családjában nem. Nem vette észre feleségének ezt az igényét, de megegyezett vele, hogy valahányszor, amikor a feleségének erre szüksége van, valamilyen jelet ad és akkor ő szívesen megöleli. Minden emberhez más úton tud eljutni a szeretetünk. Attól függ, hogy az illető milyen szeretetnyelven beszél. Ötféle szeretetnyelv van (Vö. Chapman):

1. Elismerő szavak 2.) Minőségi idő 3.) Érintés 4.) Szívességek 5.) Ajándékok.

Tegyük fel, hogy az előbb említett férj az elismerő szavak szeretetnyelvét beszéli. Képzeljük el, nagyon szüksége lenne, hogy szeressék és a felesége ezt észre is veszi, és ezért elkezdi ölelgetni. Mit szólna hozzá? Lehet, hogy kifutna a világból. Az ilyen helyzetekre nem alkalmazható a bibliai aranyszabály, hogy amit szeretnél, hogy neked tegyenek, azt te is tedd mással. A feleség, ahelyett, hogy úgy szeretné a férjét, ahogyan ő hasonló helyzetekben szeretetet vár, jobban tenné, ha ölelések helyett dicséretekkel halmozná el.

Sokaknak érzelmileg nincs engedélyük arra szüleiktől, hogy önálló személyek legyenek. Egy fiatal nő szépen haladt a terápiában, amíg nem beszélt anyjával. Minden ilyen beszélgetés után ezt mondta: „Nem tudok megváltozni, sosem leszek elég jó.” Szinte azonosult anyja róla alkotott képével, képtelen volt függetleníteni magát tőle. Van, aki házasként is úgy él, mintha szüleinek fogadott volna örök hűséget, nem pedig a házastársának. Nem könnyű felelősséget vállalni önmagunkért és leválni szüleinkről, hogy új Atyánknak, az Istennek engedelmeskedjünk, és így érett emberekké váljunk, pedig ez az életre szóló barátságok feltétele, éppúgy mint a jó házasságé. Jó házasságban ugyanis: a feleségem/férjem a legjobb barátom. A tiszta szerelmi kapcsolatokra a barátság minden jellemzője érvényes, kiegészítve a szenvedéllyel és a kizárólagossággal. A szerelmesek egymásra szegezett tekintettel ülnek szemtől szemben, a barátok egymás mellett ülnek, egy célra szegezett figyelemmel. Mik a barátság jellemzői? Mi különbözteti meg a haverságtól? (Farkas)

**A barátság = szövetség**

A barátság több az egyszerű vonzalomnál, itt már megjelenik a kölcsönös áttetszőség, és elköteleződés egy szeretetszövetségben. Menő cégeknél a barátságos magatartást vállalati tőkének tekintik, a barátságot viszont nem, mert az időigényes és a csoport-szolidaritás ellen hat. Ezért vannak például a gyakori átszervezések, melyekkel azon kapcsolatok kialakulását igyekszenek gátolni, amelyek a nagyobb teljesítmény előmozdítására fordított energiákat csökkentenék. A felnőttek barátaikat úgy tűnik, csupán egy kellemes ráadásnak tekintik, és nem az élethez feltétlenül szükséges nyersanyagnak. Amikor fiú-lány párokra rákérdezünk, így válaszolnak: „ó, csak barátok vagyunk.” Miért „csak”? Miért kevésbé fontos a barátság, mint a szerelem? A barátság a keresztények számára nem választási lehetőség, sokkal inkább utasítás. Küldetésének végéhez közeledve így szólt Jézus a tanítványaihoz: „Többé nem mondalak titeket szolgának, mert a szolga nem tudja, mit tesz az ura. Barátaimnak mondalak titeket, mert mindazt, amit hallottam az én Atyámtól, tudtul adtam nektek.” (Jn 15,15) „Az ember nem oszthatja meg életét egy Istenhez fűződő tényleges kapcsolat és egy a világhoz fűződő, nem valódi Én-Az kapcsolat között – miközben Istenhez imádkozik, a világot kihasználja. Aki a világot úgy tekinti, mint valami hasznosítható dolgot, Istennel kapcsolatban is hasonlóképpen gondolkodik.” (Martin Buber) Dávid és Jonatán barátsága csodálatos modellje az Én-Te kapcsolatnak. „Jonatán lelke összeforrt Dávid lelkével. Jonatán úgy szerette őt, mint önmagát.” (1Sám 18,1) Meglehet, hogy a Prédikátorok könyve inspirálta a barátságukat. „Jobban boldogul kettő, mint egy: fáradozásuknak szép eredménye van. Mert ha elesnek, az egyik ember fölemeli a társát. De jajj az egyedülállónak, mert ha elesik, nem emeli föl senki… Ha az egyiket megtámadják, ketten állnak ellent.” (Préd 4,9-12) A legjobb, amit egy barátra pazarolhat az ember: az idő. Lehetetlen elmélyült kapcsolatot teremteni egy autópálya díjbeszedővel – legalábbis csúcsidőben. Keressük meg, hogy sűrű programunkból hol tudunk rendszeresen néhány órát kipréselni legjobb barátaink számára.

A vietnami háborúban történt, hogy egy szakasz tűzharcba keveredett a vietkongokkal. Egy fiatal fiú életveszélyes sebet kapott. A barátja, Jim biztonságos helyen, fedezékben volt, de el akart indulni a golyózáporban, hogy kimentse súlyosan megsebesült barátját. A szakaszparancsnok ráparancsolt Jimre, hogy ne menjen vissza, mert ő is megsebesül, túl kockázatos volt visszamenni. Néhány perc múlva megjelent Jim, a karjában hozva halott barátját, s őt is halálos találat érte. A parancsnok kétségbeesetten ezt mondta:”Mondtam, hogy ne menj ki fiam! Mondtam, hogy nem éri meg, most mindkettőtöket elvesztelek!” Jim utolsó szavaival így válaszolt: „Megérte, mert amikor odaértem a barátomhoz, ezt mondta nekem: „Jim, tudtam, hogy visszajössz értem.” (Vö. Griffin)

**A barátság szabályai**

1. szabály: **Élvezzenek mindig elsőbbséget kapcsolataink!** Ha arra gondolunk, hogy mi az, ami igazán számít az életben, akkor rájövünk, hogy a kapcsolatok az első helyen állnak. Több időt és több energiát fordítsunk a számunkra fontos emberekre.
2. szabály: **Legyünk átlátszóak!** Ha merünk saját magunk lenni, akkor mások mernek bennünket szeretni.
3. szabály: **Merjünk beszélni érzéseinkről!** Shakespeare írta: „Aki nem mutatja ki szeretetét, az nem szeret”.
4. szabály: **Tanuljuk meg a szeretet gesztusait!** Lehet, hogy egy férj azt gondolja, hogy az ölelés vagy a csók a legszebb szeretet-gesztus, de lehet, hogy a házastársa inkább a konyhai munkában, vagy a gyerekekkel való foglalkozásban szeretne segítő gesztusokat kapni. Az odafigyelő szeretet rítusai – virágok, egy séta, egy különleges vacsora – erős és kitartó kapcsolatok építéséhez segítenek.
5. szabály: **Adj szabad teret kapcsolataidban!** Azok az emberek, akiknek sikeres kapcsolataik vannak, lehetőséget adnak szeretteiknek arra, hogy más barátságaik is legyenek, hogy tudjanak lélegezni és növekedni. Csakúgy, mint a nem figyelés, a birtoklás is tönkreteszi a barátságot. „Ha szeretsz valakit, engedd szabadon! Ha visszajön hozzád, a tiéd, ha nem jön vissza, sosem volt a tiéd.” (Vö. Griffin)

**Miért nincsenek az embereknek barátaik?**

* **Elfogadás hiánya:** Egy kapcsolaton belül óriási szükség van arra, hogy növekedjünk a tolerancia területén. Az életben mindenki, akivel csak találkozunk, különbözik tőlünk. Feltétlenül szükséges megtanulnunk, hogy mi motiválja a többieket. Nézzük el hibáikat! Gyakoroljunk jóindulatot, türelmet és kedvességet! De ne felejtsük el, hogy mindannyian problémákkal küszködünk, mindannyiunknak szüksége van arra,hogy megértsenek és elfogadjanak.
* **Összehasonlítgatás:** Másokkal való összehasonlítgatás vagy kisebbségi érzéshez és félénkséghez vezet, vagy a másikkal való versengéshez,sőt akár ellenszenv kialakulásához is.
* **Rossz önbecsülés:** Ha egy ember nem érzi, hogy szeretik, bizonytalan lesz. Szükségünk van mások feltétel nélküli szeretetére, hogy személyes önértékelésünket megtalálhassuk.
* **Visszavonulás és visszahúzódás:** Barátság nem fog növekedni, ha az egyik fél annyira passzív, hogy nem reagál a beszélgetésre és a kezdeményezésre, s nem viszonozza azt.
* **Önzés:** Vannak, akik uralkodnak másokon és követelik saját igazukat.
* **Pletyka:** Ha nem bizalmas egy kapcsolat, az taszítja az embereket. Ha valaki túl sokat beszél és túl sokat negatív véleményt hangoztat, az lehangol másokat. A barát elriad. Fontos, hogy pozitívak legyünk és biztassuk az embereket. Az embereket épp elég sok probléma nyomasztja. Arra van inkább szükségük, hogy jó híreket halljanak. (Vö. Griffin)

**Hogyan szerezzünk barátokat & hogyan tartsuk meg őket:**

**1.IDŐ: *Isten azt mondja, hogy azt aratjuk, amit vetettünk*.** Aki nem fordít elegendő időt és figyelmet kapcsolataira, az ne csodálkozzon, ha magányosnak érzi magát. Egy nő, akinek karrierje fontosabb, mint a családja, ne csodálkozzon, ha széthullik a házassága. Könnyen elveszíthetjük barátainkat, pl. amikor elballagunk az általános- vagy a középiskolából. Minél nagyobb a fizikai távolság ugyanis két ember között, annál több időt, energiát és pénzt igényel az együtt töltött idő. Barátodat csak úgy tarthatod meg, ha nagyon tudatosan áldozol rá időt, energiát és pénzt. Nagy segítség lehet egy keresztény közösség, ami túléli az iskolaváltásokat, és ami rendszeres kerete lehet barátságok elmélyülésének is. A legbensőségesebb barátságok legyőzik a távolság akadályát, ám a legtöbb kapcsolatot ez fölemészti. (Farkas + Griffin)

**2.ÖNKÉNTESSÉG: *Vigyázzunk arra, hogy a szeretet meg ne keseredjék bennünk!*** A Szentírásban maga Isten is óv bennünket attól, hogy „kedvetlenül” vagy „kényszerűségből” adjunk. (2Kor 9,7), de arra tanít, hogy örömmel és együttérzően tegyük meg másoknak, amit hasonló helyzetben akarnánk, hogy nekünk tegyenek.

***3.Az ÖNNEVELÉS, vagyis a felelős FEJLŐDÉS törvénye.*** „Istenem adj lelki békét annak elfogadására, amin nem tudok változtatni, adj bátorságot, hogy változtassak, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a kettő közti különbséget!” Ha nem fejlődünk, akkor szembe kell néznünk a megáporodottsággal, ha viszont ember feletti felelősségeket vállalunk magunkra, akkor kimerültek, keserűek és boldogtalanok leszünk. (Vö. Griffin)

**4.HATÁROK: *Merjünk fájdalmat okozni anélkül, hogy ártson!*** Az életben a kapcsolatokra van a legalapvetőbb szükségünk. Sokan hajlandók szenvedni annak érdekében, hogy megtartsanak egy kapcsolatot, és inkább hagyják, hogy kihasználják őket, mintsem megkockáztassák a kapcsolat elvesztését. Attól félnek, hogy ha határokat jelölnek ki, senki sem fogja őket szeretni. **Soha ne mondj „igen”-t, hogy ha belülről érzed, hogy „nem”-et kellene mondanod!** Sokan attól való félelmükben, nehogy fájdalmat okozzanak szüleiknek vagy barátaiknak, nem teszik meg, amire pedig nyilvánvalóan Isten kéri őket. Ne engedjem, hogy az ilyenkor feltörő hamis bűntudat érzése vagy a félelem, hogy elveszítem a rólam kialakított jó kislány/kisfiú képét – és ezért nem fognak szeretni – befolyásoljon a döntéseimben. Nem működik, ha félelemből vagyunk kedvesek, sőt mások felelősségének átvállalása sem jelent megoldást. Miközben mások problémáit és érzéseit magadra veszed, közben érezheted úgy, hogy életed teljesen kudarc, és ráadásul még azokat fogod okolni emiatt, akik erőn felül rád terhelték magukat. Mindez pedig semmivel sem teszi jobbá a kapcsolataidat. Csak egy alternatívánk van: korlátokat állítunk, és megkockáztatjuk, hogy elveszítünk/elmélyítünk egy kapcsolatot vagy nem állítunk fel korlátokat, és mások kívánságai irányítanak minket. Ez utóbbi esetben nem ámíthatjuk magunkat azzal, hogy lelki emberek vagyunk, mert „akiket Isten Lelke vezérel, azok Isten fiai.” Legyünk őszinték. Egyikünk sem élvezi, ha „nem”-et mondanak neki. Nehéz elfogadni, ha valaki nem akar segíteni, nem akar megbocsátani, vagy elfordul tőlünk. A jó kapcsolatok azonban éppen arra a szabadságra épülnek, hogy a felek szembeszállhatnak egymással: „vassal formálják a vasat és egyik ember formálja a másikat.” (Péld 27,17) Nem csak a jó kapcsolathoz, hanem az érett személyiséghez is szorosan hozzátartoznak a megfelelően kimondott „nem”-ek. Jézus is ezt mondja: „Válaszotok legyen igen, igen, nem, nem. Ami ettől eltér, az a gonosztól való.” (Mt 5,37) Képzeljük el, ha Jézus példázatában az összevert zsidó ember - miután az irgalmas szamaritánus otthagyott 1 dénárt a fogadósnak, hogy gondoskodjék róla – felháborodott volna*: Micsoda? Most elmész? Igen, elmegyek. Jerikóban van dolgom – feleli a szamaritánus. Nem gondolod, hogy önző módon viselkedsz? Elég rossz állapotban vagyok. Szükségem lesz valakire, akivel beszélgethetek. Hogyan fog Jézus példaként állítani mások számára? Nem mondható keresztényi magatartásnak, hogy itt hagysz engem a szükség idején. Hol van az önmegtagadás?*

*- Azt hiszem, igazad van – feleli a szamaritánus - elhalasztom az utamat pár nappal. Így a szamaritánus ott marad még három napig és gondoskodik a sebesültről annak kívánsága szerint. A harmadik nap délutánján valaki kopog az ajtón, és egy futár lép be. Jerikóból érkezett üzenetet ad át a szamaritánusnak. „Vártunk, ameddig tudtunk. Végül úgy döntöttünk, egy másik karavánnak adjuk el a tevéket. A következő csordánk hat hónap múlva érkezik.”*

*- Hogy tehetted ezt velem? – kiabálja a szamaritánus. – Nézd meg, mit tettél! Elvesztettem miattad a tevéket, amikre szükségem lett volna! Most nem tudom elszállítani az árumat! Jó üzlettől esek el! Hogyan tehetted ezt velem?* **∑: Előfordulhat, hogy nem tudjuk őszintén beáldozni a tevéinket, és utána kibukik, hogy „bezzeg miattad mondtam le róluk.” Ilyenkor inkább jobb, ha nem várjuk meg, hogy a tevék elússzanak (a homoktengerben).** (Vö. Townsend)

***5.KEZDEMÉNYEZÉS törvénye.*** Sokszor szüleink, tanáraink, barátaink, szerelmünk kárhoztat minket passzivitásra, azáltal, hogy megteszi helyettünk, amit nekünk kellene megtennünk. A legtöbb fiatal azért lesz kábítószerfüggő, mert a szülei mindent megtesznek helyette, és semmiért nem kell megküzdenie vagy felelősséget vállalnia. Amikor a madárfióka kész arra, hogy kikeljen, de valaki feltöri helyette a tojást, el fog pusztulni. Neki kell rést ütnie a tojáson, és utat törnie az életbe. Ez az agresszív küzdelem erősíti meg őt, mintegy engedélyt adva arra, hogy a külvilágban létezzen. Ha megfosztjuk ettől a felelősségtől, elpusztul. (Vö. Townsend)

***6.NÍLTSÁG törvénye.*** „Ezért tehát vessük le a hazugságot és mondjatok igazat, mindenki a felebarátjának, mivelhogy tagjai vagyunk egymásnak.” (Ef 4,25) A Bibliában számos hely van arról, hogy a világosságban kell járnunk, egyedül így érhetjük el Istent és a másikat. De félelmeink miatt egyes részeinket elrejtjük a sötétben, így esélyt adunk a gonosznak. A gyógyulás mindig a világosságban zajlik. Passzívan és csendesen visszavonulunk anélkül, hogy őszintén nemet mondanánk. Máskor titkon neheztelünk valakire ahelyett, hogy nyíltan kimondanánk, mivel bántott meg minket. Gyakran titokban hordozzuk a mások felelőtlensége okozta fájdalmat ahelyett, hogy szembesítenénk őket viselkedésük következményeivel, olyan visszajelzést adva ezzel, ami a javukra válhatna. Nem a harag érzésével van baj, hanem a magunkba temetett, sokáig lappangó haraggal. „Ha haragusztok is, ne vétkezzetek: a Nap ne nyugodjon le a ti haragotokkal!” (Ef 4,25-26) (Vö. Griffin)

**7.ÖNÁLLÓSÁG: *Saját szükségletünk betöltése elsősorban a mi feladatunk****,* akkor is, ha Isten segítségével tesszük. Nem ülhetünk ölbe tett kézzel, hogy mások viseljék a gondunkat. Jézus azt mondja: „kérjetek…, keressetek…, zörgessetek…” (Mt 7,7) Vannak, akik saját szükségleteiket rossznak, önzőnek luxusnak tartják. Mások Istentől vagy emberektől várják ezek betöltését. Ahogy az üzletvezető felelős azért, hogy jól vezesse a tulajdonos üzletét, nekünk is ugyanúgy kell tennünk a lelkünkkel, amelynek sáfárai vagyunk. Voltaképpen Isten tulajdonát védjük, amikor nemet mondunk olyan embereknek vagy tevékenységekre, amelyek már ártalmasak lennének számunkra. Ha ezt nem tesszük meg, a lelkünk kiszárad, elégedetlen és tele lesz haraggal. A tulajdonos nem fog örülni az üzletét látva. (Vö. Townsend) Hogy ezt képesek legyünk megtenni, ahhoz nem csupán egyetlen jó barátra van szükségünk, hanem támogató kapcsolati hálót kell kiépítenünk magunk köré, mert akkor nem fogunk annyira csimpaszkodni egy emberbe, mintha az életünk függne tőle, és nem fogunk rettegni az időleges eltávolodástól. (Farkas) Amikor megtanulunk nemet mondani, nincs többé szükségünk arra, hogy dühkitörésekkel adjunk jelzést a határainkról. Egyes emberek annyira hozzászoktak ahhoz, hogy mások kimentik őket a nehéz helyzetekből, hogy úgy érzik, mások felelősek a saját jólétükért. Ha nem húzzák ki őket a bajból, mélységesen csalódnak, és szeretetlenséggel vádolják környezetüket. Képtelenek felelősséget vállalni a saját életükért. Vannak társfüggő emberek, akik valahányszor a társuknak rossz napja van és visszahúzódik, akkor ők is csapnivalóan érzik magukat és gyakran a másikat okolják saját rossz hangulataik miatt. (Vö. Townsend) A saját örömháztartásunkért és jólétünkért mi magunk vagyunk felelősek. Istennel és önmagunkkal való kapcsolatban kell megtalálnunk a békénket és a belső megelégedettségünket, egyébként az embereket fogjuk használni arra, hogy ezt megszerezzük. Ha nincsenek állandóan mellettünk (mint az Isten) amikor kell, akkor vádolni fogjuk őket boldogtalanságunkért. (Farkas)

***8.Az AZONOSÍTÁS törvénye****:* Azonosítás nélkül nincs kommunikáció. *Madarat tolláról, embert barátjáról.* Hogy mi az, ami miatt valakit megkedvelünk, azt így fogalmazhatjuk: mert jó érzéseket kelt bennünk saját magunkkal kapcsolatban. Azok iránt vonzódunk, akik segítenek abban, hogy szeressük magunkat. Ha igazi barátokat akarunk szerezni, vagy szeretnénk megtartani őket, akkor nélkülözhetetlen az együtt töltött idő. Azokhoz vonzódunk, akik hasonló stresszhelyzetet éltek meg. A versengés akadályozza, az együttműködés erősíti a vonzalmat. Ha barátot akarsz, légy valakinek a barátja! Leginkább akkor tudod éreztetni barátaiddal, hogy szereted őket, ha azonosulsz velük és beleéled a helyzetükbe magadat, megfigyelve, hogy milyen szeretetnyelven keresztül tudnak leginkább szeretetet elfogadni, s abban gyakorlod magad:

*a.Minőségi idő:* van aki csak akkor érzi, hogy szeretik, ha rendszeresen töltenek velük időt mély figyelem kíséretében sokszor hasztalannak tűnő időtöltésekkel.

*b.Dicséretek*: ha azt akarod, hogy valaki megkedveljen, halmozd el dicsérettel, de ez ne legyen eltúlzott behízelgés! Barátunk őszinteségi rohamától barátságunk könnyen léket kaphat. A dicséretnek nagyobb hatása van, ha szelektív, vagyis ha érezzük, hogy ez kivételesen nekünk jár ki, és ez az ember nem mondja ezt akárkinek. Akkor is nagyobb hatása van, ha váratlan. (Vö. Chapman)

*c.Apró ajándékok, tárgyiasult dicséretek*: nem szeretjük az olyan szívességet, ha azzal lekötelezve érezzük magunkat, vagy ha az ajándék aránytalanul nagy. A váratlan szívességnek nagyobb hatása van. Ám még jobban vonzódunk azokhoz, akik hagyják magukat meglepni. (vö. Griffin)

*d.Érintés*: bármit érzünk is a másik személy iránt, a fizikai kontaktust követően erősebben fogjuk azt érezni. Ha valaki lerohan, utálatot fogunk érezni. Tilos az érintés, ha olyan közelséget akar létrehozni vagy kifejezni, ami a valóságban nincs meg. Az érintés alkalmazható az érzelmi közelség gyors megteremtésének módszereként is, de aki ezt teszi, az visszaél a benne rejlő lehetőséggel. A barátság – folyamat. Ha a fizikai közelség rövidre zárja a kapcsolat természetes fejlődését, az erős vonzalom a barátságot éppen a lényegétől fosztja meg. Párkapcsolatban, ha a kapcsolatuk érzékivé, testivé válik, a lelki kapcsolat meghal, rövidre zárul, és nem fejlődik tovább. Az eredmény jó esetben szakítás, rosszabb esetben egy rossz házasság, mert nem tudtak eljutni addig a pontig, ami a jó házasság legfontosabb alappillére, hogy a feleségem/férjem a legjobb barátom. (Vö. Tomka, Griffin)

*e.Szívességek:* Van aki csak akkor érzi szeretve magát, ha időnként kedvére tesznek és megteszik azokat a szívességeket, amiket kér (pl. Felporszívóznád a szobát? Úgy megennék most egy sütit? Hoznál nekem egy finom tiramisut?) (Farkas)

***9.Az ÖNFELTÁRÁS törvénye****.* Ahhoz, hogy közel kerüljünk az emberekhez, átláthatóvá kell válnunk és betekintést kell engednünk nekik lényünk belsejébe. Egy arab mondás szerint „barát az, akinek az ember kiöntheti szíve teljes tartalmát, és darabokra apríthatja, tudva, hogy a leggyengédebb kezek fogják megrostálni.” A bizalom lényege abban áll, hogy számítunk arra, hogy a másik megtartja ígéretét, és bármi hangzik el köztünk, nem fogjuk a másik ellen fordítani, sem kifecsegni másoknak. Akinek alacsony az önbecsülése, megriad attól, hogy a másik esetleg kigúnyolja, akiknek van némi önbizalmuk, nem fogják úgy érezni, hogy létük forog kockán, ha átláthatóvá teszik magukat. Az intelligens önfeltárás alapja a kölcsönösség, ésszerű megtenni az első lépést, megmutathatunk egy szeletet önmagunkból, és ha ezt a másik viszonozza, bízvást föltárhatunk kicsivel többet. Sajnos néhányan úgy érzik, hogy őszinteségük feljogosítja őket arra, hogy másoktól is megköveteljék az átláthatóságot. A barátság elmélyítése megannyi terület folyamatos feltárásán keresztül megy végbe, ezek közül négyet emeljünk ki! A múltunkból felidézett **történetek elmesélése**. Az **érzelmek közlése** mélyen összekapcsol szemben a vélemények közlésével, ami el is választhat. **Gyengeségeink feltárása**, ha az kölcsönös, szintén nagyon felszabadító lehet. Mernünk kell **beszélni szeretetünkről**. Miért kell várni valakinek egészen a haláláig, hogy felfedjük szeretetünket? (Vö. Griffin)

***10.A SZÁMONKÉRÉS ÉS MEGBOCSÁTÁS törvénye:*** A kommunikáció visszavonhatatlan és megismételhetetlen.

Valamennyi közelebbi kapcsolat két szélsőség között feszül: egyik oldalon a kompromisszumok nélküli mércék állnak, míg a másikon a partner feltétel nélküli elfogadása. A feszültségeket nélkülöző kapcsolatok általában nem is túl mélyek és közvetlenek. Egy mélyebb kapcsolatnak a számonkérhetőség és a megbocsátás egyaránt feltétele. Jézus úgy bocsát meg a házasságtörő asszonynak, hogy közben bűnét sem palástolja. „Én sem ítéllek, menj, de többé ne vétkezzél!” (Jn 8,11) Nincs jogom ahhoz, hogy bárkinek az életébe beleavatkozzam, hacsak nem rendelkezem azzal a beleegyezési tőkével, ami a barátság során halmozódik fel. „Jó szándékúak a baráttól kapott sebek.” (Péld 27,6) „Felelős vagy azért, amit megszelídítettél.” (Kisherceg) Egy férfi mondja el a barátjáról: „Bármilyen kellemetlen volt hallgatni intéseit, neki joga, sőt, kötelessége volt úgy beszélni velem.” Sajnos vannak, akik olyannyira félnek a kapcsolati tőke elvesztésétől, hogy soha nem használják beavatkozási „hitelkártyájukat” még akkor sem, ha az a másik javát szolgálná. „Barát az, aki kiáll melletted a nyilvánosság előtt, de négyszemközt pirongat meg.” Soha ne kívánjuk barátainktól, hogy tisztázzák cselekedeteiket, ha nem vagyunk hajlandóak megbocsátani. Az emberek csakis egy jobb élet reményében hajlandók változni. (Vö. Griffin)

**MELLÉKLET A 3. ELŐADÁSHOZ: BARÁTSÁG**

**A családunkból hozott kapcsolati minták (és világnézet)**

Jó tudni, hogy milyen kapcsolati mintákat és világszemléletet hozunk a családunkból. Ha a szülők arra nevelik gyermekeiket, hogy nem helyes „nem”-et mondani, azaz határokat kijelölni, ahhoz szoktatják őket, hogy kiszolgáltassák magukat mások kényének-kedvének. Ezek a fiatalok engedékeny személyiséggé válnak, elmosódó határaik vannak, melyek beolvadnak mások követeléseibe és szükségleteibe. Nem tudnak egyedül, különálló személyként megállni azokkal szemben, akik valamit akarnak tőlük. Gyakran megjátsszák, hogy ugyanazokat az éttermeket és filmeket szeretik, mint a barátaik, csak azért, hogy jól illeszkedjenek közéjük. Látszólag nagyon figyelmes és segítőkész emberekké válnak, de valójában mindezt azért teszik, mert félnek attól, hogy rossznak vagy önzőnek tűnjenek. Az irányító hajlamú fiatalok különösen azokhoz vonzódnak, akiknek elmosódottak a határaik, és akik éppen ezért túl sok felelősséget vállalnak magukra a kapcsolataikban. Pontosan úgy, ahogy a régi vicc tartja: *„Mi történik, ha egy figyelmes és segítőkész ember találkozik egy irányító hajlamú, érzéketlen alakkal? Összeházasodnak.”*

Kommunikációs nehézségeinknek gyakran tudattalan gyökerei vannak. Különösen egy szoros kapcsolatban jelentkeznek azok az érzelmek, igények, elvárások, amelyek az eredeti szülő-gyermek kapcsolatot jellemezték. A „gyermek” szereptársa a bennünk rejlő „szülő”. Amikor a tudattalanban „gyermek” jut szóhoz (vagyis gyerekesek vagyunk) vagy a bennünk rejlő „szülő” nyilvánul meg (vagyis kritikusak, rendreutasítók vagyunk), a jó kommunikáció jellegzetességei eltűnnek. A gyerekes kommunikáció: nyafogós, nem egyértelmű, célozgató, követelő, játszmákkal teli stb. Gyakran előfordul, hogy az igényeinket nem is tudatosítjuk, és ezért nem is tudjuk felnőtt módon kifejezni. Nem gondolunk arra, mennyire másképp fogjuk föl a világot, másképp viszonyulunk emberekhez, eseményekhez, környezetünkhöz.

Ha tudatosítottuk a családunkból hozott kapcsolati mintáinkat, azt is tudnunk kell, hogy ugyanakkor senki sem válhat felnőtté anélkül, hogy bizonyos korlátokat ne állítana az eredeti családjával szemben. Különben soha nem fogjuk megtudni, hogy kialakítottuk-e saját értékrendünket, hitünket és meggyőződésünket – vagyis identitásunkat –, vagy csupán a családunk hagyományait visszük tovább. A szüleinkkel szembeni határok kijelölésének még egy komoly akadálya a lekötelezettség érzése. E mögött az a meggyőződés áll, hogy miután kaptunk valamit, tartozunk valamivel, holott a kapott szeretetet, pénzt vagy időt ajándékként kellene elfogadnunk. Az ajándékozónak nem lehet olyan mögöttes elvárása, hogy az ajándékát viszonozni kellene, vagy ha lenne, akkor ez az ember manipulálni akar minket. Mivel tartozunk azoknak, akik őszintén törődtek velünk és felneveltek? Köszönettel, és hálás szívünkből indíttatva mi is segíthetünk nekik és másoknak. Van, aki házasként is úgy él, mintha szüleinek fogadott volna örök hűséget, nem pedig a házastársának. Minden alkalommal, amikor megpróbálnak külön életet élni, önzőnek érzik magukat. Sokszor úgy érezzük, még mindig szüleink elvárásai és szokásai szerint kellene cselekednünk ahelyett, hogy új Atyánknak engedelmeskednénk. (vö. Mt 15,1-6) Vannak fiatalok, akik úgy érzik, tartoznak a szüleiknek azzal, hogy megvalósítják azok meg nem valósított vágyait. Ha elkezdünk határokat felállítani, számítanunk kell konfliktusokra, de vigyázzunk, nehogy újra mások irányítása alá kerüljünk csak azért, mert nagyon erős a vágyunk a kibékülésre! (Vö. Townsend)

***Mindnyájan kicsit földönkívüliek vagyunk***

Képzeljük el egy pillanatra, hogy egy másik bolygón élünk, más törvények szerint. Tegyük fel, hogy bolygónkon nincs gravitáció, és a földönkívüliek közötti ügyek intézéséhez nincs szükség olyan eszközre mint a pénz. Az energiát és a folyadékot evés és ivás helyett ozmózis (átszivárgás) útján kapjuk. Aztán hirtelen minden előzetes figyelmeztetés nélkül átszállítanak bennünket a Földre. Amikor az utazás végén magunkhoz térünk, kilépünk a lebegő űrhajóból, és hirtelen lepottyanunk. Jaj! Kiáltunk fel, nem egészen értve, miért zuhantunk le. Miután visszanyerjük lélekjelenlétünket, úgy döntünk, kicsit körbenézünk. De nem tudunk lebegni – egy számunkra új jelenség miatt, amit gravitációnak neveznek. Ezért aztán sétára indulunk. Egy kis idő elteltével furcsa érzés kerít hatalmába: éhesek és szomjasak vagyunk. Kíváncsiak leszünk, vajon miért. A csillagrendszerben, ahonnan érkeztünk, testünk önmagától megújult. Szerencsénkre szembetaláljuk magunkat egy földi lénnyel, aki nyomban felismeri problémánkat, és közli velünk, hogy táplálékra van szükségünk. S ami még ennél is jobb, rögtön ajánl egy helyet, ahova beülhetünk enni: Jani kis vendéglőjét. Utasításait követve bemegyünk az étterembe. Azonnal jobban érezzük magunkat. Ekkor azonban a vendéglős 3000 Ft-ot kér az ételért, amelyet az imént felszolgált. Fogalmunk sincs, miről beszél. Heves vita után néhány egyenruhás ember érkezik, elvisznek és beraknak minket egy rácsos ablakú kis szobába. Azon tűnődünk, mi a csuda történik itt? Nem állt szándékunkban bárkit is megbántani, nem akartunk kárt okozni, mégis börtönbe kerültünk. Micsoda hely ez a Föld? Pedig csak tettük a magunk dolgát. Erőltetettnek hangzik? Pedig azok, akik rosszul működő családban nőttek fel, vagy olyanban, ahol nem Isten akarata szerint jelölték ki a határokat, a földönkívülihez hasonló helyzeteket élnek át. A felnőttek világában találják magukat, ahol olyan lelki törvényszerűségek kormányozzák kapcsolataikat és életüket, amilyenekről soha nem hallottak. Sérültek, éhesek, sőt az is lehet, hogy börtönben végzik, mert soha nem ismerték fel azokat az alapelveket, amelyek segítették volna őket abban, hogy a valósággal összhangban cselekedjenek. Így hát saját tudatlanságuk fogságában élnek. Isten világa bizonyos törvényekre és alapelvekre épül. A lelki működés törvényszerűségei ugyanolyan valóságosak, mint a természeti törvények, és hatásukat akkor is érzékeljük, ha nem hallottunk róluk. Az, hogy nem tanultuk meg az élet és a kapcsolatok alapelveit, nem jelenti azt, hogy azok nem működnek. (Vö. Townsend)

Soroljunk fel most néhány ilyen törvényszerűséget!

**Kapcsolataink törvényszerűségei (befelé, kifelé):**

1. ***Merjünk fájdalmat okozni anélkül, hogy ártson!*** A Szentírásban maga Isten is óv bennünket attól, hogy „kedvetlenül” vagy „kényszerűségből” adjunk. (2Kor 9,7) Sokan attól való félelmükben, nehogy fájdalmat okozzanak szüleiknek vagy barátaiknak, nem teszik meg, amire pedig nyilvánvalóan Isten kéri őket. Lehetetlen nem elszomorítani azokat, akiket szeretsz. Jézus is fájdalmat okozott Édesanyjának azzal, hogy 30 éves korában egyedül hagyta őt, de a Szűz Anya számára ez szabadon vállalt teremtő szenvedéssé vált. Vannak dolgok, amiket akkor is fel kell vállalnunk, vagy el kell mondanunk a másik embernek, ha azzal fájdalmat okozunk, de fontos, hogy ezt úgy tegyük, hogy komolyan számításba vegyük az érzéseit és ne ártsunk neki. (Farkas)

Hogyan segíthetsz egy kapcsolatodon azzal, ha fájdalmat okozol? Nos, voltál már fogorvosnál? Ugye igen? Fájdalmat okozott, amikor szúvas fogadat fúrták? Ugye igen? Ártott neked? Na, látod, a fájdalom és az ártalom két különböző dolog. Amikor a szuvasodást okozó cukrot etted, az okozott fájdalmat? Ugye nem? Ráadásul milyen jó íze volt? És ártott neked? Ez a lényeg. Vannak dolgok, amelyek fájdalmat okoznak, de nem ártanak, valójában még jót is tesznek, más dolgok pedig, amelyek jó érzéseket keltenek, nagyon is ártalmasak lehetnek. Pl. egy párkapcsolatban nagyon jó érzés a másik közelében lenni, de ha a közelség-távolság helyes aránya felbomlik, és a határaitok egybefolynak, akkor hosszú távon rombolóvá válik a kapcsolat. Vagy ha egy kapcsolatban nem mondjátok el egymásnak, ami fájdalmat okozhat, akkor az a kapcsolat felszínességre van ítélve. Szent Pál így ír erről: „…mert ha megszomorítottalak titeket is azzal a levéllel, nem bánom… most már örülök. Nem annak, hogy megszomorodtatok, hanem hogy megtérésre szomorodtatok meg.” (2Kor 7,8-9) „Aki figyelmezteti az embereket, végül kedvesebb lesz annál, aki csak hízeleg.” (Péld 28,23) (Vö. Townsend)

1. ***Az kezdeményezés törvénye.*** Az ember reagáló és kezdeményező lény. Isten támogatja az erőfeszítéseinket, de nem cselekszik helyettünk. Ezzel megsértené a határainkat. A Szentírásban számos helyen olvashatunk Isten irgalmáról, de a passzivitást nem hagyja jóvá. A „gonosz és lusta szolga”, aki nem gyarapította a rábízott talentumot, passzív volt. Sokszor szüleink, tanáraink, barátaink, szerelmünk kárhoztat minket passzivitásra, azáltal, hogy megteszi helyettünk, amit nekünk kellene megtennünk. (Vö. Townsend)
2. ***Az azonosítás törvénye****.* Az emberek általában feltételezik, hogy a csinos külső temérdek egyéb jó tulajdonságot rejteget. A fölös kilókból lustaságra, akaraterő-hiányra következtetnek. Nem túl igazságos, de ami vigasztaló: a fizikai vonzerő a legerőteljesebb hatást az első találkozásnál fejti ki. Azután nagyon csökken a jelentősége. Általában olyan barátokat választunk, akik hasonlóak hozzánk, vigasztaló ugyanis, ha olyan emberek vannak közelünkben, akik hozzánk hasonlóan gondolkodnak és éreznek, és a felől biztosítanak, hogy nincs különösebb baj velünk. Közös értékek döntő fontosságúak a sikeres házasságban is, bár a szerelem az egyetlen terület, ahol az ellentétek olykor vonzerőként jelentkezhetnek. Van, aki abba szeret bele, aki valami olyat hordoz, amivel ő nem rendelkezik.

 Vonzódunk azokhoz is, akik valamihez értenek, valamiben sikeresek vagy győztesek. A győztest mindenki „szereti”, és hozzátette valaki öniróniával: „Nem sokra tartanám azt a klubot, amelyik a tagjai közé választana.” Egy elismert vezető ugyanakkor még vonzóbbá válik, ha alkalmanként baklövést követ el.

1. ***Az önfeltárás törvénye****.* A nyílt és őszinte önfeltáráshoz bátorságra van szükség. A bizalom előfeltétele egy valódi bensőségességnek – az oxigén, amely lángra lobbantja a tüzet. Egy dolog vonzódni a másik személyhez, és egészen más bensőséges kapcsolatot létesíteni vele. Az első esetben puszta lelkesedésről van szó, a második maga a barátság. Az egyik érdeklődés, a másik meghittség. „Barátaink azok, akikre időt pazarlunk.” Akinek bármit elmondhatunk, akit olyannak szeretünk, amilyen.
2. A múltunkból felidézett történetek elmesélésén keresztül már nem egy gépezet fogaskerekeinek tartják egymást, hanem érző lényekké válnak: sebekkel, sérülésekkel és forradásokkal.
3. Az érzelmek közlése.
4. Gyengeségeink feltárása: az emberek azokat a cselekedeteket, amelyek rejtve maradnak előttük, nem bocsáthatják meg. Temérdek érzelmi feszültség származik bűneink titokban tartásától. „Valljátok meg azért egymásnak bűneiteket!” (Jak 5,16)
5. Mernünk kell beszélni szeretetünkről. Némelyek nehezebben beszélnek másokhoz való vonzalmukról, mint saját bűneikről.

 Egy felmérés szerint minél többet osztottak meg egymással a barátok, annál valószínűbb volt, hogy megérintik egymást. Egyetlen kivételt a szerelmespárok jelentették: azok, akiknél az önfeltárás mutatója magas volt, kevesebb érintésről számoltak be, akik viszont szexuális kapcsolatba is keveredtek, kevesebbet tudtak partnerük életéről és az önfeltárás szintje csökevényes volt.

1. ***A számonkérés és megbocsátás törvénye:*** Kérdezzünk inkább, sem mint közöljünk, amikor szeretnénk felelősségre ébreszteni. Fontos, hogy érezze barátunk, egyikünk sem áll a másik fölött. „Azok a tanácsaim, amelyeket ma adok neked, arra szolgálnak, hogy holnap te sokkal bölcsebb figyelmeztetésekkel láthass el engem. Talán együtt képesek leszünk pótolni hiányosságainkat.” Ha nem osztjuk meg észrevételeinket, a változtatás esélyétől fosztjuk meg barátainkat, ezért nem helyes, ha eleve azt mondjuk: „minek mondja meg neked, úgyse teljesíted?” Az elkövetőnek ahhoz, hogy vétkének terhétől megszabadulhasson, szüksége van tette beismerésére, és arra is, hogy ígéretet tegyen, az eset többé nem ismétlődik meg. Ugyanakkor a megbocsátásnak nem előfeltétele a megbánás. Sőt, a tapasztalat Jézust igazolja, hogy általában addig nem képes megtenni a bocsánatkérés gesztusát az elkövető, amíg a sértett személy elutasító magatartásába ütközik. Amikor a sértett fél önként adja fel magasabb rendű pozícióját, a sérelmet okozó ezt a megbocsátás egyértelmű jeleként értelmezi általában, és óriási megkönnyebbülést él át, ami képessé teszi őt a bocsánatkérésre és a változásra tett ígéretre. De ha a sértő felet folyamatosan másodosztályú állampolgárként kezelik és gunyoros leereszkedő magatartást érzékeltetnek vele, kifejezve: „sajnállak, hogy ilyen mélyre süllyedtél”, ezzel csak újabb esélyt adnak a sértésre. Egy bátorító mosoly, egy hátba veregetés, egy baráti ölelés sokszor többet ér, mint a szavak. (Vö. Griffin)

**Mit tegyek, ha mások felháborodnak vagy megsértődnek a határaim miatt, vagy azért, mert „nem”-et mondtam nekik?**

1. *Először is azt kell tisztázni, hogy mit ne tegyek?*

Nem működik, ha félelemből vagyunk kedvesek, sőt mások felelősségének átvállalása sem jelent megoldást. Miközben mások problémáit és érzéseit magadra veszed, közben érezheted úgy, hogy életed teljesen kudarc, és ráadásul még azokat fogod okolni emiatt, akik erőn felül rád terhelték magukat. Mindez pedig semmivel sem teszi jobbá a kapcsolataidat. Könnyebb a felelősséget másokra hárítani, mint saját kezünkbe venni életünknek irányítását. Ismerjük a Jézus példázatát:

*Az irgalmas szamaritánus történetében a szamaritánus, aki az út széléről fölszedte az összevert zsidó embert, bekötözte sebeit, elvitte egy fogadóba, majd saját határait alázattal elfogadva adott a fogadósnak némi pénzt:*

*- Gondoskodj róla! Amikor visszatérek, megtérítek neked minden további költséget.*

*Térjünk most el a közismert történettől, tegyük fel, hogy a sérült ember ekkor felkel és ezt mondja: Csak nem gondolod, hogy most itt hagysz egyedül a bajban!*

Mindannyiunk számára ismerős lehet ez a történet. Talán együtt érzően segítettünk valakinek, aki azonban manipulál minket, és rábír, hogy többet adjunk, mint amennyit akartunk. Végül neheztelni kezdünk és megharagszunk, mert miatta elmulasztottunk valamit, amit meg kellett volna tennünk. Előfordulhat, hogy mi akarunk többet mástól, és addig „nyomulunk”, amíg be nem adja a derekát. Ám nem szívből és szabad akaratából ad, hanem keserű kötelességből, ezért neheztelni fog ránk. Végül egyikünk sem érzi jól magát. Ne feledd: „Isten a jókedvű adakozót szereti.” Ez persze nem jelenti azt, hogy mindig mosolyogva vagyunk képesek szeretni, de azt igen, hogy ha komoly áldozatot hozunk másokért, azt ne kényszerűségből vagy a kapcsolat elvesztése miatti félelemből vagy abból a kínos gondból fakadóan tegyük, amellyel önmagunkról alkotott ideális képünket szeretnénk fenntartani, hanem Jézus iránti szeretetből. (Vö. Townsend)

 *b.)Másodszor tisztázzuk azt, hogy mit tegyünk* akkor, ha ilyen kellemetlen helyzetbe kerülünk, mint a szamaritánus. **Tisztázzuk indítékainkat önmagunk előtt, s ha azok helyesek, akkor tartsunk ki döntésünkben!** Gondoljunk csak bele, milyen gyakran hivatkozunk arra, hogy valamit meg „kellett” tennünk. Amikor másokra hivatkozunk saját tetteink indoklásakor, azt a látszatot keltjük, mintha nem lennénk aktív alakítói saját életünknek. Azt hisszük, hogy ha valaki más irányít minket, az mentesít a felelősségvállalás alól. A Biblia számos helyen figyelmeztet, hogy döntéseinkért felelősséget kell vállalnunk. Ha úgy döntünk, hogy a Lélek szerint élünk, élni fogunk, de ha a test szerint élünk, akkor meg fogunk halni. (Róm 8,13) A mások jóváhagyásán vagy a bűntudaton alapuló döntés testi természetünkből fakad, és nehezteléshez vezet. Annyiszor hallottuk már másoktól, hogy mit „kellene” tennünk, hogy azt hisszük, szeretetben járunk, amikor kötelességből teszünk valamit. A határok kijelölése mindig együtt jár a döntésekért vállalt felelősséggel. Döntéseinket mi magunk hozzuk, nevetséges másokat okolnunk miatta. A képzeletbeli történetben szereplő szamaritánus maga döntött úgy, hogy enged a követelőzésnek. A döntéseinkkel járó következményeket is nekünk kell hordoznunk. Csak mi magunk foszthatjuk meg magunkat attól, hogy olyan döntést hozzunk, amivel elégedettek lehetünk. A képzeletbeli szamaritánusról ott derül ki, hogy nem igazi szeretetből, hanem talán öntetszelgésből vagy lelkiismeret furdalásból maradt az emberrel, hogy felrója neki a veszteségeit. (Vö. Townsend)

Az igazi szeretet vállalja döntésének a következményeit is (<http://www.szepi.hu/irodalom/vers/tvers/tv_043.html>), és ha úgy dönt, hogy a másik ember szolgálatát választja, akkor vállalja ezzel együtt azt is, hogy esetleg lemarad egy jó üzletről. Az indítékainkra nagyon kell figyelnünk! Csak a hátsó szándék nélküli tiszta szív látja meg az Istent a másik emberben. „Boldogok a tisztaszívűek, mert meglátják az Istent.” Sokszor szeretetünk nem ingyenes, hanem belefészkelődik a business. Tetteinkben nem az ingyenesség vezérel, hanem titkon az, hogy mit hoz ez nekünk a konyhára: lelkiismeretünk megnyugtatását, szüleink, barátaink elismerő szavait, ideál énképünk, öntetszelgő fenntartását vagy rosszabb esetben azt reméljük, hogy így lekötelezetté tehetjük a másik embert. Egy deka ingyenes, spontán szeretet többet ér, mint száz kiló ellenértékkel terhelt. A tiszta szándékot minden cselekedetünk előtt naponta többször felindíthatjuk. Erre tanította a Szűz Anya Fatimában a gyermekeket, hogy mielőtt szeretetből valami áldozatot vállalnának, mondják el a következő fohászt: „Jézus, irántad való szeretetből és a bűnösök megtéréséért teszem ezt.” Nem elég, ha kimondjuk a fohászt, nem varázsige, őszintének kell lennie. (Farkas)

Végül ne felejtsük, hogy maga az Úr Jézus is tudott „nem”-et mondani, amikor késő éjszakáig hordták elé a betegeket, és ő gyógyította őket, egy ponton otthagyta valamennyit, hogy visszavonuljon imádkozni. Ebből azt tanulhatjuk, hogy aki mindenkinek „igen”-t mond, abból a végén egy nagy „nem” sikerülhet Istenre, önmagára vagy szeretteire. A döntő az, hogy Isten akaratát keressük abban, hogy mire mondjunk „igen”-t és mire „nem”-et. (Farkas)

*- Nem tudom, miért, de mindig ez történik – mereng Ancsa a barátnőjével egy kávé mellett. – Minden alkalommal, amikor nem értek egyet anyámmal, még ha apróságról van is szó, az a borzasztó érzés tör rám, mintha elhagyott volna. Sértetten visszavonul, és nem tudok a közelébe férkőzni. Olyan szörnyű érzés, mint amikor elveszítesz valakit, akit szeretsz.*

**Határaink és a barátaink**

A barátság sokkal inkább egymás iránti kötődésen alapul, mintsem valamilyen tevékenységen vagy feladaton, nem munkakapcsolat, hanem azok a barátaink, akikkel csak úgy, önmaguk miatt szeretünk együtt lenni. Előfordulhat, hogy a barátod nem kezdeményező, ilyenkor helyes, ha közlöd vele azt, amire vágysz, ahelyett, hogy magadban durrognál. Mondd el neki, hogy a jövőben neki is részt kell vállalnia a kapcsolatotok ápolásában és mindaddig nem fogod újra hívni, amíg ő nem keres. Reméled, hogy hiányozni fogsz neki, és előbb-utóbb magától jelentkezik. Ugyanakkor ne várd azt, hogy ezután ő lesz a kezdeményező a kapcsolatotokban. Ha valaki csak kötelességből barátkozik veled, ne engedd lóvá tenni magad!

A romantikus kapcsolatok természetüknél fogva kockázatosak. Egy nő mondta: „Félek, ha nemet mondok neki, akkor nem látom többé.” A probléma itt az, hogy a sebei miatt kialakult szükségletéből fakadóan biztonságot, kötődést és állandóságot keres egy olyan kapcsolatban, amelyben az elkötelezettség csekély, a kockázat viszont nagy. Elfeledkezik a randevúzás céljáról, hogy az éppen az, hogy bármikor szabadon azt mondhassák egymásnak, „ez nem működik”, mert nem lennénk jó házastársak. A randevúzás érett felnőttek eszköze arra, hogy megtudják, vajon a másik megfelelő házastárs lenne-e számukra. Ez a kapcsolat nem alkalmas arra, hogy éretlen, sérült lelkek gyógyulást találjanak. (Vö. Townsend)

**A barátság**

**Barátság = szövetség**

Ha közlöm valakivel, hogy „te a barátom vagy”, akkor azzal mintha azt is állítanám egy másik emberről, hogy „te viszont nem vagy a barátom”. Ebből a szempontból a barátság égbekiáltóan antidemokratikus.

Férfiak között nehezebben alakul ki baráti viszony, de ha egyszer létrejön, tartósabb és stabilabb, mint a nők között. A közeli barátságokat kellemes dolgok egész sora jellemzi: öröm, elfogadás, bizalom, tisztelet, kölcsönös segítségnyújtás, jóhiszeműség, megértés és spontaneitás. A tiszta szerelmi kapcsolatokra ezen jellemzők mindegyike érvényes, kiegészítve a szenvedéllyel és a kizárólagossággal. (Vö. Griffin)

**Miért nincsenek az embereknek barátaik?**

* Mások elfogadásának a hiánya

A jövőbeli kapcsolatainkban független attól, hogy mennyire lesznek szorosak ezek a kapcsolatok, mindig más ötleteket, szokásokat, ízléseket, véleményeket és érzéseket fogunk megosztani az emberekkel. A különbözőségek ellenére találjunk valamit a másikban, amit tisztelhetünk. Jézus a barátság aranyszabályát adta nekünk, amikor azt mondta, hogy úgy bánjunk az emberekkel, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak. (Vö. Griffin)

Eszközigény: