

„Vele meglelégszem”

– lemondás vagy felszabadító bizonyosság?



Szőke Attila és Etelka lelkipásztor és pártérapeuta házaspár frása

A református házassági eskü egyik különleges tagmondata: „vele meglelégszem”. Első hallásra ez úgy is hangozhat, hogy *vele beérem*, de lehetséges szép elköteleződésként kimondani: *vele betöltekezem, csordultig van a szívem, vele meglelégedett tudok lenni*. Ez utóbbi titkát keressük mindannyian a házasságban. Hűségben akkor könnyű megmaradni, ha csordultig és nem torkig vagyunk egymással.

A hűség nem bilincs

Sokan gondolják, hogy a hűség valami, amit erővel kell megtartani, ami korlátozó, és a kényszer csak béklyót csinál belőle. Hallani is: az ember alapvetően poligám lény, csak a kultúra – főleg a kereszténység – erőlteti az egynejlőséget. Csakhogy ez nem igaz. A kutatások sze-

rint az emberiség törtélménektől nyomó részében a monogám kapcsolatok voltak jellemzőek. A család, a hűség és a tartós elköteleződés nem társadalmi kényszer, hanem az emberi természet mély igénye a biztonságra és összetartozásra.

Az etológusok, köztük Csányi Vilmos is rámutatnak: a legtöbb közösség



a világon időben és térben monogám szerveződésű. A hűség tehát nem „természetellenes”, hanem éppen az emberhez méltó működés. A szélsőséges elméletek, melyek az ösztönökre hivatkozva megkérdőjelezzik az elköteleződés értelmét, csak elbizonytalanítanak. Pedig a kérdés nem az, hogy képesek vagyunk-e hűségesek lenni, hanem hogy milyen környezet segíti ezt bennünk kibontakozni.

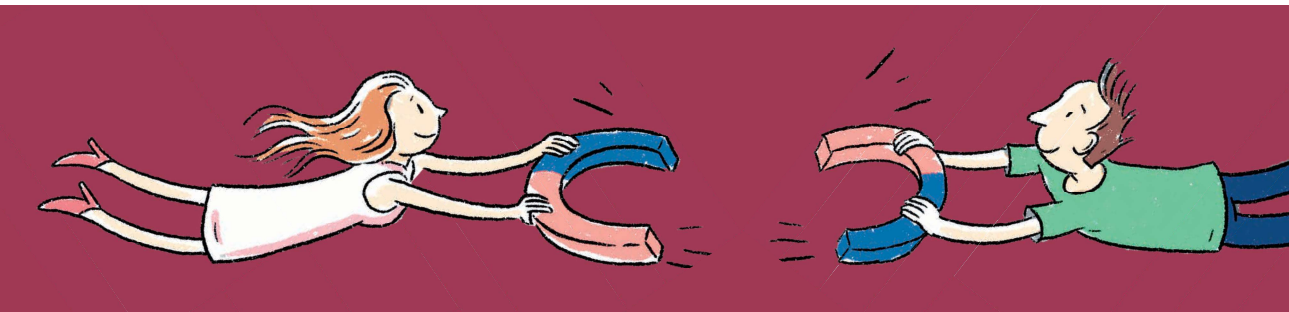
Biztonságra hangolva

A pszichológia és a pártérápia egybehangzó tapasztalata, hogy a hűség és a meglelégedettség képessége nem velünk született adottság, hanem a tanult és megtapasztalt biztonság gyümölcse. Az állatvilágban két alapvető

szaporodási stratégia létezik: vagy minél nagyobb egyedszámmal törekszik egy faj, vagy párt választ, és szorosabb kötelékben kevés utód biztos felnevelésére törekszik. Az embernél mind a kettő működést megtaláljuk, attól függően, hogy kiszámíthatatlan az induló környezete vagy kiegyensúlyozott, biztonságos.

Aki gyermekként megtapasztalta, hogy szeretik és elfogadják, és nem kell állandóan bizonyítani, annak felnőttként is könnyebb lesz bízni és kitartania a párkapcsolatában. Aki viszont bizonytalan kötődési mintát hordoz – mert gyermekként hűvös, távolságtartó, vagy éppen túlságosan szorongató nevelői környezetet tapasztalt –, annak nehezebb megnyugodnia egy kapcsolatban. Ő gyakran a biztosat is veszélyesnek érzi, és ösztönösen menekül, mielőtt csatlódhatna.

De a jó hír az, hogy a bizalom tanulható, gyógyítható! A kapcsolatban átélt új, biztonságos tapasztalatok képesek



„Hűségben akkor könnyű megmaradni, ha csordultig és nem torkig vagyunk egymással.”

„átírni” a régi mintákat. Amikor egy pár tagjai a félelmek helyett újra és újra a bizalom felé fordulnak, valójában nemcsak a kapcsolatukat, hanem önmagukat is gyógyítják.

Miért nehéz hűségesnek maradni? A hűség próbája nem akkor jön el, amikor minden könnyű, hanem amikor eltávolodunk egymástól. Sokszor nem a harmadik személy a valódi veszély, hanem a belső üresség. Nem a párunkat unjuk meg, hanem azt a valakit, akivel mellette váltunk. Ilyenkor a kilépés egy lázadás az élettelenység ellen, melynek segítségével vissza akarjuk szerezni éniünk egy részét, esetleg elevenné tenni, amit sohasem fejlesztettünk ki. A vágy, hogy (újra) fontosnak, izgalmasnak, vágyottnak érezzük magunkat, természetes – de nem új partner adja meg, hanem a kapcsolat megújítása. A tartós kapcsolat legnagyobb ereje éppen az, hogy képes újból és újból feltámadni.

Amikor két ember megtanulja felismerni, mi van a felszín alatti félelmek mögött, és kimondani, mire van valójában szüksége, akkor a kapcsolat lassan harctérből menedékké alakul. A hűség nem erőfeszítés, hanem a biztonság gyümölcse lesz.

A hűség paradoxona

A biztonságra, stabilitásra törekvésünk ugyanakkor ellentétes hatást gyakorol, és kioltani látszik a másik szükséges pólust, amire szintén hangsúlyt kell tenni a tartós kapcsolat érdekében, ez pedig a változatosság, a kaland, az izgalomra való igény. Hogy lehet mindkettőt egyensúlyban tartani? Ha a kötődésen, a meghittségi érzelmien terén dolgoztunk már, ugyanolyan fontos törődni a különbözőséggel is. Egy bizonyos távolság megtartása elengedhetetlen. Ez egyszerűen a társunk támogatását jelenti a saját kiteljesedé-

„A hűség nem természetellenes, hanem éppen az emberhez méltó működés.”

„A hűség próbája nem akkor jön el, amikor minden könnyű, hanem amikor eltávolodunk egymástól.”

sében. Örömmel, bevonódottan részt venni egyedi útjában, figyelemmel kísérni azt, örülni a sikereinek. Esther Perel úgy írja le, mintha színpadon, kívülállóként figyelnének meg a másikat, kissé eltávolítva, amikor másokkal beszélget, ahogyan erősen cselekszik, ahogyan feladataiba mélyed. Mint a mágneseknél: egy kicsike távolságból máris érződik a vonzalom. Ez lehet az intimitás és az erotika paradoxonának megoldása.

A megelégedés művészete

Sokan félreértik a „vele megelégedszem” mondatot, mert a megelégedettséget a lemondással azonosítják. Pedig éppen fordítva van: a megelégedettség nem a kevesebbhez való alkalmazkodás, hanem a többre vágyakozás megszilárdulása.

Az ember nem akkor boldog, amikor mindent megszerez, hanem amikor már nem akar mindenáron megszerezni. A hűségben élő ember nem kényszerből marad, hanem mert megtalálta azt, akivel valóban otthon van. Bele tud adni a jelen kapcsolatába lelkesedést, képzelőerőt és merészséget az új dolgok kezdeményezésére.

A kutatások is megerősítik, hogy a boldog, hosszú távú házasságokban gyakoribb és kielégítőbb a szexuális élet. A kapcsolat mélysége, az érzelmi biztonság és az intimitás kéz a kézben jár. Csikszentmihályi Mihály szavaival: „Amikor működik a kapcsolati flow, az egész életünket áthatják az áramlatélmények.”

Ez a „kapcsolati áramlat” nem más, mint amikor két ember egymásra hangolódva, bizalomban, önfeledten van együtt. Nem kell erőlködni a hűségért – mert egyszerűen nincs hiányérzet.

„A megelégedettség nem a kevesebbhez való alkalmazkodás, hanem a többre vágyakozás megszilárdulása.”

„A hűség nem parancs, hanem gyümölcs.”

Honnan indul a változás?

A valódi változás soha nem onnan jön, hogy „illik hűségesnek lenni”, hanem onnan, hogy megértjük, miért nem tudunk azok lenni. A félelmeink megnevezése, a bizalom gyakorlása, a kapcsolat új formáinak keresése – ez a lelki munka vezet el oda, hogy a hűség nem kötelezettség lesz, hanem belső béke. A Biblia nyelvén: a hűség nem parancs, hanem gyümölcs. A megelégedett ember nem azért hűséges, mert kell, hanem mert már jóllakott a szeretetben.

„Aki nem elégedett azzal, amiye van, azzal sem lesz elégedett, ami után vágyakozik.” – Szókratész ■

Cikkünk szerzői működtetik a www.kozeledjetelek.hu honlapot, ahol párkapcsolati tanácsadást, tréningeket is kínálnak.

waymaker