

Csoportbeszélgetést segítő kézikönyv

Családos közösségek számára

III. A HŰSÉG

Tartalom:

1. Ráhangoló játék
2. Szövegrész Pálferi előadásából
3. Csoportbeszélgetést segítő feladatok
4. Zárókör

1. Ráhangoló játék

Visszatekintés: Minden új csoportalkalommal érdemes visszatekinteni az előző alkalom zárókörére és a csoporttagok mondataira, ami akkor elhangzott! Beteljesült-e valami az akkori vágyainkból, céljainkból?

A közösségi játék segít abban, hogy a csoportban jobban megismerjétek egymást, és abban is, hogy a csoporttagok megérkezzenek az adott beszélgetéshez. Ez a gyakorlat szabadon és kreatívan változtatható vagy elhagyható.

Csoportjáték: Töltsetek néhány percet azzal, hogy magatokban, csendben visszaemlékeztek az elmúlt egy hónapokra!

Kérdés: Kaptál-e baráttól, ismerőstől valami váratlan kedvességet? Jött-e az utadba nem várt "ajándék"?

Akár egy telefonhívás vagy egy számodra kedves Facebook post az idővonaladon, vagy egy kedves ismerős látogatása?

A játék végén egy szót vagy szóösszetételt mondhatnak a csoporttagok arról, ami velük történt a játék során, azonban beszélgetéseket még nem kezdünk el ezen a ponton!

2. Szövegrész Pálferi előadásából

Az előadás címe: A tartós és megelégedett társkapcsolat

Elhangzott: 2011.10.11.

A szövegrészt az eredeti Pálferi-előadásból emeltük ki, helyenként rövidített formában.

A hanganyag online elérhetősége:

<https://www.palferi.hu/hanganyagok/2011-2012/2011-10-11/>

A hűség

"Kultúránkban a házasság egyik legfőbb alapja az érzelmi összetartozás és ennek a folyamatos fönntartása. A keresztény kultúrában a súlypont kevésbé került az érzelmi összetartozásra, sokkal inkább az elköteleződésre: elköteleződés, erkölcsi kiállás, hűség, életre szóló döntés. Ma egy keresztény párkapcsolat ebben a világban van. Azonban hiába van pusztán csak döntés, elköteleződés, hűség, erkölcsi kitartás és a többi, ha, amikor az érzelmi összetartozás kimunkálásáról és folyamatosságáról van szó, eszköztelenek vagyunk.

A mai házasságok nagyon fontos alapjává lett az érzelmi összetartozásnak a tudata, tapasztalata, élménye, fönntartása. A nők ezt annyira jól tudják, és mi, férfiak gyakran lebecsüljük. Azt gondoljuk, hogy ez nem sok. Amikor a nők azon fáradoznak, hogy a közös világ újból és újból kimunkálódjon, és az érzelmi összetartozás élő, eleven és folyamatos valóság legyen, azt sokszor nem becsüljük meg.

Az érzelmi bevonódásra való képesség óriási jelentőségű. Ennek csak egy része az empátia vagy az együttérzés. Van ennél fontosabb is. Mert ha csak együttérző vagyok, az azt jelenti, hogy maradok a fenekemen, és el tudom képzelni, hogy mi lehet veled. Ez nem elég egy kapcsolatban. Az együttérzés körülbelül csak annyira elég, mint amikor egy hajléktalant sajnálunk, de nem teszünk vele semmit.

Az együttérzésen túl és azt megelőzően arra van szükség, hogy én teljességgel bele tudjak helyezkedni a te helyzetedbe, és onnan tudjam látni saját magam, a kapcsolatot, a helyzetet és az életet. Az együttérzésnél én magamnál maradok. A kapcsolat egyik kulcsa, hogy az érzelmi összetartozás megtörténjen lelki szinten.

Tudok szerepet cserélni veled. Odaülök a te székedbe, és onnan nézem az életet, onnan nézek magamra.

Olvastam egy szép mondatot: "A hűség a biztonság garanciája." Nagyon fontos a biztonság. Ehhez kapcsolódik egy érdekes dolog, egy átkos kör. Amikor a kapcsolat kezd kihűlni, a férfi nem adja jelét annak, hogy törődne a társával. Pedig ez igen fontos. Mert a nőben pusztán azáltal, hogy törődnek vele, oxitocin termelődik. Ha a férfi gondoskodik, kedveskedik, figyelmes a társával, nő az oxitocinszint, a kötődés, az érzelmi biztonságérzet. Sokkal nagyobb az esély az intimitásra.

Ha a házaspár között jeges úr lakik, csökken az oxitocinszint, ennek kapcsán a nemi vágy is, nő köztük a távolság. Mi a következménye annak, ha ez tartósan fennáll? A nőben is elkezd vazopresszin termelődni, aminek hatására a nő szervezetében a gyöngédség helyét az agresszív késztetések veszik át. Veszekedés lesz, és ennek egészen nyilvánvaló biológiai háttere van.

Mit jelent a hűség? A társam személyének és belső világának a tisztelete. Ma nagyon jellemző, hogy a másikat a pszichológiai ismereteinkkel megsebezünk. A férfiakra ez különösen jellemző. Nekiállnak, és a feleségük társaságában őt kielemezzik.

A hűség része a társ személyének és belső világának a tisztelete, beleértve az összes nyomorúságát. A szép dolgokat könnyű tisztelni, de a nyomorúságot, ami hozzátartozik, már kevésbé. Ennek elfogadására számomra a legjobban működő gyakorlat az, hogy ilyenkor elkezdek azon fantáziálni, mi érhetette őt gyerekkorában ahhoz, hogy most ilyen legyen. S ahogy ezt elképzelem, az egész összefüggés megváltozik. Arról, ami a legőrzítőbb és idegesítőbb, azt gondolom, hogy ott biztos valami nagyon fájdalmas dolog történt vele.

A második pont a hűség kapcsán a titoktartás. Nőtársaim! Itt két nagyon nehéz indíttatást és funkciót kéne kibékíteni egymással. Az egyik, hogy hihetetlenül stresszcsökkentő, szorongásoldó, megnyugtató hatású a barátnőmmel együtt szidni a férjem. Élettanilag sok áldás van benne. A másik pedig, hogy ezzel eltörik valami, amit hűségnek hívnak. A férfi nagyon gyakran szexuálisan hűtlen, a nő meg verbálisan. A férfi agressziója tettlegesség, a nőé szavakban történik. Ez hűtlenségnek számít. Nem morális értelemben. Sok férfi igazán érzékeny erre.

Nem mondom, hogy könnyű, mert két nagyon erős belső késztetés ütközik egymással. Ezért lehet nagy jelentősége annak, hogy nem össze-vissza viszem a fájdalmam, sérelmem, dühöm, hanem például elmegyek egy szakemberhez. Mert az egy legitim közeg, határok vannak. Sokkal könnyebben emészthető, ha azért viszem a közös világunkat kifelé, hogy az gyógyítson engem és a kapcsolatot. Tehát a hűséghez hozzátartozik a titoktartás.

A hűséghez tartozik, hogy a társát mások előtt nem kritizálja. Nagyon szokott fájni, mikor ott vagyunk egy társaságban, rám néz a férj vagy a feleség, és azt mondja a másiktól, hogy „Azt te tudod, hogy mit csinált?” Közben ott áll mellette a társa. Erre mondja a terapeuta: „Nem akarom tudni.” Egy másik összefüggésben mondhatod

viszont azt, hogy ez nekem nagyon fáj, s a másik is ott van, részt vesz, és ennek a megoldása egy közös folyamat.

A hűséghez hozzátartozik, hogy nálam, a személyemnél elrejtőzhetsz. Van egy exkluzív világunk. Csak te meg én. S ha idejössz, el tudlak rejtteni. Gyönyörűnek tartom, ahogy egy férfinél egy nő el tud rejtőzni. És a férfi is el tud a nőnél rejtőzni. Ez óriási dolog, és ez is a hűség része. Feltehetjük magunknak a kérdést: Olyan férfi/nő vagyok-e, akinél a társam el tud rejtőzni?"

3. Csoportbeszélgetést segítő feladatok

1. A hűség szivárványszínei

Beszélgessetek a hűség témaköréhez tartozó fogalmakról és azok árnyalatairól úgy, hogy írjatok 1-2 jelzőt az előadásban elhangzott fogalmak elé!

- házasság
- érzelmi összetartozás
- keresztény párkapcsolat
- elköteleződés
- erkölcsi kitartás
- hűség
- döntés

A következő lista hasznos tippeket adhat a jelzők megtalálásához:

aggódó, agresszív, ájtatos, akadályoztatott, akaratos, alárendelt, alázatos, áldozat, alkalmas, alkalmatlan, állhatatos, alsóbb rendű, apró, arcátlan, ártatlan, átlagos,

átlátható, bágyadt, bánatos, bántalmazott, barátságos, barátságtalan, bátor, beavatott, becsapott, becsben tartott, becstelen, befogadó, behatárolt, békés, bekorlátozott, bensőséges, beszédes, beteljesedett, beteljesületlen, birtokló, bizakodó, bizalmatlan, bizonyított, bizonytalan, biztonságos, bocsánatkérő, boldog, bolondos, borúlátó, bosszúálló, bosszús, bőbeszédű, bőkezű, bús, buta, buzgó, bűnös...

Szabadon folytassátok a sort!

2. Titkos recept

Téma: "A második pont a hűség kapcsán a titoktartás. A férfi nagyon gyakran szexuálisan hűtlen, a nő meg verbálisan."

Csoportmunkában írjatok egy receptet a házassági titoktartás elkészítéséhez!

A "közös élet" az étel neve:

Hozzávalók 2 személyre:

- a hűséges "férfi" elkészítéséhez:

- a hűséges "nő" elkészítéséhez:

Az elkészítés módja:

Menedékem

Téma: "A hűséghez hozzátartozik, hogy nálam, a személyemnél elrejtőzhetsz. Olyan férfi/nő vagyok-e, akinél a társam el tud rejtőzni?"

Egyik gyönyörű népdalunkat idézem Kodály Zoltán gyűjtéséből, az 1. és a 2. verseket:

326



Ne hagyj el an - gya - lom, meg - ö - reg - szem,
lá - ba - im nem bír - nak, meg - be - teg - szem,
támasztékom te legyél, nálam nélkül ne legyél, pa - na - szimnak higgyél!

2.

"Nem hagylak angyalom, megöregszel,
Lábaid nem bírnak, megbetegszel,
Támasztékom én leszek,
Nálad nélkül nem leszek,
Panaszidnak hiszek."

Feladat:

a. Alkossatok kiscsoportokat hármassával, és írjatok további két versszakot az énekhez!

Figyeljete arra, hogy legyen minél személyesebb!

A dal üzenete a te kedvesednek, házastársadnak, életed társának szóljon!

Milyen ígéreteket teszel ma neki?

Miben fordulhat hozzád menedékért?

b. További variációs lehetőség:

Ki milyen helyzetben élte át azt, hogy a társánál elrejtőzhet, hogy érzelmi menedéket nyújtott a társa számára?

4. Zárókör – reflexió

A zárókörben mindenki fogalmazza meg 1-2 mondatban, hogy a mai alkalommal milyen szempont vált számára fontossá.

Ebben az értékes gyakorlatban mindenki beszélhet arról, hogy mit visz leginkább magával, és megfogalmazhat egy ehhez hasonló mondatot:

“Mától megpróbálok jobban figyelni arra, hogy a párommal vagy a családomban, a munkatársaimmal...”

A mondat szabadon folytatható!

A csoporttagok által megfogalmazott záró mondatra, és annak teljesülésére pedig érdemes visszatérni a következő alkalom elején!