

Tanítható-e a boldog házasság?

Tűnődés a jegyesfelkészítő programok tartalmának elméleti megalapozásáról

A házasság intézményének gyengülése társadalmi szinten mentálhigiénés kockázati tényezőnek tekinthető. A témával foglalkozó szakembereknek a kultúra által diktált életszemlélettel szembefordulva, meggyőződéssel kell nekilátniuk a házasságot megerősítő programok széles körű működtetésének. E munka csak alapos elméleti tudás birtokában lehet eredményes. Tanulmányunk célja a jegyesfelkészítő programok tartalmának elméleti megalapozása. A házastársi elégedettség pszichológiai feltételeit vizsgáló kutatások arra mutatnak rá, hogy leginkább a házastársak közötti baráti és szerelmi viszony tartós fenntartása teremti meg a kapcsolati elégedettséget, mivel ez a viszonyulásmód biztosítja a legfontosabb alapszükségletek kielégülését. A házasság működésének számtalan összetevőjét tehát a pozitív, baráti érzelmi légkör kialakításának szempontjából érdemes „oktatnunk”. Ez azonban nem a szó klasszikus értelmében vett tanítás, hanem inkább páros személyiségfejlesztő munka, melynek során a jegyesek a közösen végigjárt önismereti úton, korábbi elképzeléseiket és szerepmintáikat kritikusan szemlélve, folyamatos önreflexióval építik magukba a boldog házasságról szóló ismereteket. E sajátos tanuláshoz elengedhetetlen a korszerű felnőttképzési szakmai megalapozás.

Kulcsszavak: házasság, boldogság, jegyesfelkészítés.

HELYZETKÉP ÉS PROBLÉMAFELVETÉS

A pozitív pszichológiai kutatások a boldogság áhított állapotának egyre szélesebb körű vizsgálatát folytatják,¹ és körülhatárolják azokat a cselekvési és fejlődési lehetőségeket, melyek a temperamentumbeli adottságaink keretein belül lehetővé teszik a személyiség kiteljesedett működését és pszichológiai jóllétét.² A házastársi boldogság témája is széles körű kutatott területté vált, miután egyre nyilvánvalóbb a tény, hogy a nyugati kultúrában csökkenően van a jól működő házasságok száma. Az utóbbi évtizedekben Magyarországon is megfigyelhető a válások számának növekedése, és ezzel együtt a házasságok kedvezőtlen tendenciája. A válásokra vonatkozó adatokat tekintve Magyarország a magas válási arányszámokkal jellemezhető európai országokhoz hasonlít. Megfigyelhető az a kedvezőtlen tendencia is, hogy a hosszabb ideje fennálló házasságok felbontási aránya is növekszik.³

1 C. R. SNYDER – S. J. LOPEZ (eds.): *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, 2005.

■ 2 S. LYUBOMIRSKY: *Hogyan legyünk Boldogok? – Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben*, Ursus Libris, Budapest, 2008. ■ 3 FÖLDHÁZI E.: *Az első házasságkötés után – A párkapcsolatok dinamikája, egyszülős családok kialakulása és megszűnése Magyarországon a 20. század második felében*. PhD-értekezés, Corvinus Egyetem, Budapest, 2008.

A jelenség szociológiai magyarázatai között számos szempont jelenik meg. Elsődlegesen a nők tömeges munkába állására hivatkoznak, mely megszüntette a férfiktól való anyagi függést. De erőteljes hatása a tradíciókat elvető értékliberalizációs és individualizációs folyamat is, mely a személyes szabadságnak nagyobb fontosságot tulajdonít, mint az alkalmazkodás értékének.⁴ Ebbe a sorba állítható a szexuális forradalom is, mely mind a házasságtól, mind a gyermekvállalástól függetlenítette a szexuális kapcsolat megélését.

A jelenség pszichológiai szempontú értelmezése fontos megállapítással egészíti ki a fentieket: a házassággal szemben megnyilvánuló érzelmi elvárások hangsúlya megnőtt, ugyanakkor kevés jól működő modell áll rendelkezésre egy érzelmileg kielégítő kapcsolat megvalósításához. A házassággal kapcsolatos általános bizonytalanságot növeli a családok meggyengülésével is összefüggésbe hozható gyakori bizalomhiány és identitászavar.⁵ A fiatalok kevés támpontot kapnak a boldog házasság megvalósításához, így a párok egyéni feladatává vált a kapcsolatuk kimunkálása,⁶ melyben gyakran kudarcot vallanak.

Ebben a helyzetben felvetődik a kérdés, hogy egyáltalán érdemes-e küzdeni a házasságokért, vagy fogadjuk el, hogy kultúránkban az elköteleződés nélküli ideiglenes együttélési formák lassan kiszorítják és történelmi emlékké teszik a házasság intézményét? Egyáltalán van-e értelme megkülönböztetni a kétféle párkapcsolati formát?

ÉRDEMES-E HÁZASODNI?

A szociológiai szempontú vizsgálódás nem tesz lényegi különbséget a házasság és a tartós együttélési formák között.⁷ Sokan érvelnek úgy, hogy a házasságkötés pusztán egy „papír” aláírását jelenti, amely nem befolyásolja a kapcsolat alakulását, felesleges ceremóniával jár, és megnehezíti a válást, ha erre sor kerülne. A pszichológia azonban másként érvel, ugyanis a kapcsolat dinamikáját alapvetően meghatározó, lényegi tényezőnek tartja az elköteleződés mozzanatát, melyben tudatos és nyilvános felelősségvállalás történik a másikért. Miért?

A motivációs elméletek mindegyike megemlíti, hogy a társas kapcsolódás intenzív igénye az ember alapszükségletei közé tartozik. A kötődéselmélet⁸ és a mélylélektani mozzanatokat is kutató tárgykapcsolat-elmélet⁹ megállapításai is arra a konklúzióra vezetnek, hogy az ember egyik legmélyebb vágya a feltétel nélküli és tartós elfogadottság. Ezt a felnőttkorban csak egy elköteleződést vállaló kapcsolat tudja kielégíteni. Éppen ezért a házasság kielégítőbb kapcsolati forma, mint az élettársi, és pszichológiai szempontból több esélye van a tartós fennmaradásra, ugyanis biztonságot ad, emiatt nagyobb őszinteséget és mélyebb intimitást tesz lehetővé. Emellett az elköteleződés nagyobb kapcsolati befektetésre sarkallja a társakat, így eredményesebb konfliktuskezelést tesz lehetővé,

4 Uo. ■ 5 KOPP M. – SKRABSKI Á.: Magatartás és család. *Magyar Bioetikai Szemle*, 2001/4., 1–25. ■ 6 HORVÁTH-SZABÓ K.: *A házasság és a család belső világa*, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet, Budapest, 2007. ■ 7 A. THORNTON – W. G. AXINN – YU XIE: *Marriage and Cohabitation*, The University of Chicago Press, 2007. ■ 8 J. CASSIDY – P. R. SHAVER.: *Handbook of Attachment – Theory, Research and Clinical Applications*. Guilford Press, New York, 1999. ■ 9 SZÉKELY I.: *Én – Te – Mi – A házasság erőforrásai és buktatói*, Megújulás Családterápiás Intézet, Pécs, 1995.

és kevesebb manipulációnak ad teret. Az sem elhanyagolható szempont, hogy a házaspár a tágabb család rendszerében is stabilabb helyet kap, így több társas támogatást élvez, mint az ideiglenesen együtt élő pár.

A fenti elméleti megállapításokkal kapcsolatba hozhatók azok a demográfiai adatok, melyek szerint az élettársi kapcsolatok bomlékonyabbak, mint a házasságok.¹⁰ Ez azonban még nem derít fényt az összefüggés belső dinamikájára. Hiszen a pusztán statisztikai adatok alapján nem állapíthatjuk meg, hogy a házasságok nagyobb stabilitását a házasság intézménye okozza, vagy a házasságot vállalók egyéni attitűdje és személyiségjellemzői.

Olson és Larson 2010-ben publikált kutatásai az elköteleződés és a párkapcsolati boldogság összefüggését boncolgatják, és további szempontokkal egészítik ki eddigi tudásunkat. Több tízezer pár kapcsolatának vizsgálata nyomán megállapítják, hogy a házassági szándék nélkül együtt élő párok kapcsolata alacsonyabb elégedettséggel és nagyobb szakítási valószínűséggel jellemezhető, mint az elkötelezett kapcsolatban együtt élők vagy a nem együtt élő párok kapcsolata. A szerzők tehát megerősítik, hogy erős összefüggés van az elköteleződés mértéke és a kapcsolati elégedettség között. Azt persze még mindig nem tudjuk, hogy az elkötelezettség miatt lesz boldog egy kapcsolat, vagy fordítva, a kapcsolati boldogság erősíti az elkötelezettséget?¹¹

Számos kutatási eredmény jelzi továbbá azt is, hogy a társas támogatás, különösen a jól működő házasság határozottan pozitív hatással van az egészségre is. Eredmények sora bizonyítja, hogy a házasságban élők és az egyéb támogató kapcsolatrendszerbe beágyazott személyek sokkal ellenállóbbnak bizonyulnak számos betegséggel szemben, mint a társas kapcsolatokkal nem rendelkezők.¹²

A témával kapcsolatban Olson¹³ az alábbi összefoglalást fogalmazza meg:

A házasságban élők egészségesebb életstílust folytatnak, mint a nem házasok. Hosszabb életűek – elsősorban a házastárustól kapott érzelmi támogatás és a nagyobb anyagi biztonság miatt. Kielégítőbb szexuális kapcsolatot élnek meg, mint az együtt élők. Gyermekük érzelmi és értelmi fejlődése jobb, és kedvezőbb anyagi helyzetben vannak.

A fenti kutatási eredmények talán eléggé meggyőzők ahhoz, hogy a társadalmi és egyéni mentálhigiéne őrzését szorgalmazó szakemberek bátran tegyenek erőfeszítéseket a házasság intézményének megerősítéséért. Erre a szolgálatra annál is inkább szükség van, hiszen a kultúra egyre kevesebb és egyre kevésbé használható útmutatást ad a házasságra vállalkozó fiataloknak.

Azokban nem egyszerű a feladatunk, amikor azt szeretnénk meghatározni, hogy kiknek és miként taníthatók a boldog házasság elemei. Mert bár szerencsére rengeteg tudás halmozódott fel a kapcsolatok működését vizsgáló kutatások eredményeképpen, ezek csak akkor válnak használhatóvá számunkra, ha belehelyezzük őket a kapcsolatok boldogságát meghatározó tényezők összefüggésrendszerébe. Emellett egészen más tényezőkre kell hangsúlyt fektetnünk, amikor az iskolás korosztályt készítjük fel a házasságra,

10 FÖLDHÁZI E.: *Az első házasságkötés után*, i. m. ■ 11 P. J. LARSON – D. H. OLSON: *Cohabitation and Relationship Quality in Dating and Engaged Couples*, www.prepare-enrich.com/research ■ 12 M. HEWSTONE: *Szociálpszichológia*, KJK-KERSZÖV Kiadó, Budapest, 2003. ■ 13 D. H. OLSON – A. K. OLSON: *Empowering Couples – Building on Your Strengths – Life Innovations*, 2000.

mint amikor ismerkedő fiatalokat oktatunk. Ismét más szempontokat emelünk ki a már elköteleződött jegyesek felkészítésében és a házasságban élők esetében.

Tanulmányunkban a jegyesek felkészítésének szempontjából kíséreljük meg rendszerezni a párkapcsolatok működésére vonatkozó jelentősebb pszichológiai kutatások megállapításait, és kiemeljük azokat a szempontokat, melyek alapul szolgálhatnak a jegyes-felkészítő programok kidolgozásához.

A HÁZASSÁG PSZICHOLÓGIAI ALAPJELLEMZŐI

I. A nagy paradoxon

Bevezetőnkben említettük, hogy kultúránkban felértékelődött a házasság érzelmi funkciója, és a házastársak általában a személyes boldogságuk biztosítását várják egymástól. A pár tagjai akkor elégedettek a kapcsolatban, ha a legfontosabb vágyaik kielégülést nyernek.¹⁴ E vágyak egyrészt egyéni élettörténetükből és személyiségjellemzőikből, másrészt az alapvető emberi szükségletekből erednek.

A motivációs elméletek megállapítása szerint olyan egyetemes alaptörekvésekkel rendelkezünk, melyek a házasság működésére is alapvető befolyással vannak. *Young* és *Gluhoski*¹⁵ megfogalmazása szerint a romantikus kapcsolatokban az alábbi alapszükségletek egyidejű kielégülését keressük: alapvető biztonság és stabilitás, szoros kapcsolat, elfogadás és önértékelés, önmeghatározás és önkifejezés, önaktualizáció. Ezek a szükségletek egyidejűleg motiválnak a kapcsolatban való elmélyülés és a függetlenedés irányába. Egyszerre vágyunk egy szoros, biztonságot adó, elfogadó kapcsolatra és önmagunk független identitásának kibontakoztatására.

Olson nagyszabású kutatássorozata során igazolta, hogy a fenti szükségletek nyomán a házastársi kapcsolat működése egy paradoxon keretében valósul meg.¹⁶ A házasságban ugyanis a két félnek nagyon szoros kapcsolatot, egyfajta közös identitást kell kialakítania, hogy a fentiekben leírt alapkapszolódási igényük kielégülhessen. Ugyanakkor teret kell engedniük egymás egyediségének kibontakoztatására is. Úgy kell megélniük a „mi” érzését, hogy közben megőrizzék az „én” autonómiájának élményét.

A házasságban tehát az egység és függetlenség egy időben van jelen. A kapcsolat különböző szakaszaiban hol az egyik, hol a másik oldal kerül előtérbe, és a házaspár személyes igényében is gyakran eltolódás figyelhető meg hol az egyik, hol a másik oldal felé.

A helyzetet bonyolítja, hogy a paradoxonnak egy másik összetevője is kirajzolódik. A házassági kapcsolat állandóságát úgy kell fenntartani egy életen át, hogy közben mind a benne részt vevő személyek, mind a körülmények folyamatosan változnak.

14 R. J. STERNBERG – M. HOJJAT (eds.): *Satisfaction in Close Relationships*, The Guilford Press, New York, 1997. ■ 15 J. YOUNG – V. GLUHOSKI: A Schema-Focused Perspective on Satisfaction in Close Relationships, in R. J. STERNBERG – M. HOJJAT (eds.): *Satisfaction in Close Relationships*, i. m. 356–385. ■ 16 D. H. OLSON – C. S. RUSSELL – D. H. SPRENKLE: *Circumplex Model – Systemic Assessment and Treatment of Families*, The Haworth Press, New York, 1989.

2. A házasság kettős érzelmi világa

A tárgykapcsolat-elmélet képviselői a házastársi kapcsolat egy másik fontos jellemzőjére hívják fel a figyelmet.¹⁷ Megfigyeléseik szerint a párkapcsolat érzelmi élményei két szinten keletkeznek. Bár látszólag az aktuális helyzetnek szólnak, valójában a korai tapasztalatok élményei is belekeverednek. A házastársak sokszor nem képesek elkülöníteni a múltbeli érzelmi élményeiket a jelen kapcsolati történésektől – rávetítve egymásra olyan jellemzőket, melyekhez nincs közük. A szükséges önreflexió hiányában áldozatul eshetnek egymás projekcióinak.

A házasság e jellemzője szükségessé teszi a házasulandók alapos önismereti munkáját, és egy önreflektív attitűd elsajátítását, mellyel megtanulják azonosítani aktuális érzelmi állapotuk valódi forrását.

A PARADOXON EGYIK OLDALA

1. Síríg tartó szerelem?

Kultúránkban a házasságkötés legáltalánosabb motivációja a szerelem tartós megélésének vágya. A házasságra készülők többsége illuzórikus elképzelésekkel, a szerelem romantikus aspektusait hangsúlyozva készül az elköteleződésre.¹⁸ A szerelmi kapcsolatokat vizsgáló kutatások eredményei szerint a szerelmeseket világszerte főként a szenvedély, az érzelmi bevonódás, a megértés, egymás fontossága és az otthonosság élménye jellemzi. Az életkor csekély szerepet játszik a szerelmi megnyilvánulásokban: minden életkorban megtalálhatók a szerelem különféle megnyilvánulásai, és ezek megélése erős elégedettséggel jár.¹⁹

A házastársi szerelem építéséért tett erőfeszítés tehát központi jelentőségűnek tűnik a kapcsolati boldogság fenntartásában. Adatok támasztják alá, hogy életkortól függetlenül azok a házaspárok elégedettek, akik a kapcsolatukban képesek kibontakoztatni a szerelem minden oldalát. De hogyan?

A kérdés megragadásához jól használható modellként szolgál Sternberg²⁰ elképzelése, mely a házastársi szerelmet három összetevő – az intimitás, a szenvedély és az elköteleződés – kölcsönhatásának eredményeként definiálja. A szerelem három összetevője egymást erősítve működik, így bármelyik oldala felől megközelítve lehetőségünk van a táplálására és gazdagítására. Míg a kapcsolat kezdetén a szenvedély (a másikkhoz való vonzódás) dinamikája mélyíti el az intimitást, és a kettő kölcsönhatása nyomán születik meg az elköteleződés, a kapcsolat későbbi szakaszaiban az erős elköteleződés dinamizálja az intimitás elmélyítésének és ebből fakadóan a szenvedély táplálásának

17 SZÉKELY I.: *Tárgykapcsolat-elmélet családterápiában*, Animula, Budapest, 2003. ■ 18 HORVÁTH-SZABÓ K.: Változó világ – változó családok – kihívások és megoldások, *Vigília*, 2014/5., 322–331. ■ 19 S. S. HENDRICK – C. HENDRICK: Love and Satisfaction, in R. J. STERNBERG – M. HOJJAT (eds.): *Satisfaction in close relationships*, i. m. 56–79. ■ 20 R. STERNBERG: Triangulating Love, in R. STERNBERG – M. BARNES (eds.): *The Psychology of Love*, Yale University Press, New Haven, 1988, 119–509.



folyamatát. Az erős elköteleződés ugyanis olyan kognitív és viselkedéses kapcsolatfenntartó mechanizmusokat mobilizál, melyek pozitív attitűdöt generálva megerősítik az érzelmi köteléket: például a „mitudat” erősítése és pozitív illúziók kialakítása a kapcsolatról, az alternatívák leértékelése, áldozatkészség, megbocsátás stb.

Az elköteleződés foka tükröződik a konfliktusok kezeléséért tett erőfeszítésekben is.

2. Az intimitás mint a házastársi szerelem központi összetevője

Az intimitás a kapcsolódás egyetemes szükségletéből fakadó folyamat, melyben két ember szoros, egymásra figyelő, érzelmekkel telített kapcsolatot tart fenn egymással.²¹ Az intimitás: belépés a másik belső világába, a másik empátikus észlelése.²² Az intimitás többféle – intellektuális, érzelmi, szexuális, társas, szabadidős, spirituális – területet ölel fel. Dinamikus folyamata során a partnerek közös valóságot építenek fel, és fenntartják a kapcsolatukhoz való pozitív viszonyulást, azaz gondoskodó és elkötelezett attitűddel fordulnak egymáshoz.²³ A kutatók szerint a házasság boldogsága szempontjából kulcstényező az intimitás és az egymáshoz való pozitív viszonyulás tartós megteremtése.²⁴

Tudnunk kell azonban, hogy számos ember számára komoly problémát jelent az érzelmi közelség megteremtése, ugyanis az intimitás megélésének lehetőségét erőteljesen befolyásolja a korai kapcsolati élményekkel összefüggő kötődési képesség.²⁵ Az intimitás kibontakoztatásának megtanulása ezért sokak számára inkább terápiás közegben képzelhető el. Bár a jól működő házasság képes korrigálni a korai kapcsolati sérüléseket, kevés rászoruló jut el odáig, hogy része legyen egy jól működő kapcsolatnak.²⁶

Az intimitást lehetővé tevő kapcsolati biztonságérzet felnőttkorban is elsősorban attól függ, hogy a partner mennyire figyelmes és válaszkész a másik igényeire. Az intim önfeltárás nyomán az ember önmaga elfogadottságáról szerez bizonyítékokat. Főként akkor, ha a partner a gyengeségek megmutatása esetén is gondoskodó és támogató marad. A kapcsolati elégedettség tehát nagyban függ attól, hogy a házasság biztonságos és gondoskodó támasznak látják-e egymást.

*Gottman*²⁷ kutatási eredményei megerősítik a fentieket. Eszerint a boldog házasságok olyan mély barátságon alapulnak, melyben a felek megbecsülik egymást, és élvezik egymás társaságát. Jól ismerik egymás ízlését, vágyait, gondjait, álmait, gondoskodnak egymásról a hétköznapi helyzetekben, és a mindennapi szituációkban gyengédséggel viszonyulnak

21 HORVÁTH-SZABÓ K.: Változó világ – változó családok, i. m. ■ 22 R. W. FIRESTONE – L. FIRESTONE: Methods for Overcoming the Fear of Intimacy, in D. J. MASHEK – A. ARON (eds.): *Handbook of Closeness and Intimacy*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, 2004, 375–397. ■ 23 E. F. KOUNESKI – D. OLSON: A Practical Look at Intimacy – ENRICH Couple Typology, in D. J. MASHEK – A. ARON (eds.): *Handbook of Closeness and Intimacy*, i. m. 117–133. ■ 24 L. J. ROBERTS – D. R. GREENBERG: Observational “Windows” to Intimacy Processes in Marriage, in P. NOLLER – J. FEENEY (eds.): *Understanding Marriage – Developments in the Study of Couple Interaction*, Cambridge University Press, Cambridge, 2002, 118–149. ■ 25 N. L. COLLINS – B. C. FEENEY: An Attachment Theory Perspective on Closeness and Intimacy, in D. J. MASHEK – A. ARON (eds.): *Handbook of Closeness and Intimacy*, i. m. 163–189. ■ 26 K. NEFF: *Együttérés önmagunkkal*, Ursus Libris, Budapest, 2014. ■ 27 J. M. GOTTMAN – N. SILVER: *A boldog házasság hét titka*, Vince Kiadó, Budapest, 2000.

egymáshoz. Ezekben a házasságokban is vannak konfliktusok, viták, veszekedések, és megjelennek negatív érzelmek is. De a barátság folyamatosan táplálja a gyengéd érzelmeket, melyek elfedik a szükségszerűen jelentkező negatív élményeket, és megvédnek az ellenségességtől. A barátságon alapuló kapcsolat tehát kielégíti azokat az alapvető emberi szükségleteket, melyeket korábban felsoroltunk.

A fentiekben leírt ideális állapot szinte magától működik a házasságkötés előtt álló párok kapcsolatában. A jegyesek el sem tudják képzelni, hogy ideálisnak tűnő kapcsolatuk bármikor is megváltozzon. Ugyanakkor általános tendenciaként megfigyelhető, hogy a házastársi kapcsolat első éveiben csökken a házassági elégedettség, és nem csupán a gyermekes pároknál.

3. Egy találó metafora: „a kapcsolati bankszámla”

Az „elégedettség eróziós teóriájában”²⁸ Clements nagyon szemléletes hasonlattal magyarázza a kapcsolati elégedettség gyengülésének folyamatát.

A kapcsolat indulásakor a házások úgynevezett „kapcsolati elégedettségi bankszámlát” nyitnak. A számlára az egymás iránti pozitív kommunikációs gesztusokkal tudnak „befizetni”, a romboló kommunikációs megnyilvánulásokkal pedig „kivesznek” róla. A destruktív interakciók különösen megterhelik a „számlaegyenleget”. Clements szerint egy destruktív kommunikációs aktus akár öt, tíz vagy húsz pozitív gesztus hatását is eltörölheti. Gottman kutatásai világítottak rá a kapcsolatot leginkább romboló négy kommunikációs jellemzőre: durva támadás és kritika, a megvetés kifejezése, a másikat felelőssé tevő védekezés, valamint a kommunikációtól való elzárkózás.

Ha a pár nem figyel oda, akkor az „elégedettségi bankszámla” egyenlege nagyon gyorsan lecsökken, és a házastársak egyre rosszabbul érzik magukat a kapcsolatban. A pozitív visszajelzések hiánya esetén veszélyeztetettek lesznek abból a szempontból, hogy a házasságon kívül keressenek megértést, vigasztalást, szeretetet, megerősítést. Gottman szerint a kapcsolat stabilitását a pozitív és negatív megnyilvánulások 5:1 aránya biztosítja.

4. A kommunikáció mint a házastársi elégedettséget erősítő és gyengítő folyamat

A „kapcsolati elégedettségi bankszámla” hasonlata támpontot ad számunkra a boldogságot építő házastársi kommunikáció jellemzéséhez.

Az építő kommunikáció

Nagyon fontos, hogy a házasfelek tudatosan törekedjenek arra, hogy életük minden területén folyamatosan kommunikálják egymásnak a pozitív érzelmeket és egyéb pozitív üzeneteiket. A jól működő házasságban minden interakció mélyén kitapintható az üzenet, hogy szeretik egymást. Ezenkívül számos direkt verbális és nem verbális pozitív üzenettel tölthető a „kapcsolati folyószámla” egyenlege. Az udvarlás, a gyengédség,

28 M. L. CLEMENTS et al.: The Erosion of Marital Satisfaction over Time and How to Prevent It, in R. J. STERNBERG – M. HOJJAT (eds.): *Satisfaction in Close Relationships*, i. m. 335–356.

a figyelmes gesztusok táplálják a szerelem szenvedély-összetevőjét is. A kapcsolat kezdetén ez magától értetődő, spontán folyamat. A „bankszámla”-hasonlat szerint azonban könnyen felborulhat az egyensúly, ha a felmerülő konfliktusokat romboló módon kezelik, és nincs elegendő pozitív gesztus ennek ellensúlyozására.

A pozitív érzelmek kommunikációjának sikere nem csupán a gyakoriságon múlik. A házastársak az érzelmi igényeikben is egyediek, és meghatározott vágyakkal, elvárásokkal rendelkeznek. Fontos, hogy kölcsönösen megismerjék és megtanulják, milyen pozitív visszajelzésekre vágnak. Ehhez pedig az szükséges, hogy beszéljenek arról, kinek milyen gesztusok jelentenek szeretetkifejezést, mert nem biztos, hogy „egy nyelvet beszélnek”.

Aron és Norman²⁹ „önkiterjesztés-modellje” érdekes és szokatlan felvetéssel egészíti ki a szerelem fenntartásáról szóló elképzeléseket, bár nem a kommunikációt teszi a középpontba. Érvelésük szerint központi emberi motiváció, hogy a személyes hatékonyságunk érzését folyamatosan erősítsük, és ennek érdekében növeljük erőforrásainkat és lehetőségeinket (fizikai, társas és tudásbeli szinten), gazdagítva ezzel az identitásunkat. Ennek egyik gyakori módja a szoros kapcsolatok létesítése, mivel az ilyen kapcsolatokban a másik személy mintegy a „self részévé válik” abban az értelemben, hogy a partner erőforrásait, lehetőségeit és identitását bizonyos fokig a sajátunkként kezeljük, és a kognitív reprezentáció szintjén szinte összemossuk magunkat vele.

Az önkiterjesztés-modell szerint a szerelem nagy lelkesültsége a kapcsolat kezdetén annak tudható be, hogy mindkét fél selfje gyorsan kiterjed, azaz nagyon gyorsan megismerik és selfjükbe építik a másik erőforrásait, lehetőségeit és identitását.

Ha a pár tagjai megismerik egymást, csökken a további gyors self-expanszió lehetősége. Ezzel magyarázható a lelkesedés hanyatlása. Mit tehetünk tehát, hogy ezt elkerüljük? A szerzők azt javasolják, hogy a pár fogjon bele olyan közös tevékenységekbe, melyek lehetővé teszik a közös self-kiterjesztést, így az önkiterjesztés élménye összefonódik a kapcsolatukkal. Ilyenek az új és kihívást jelentő közös tevékenységek, mert felrázzák és aktivizálják az embert, megújítva ezzel a szerelem élményét is.

A romboló kommunikáció

A fentiekben említettük, hogy a durva támadás, a kemény kritika, a megvetés, az elzárkózó hallgatás nagyon rombolja a kapcsolati elégedettséget. Feltehetjük a kérdést: miért olyan gyakoriak ezek a negatív kommunikációs gesztusok, és ha ennyi fájdalmat okoznak, akkor miért olyan nehéz felhagyni velük?

A destruktív interakciók gyakoriságának kérdésére többféle elméleti megfontolás próbál választ adni.

Gottman és Levenson³⁰ szerint a házastársi kapcsolatban megjelenő destruktív reakciók leggyakoribb kiváltó okai olyan negatív érzelmek, melyek feltételezhetően fiziológiai

29 A. ARON – C. C. NORMAN: Shared Participation in Self-Expanding Activities – Positive Effects on Experienced Marital Quality, in P. NOLLER – J. FEENEY (eds.): *Understanding Marriage*, i. m. 177–196.

■ 30 J. M. GOTTMAN – R. W. LEVENSON: The Social Psychophysiology of Marriage, in P. NOLLER – M. A. FITZPATRICK: *Perspectives on Marital Interaction*, SAGE Publications, 1988, 182–250.

arousalt (izgalmi állapotot) hoznak létre. A magas szintű fiziológiai arousal hatására az ember az automatikusabb kognitív és viselkedéses rutinokat használja, gátolva ezzel a kreatív problémamegoldást. Ebben a fiziológiai és érzelmi állapotban nehéz odafigyelni a partnerre, és helyesen kezelni az információt. Ehelyett az egyén inkább a saját negatív érzelmein próbál könnyíteni – megtámadva a másikat, védve önmagát, vagy elmenekülve a helyzetből.

Lazarus kognitív érzelmemmodellje³¹ szerint leginkább akkor keletkezik bennünk harag, ha az önértékelésünk veszélybe kerül (ha támadást élünk meg az én ellen).

Az intim kapcsolatban elvárás, hogy szeressenek, tiszteljenek, fogadjanak el, ezért a házastársak kiemelten érzékenyek egymás reakcióira, és gyakori önértékelés-sérelmet élnek át, melynek következménye egy erős harag megjelenése. A harag kiváltó oka sokszor tudattalan: a frusztrált vágy a gondoskodásra, elismerésre, megértésre, melyet rejtett gyökere miatt nehéz felismerni és kommunikálni, ezért inkább felszínes problémákban robban ki.

A tárgykapcsolat-elmélet tudósai úgy érvelnek, hogy a szoros kapcsolatban felelevenednek a korai kapcsolati élmények, és a házastársak emiatt gyakran gyermeki módon reagálnak egymásra.³² Egymástól várják (követelik), hogy teljesüljenek a tudattalanul bennük élő vágyak, és ennek frusztrációja esetén nagyon erős negatív érzelmeket élnek át. Korábban szerzett lelki sebeik fájdalomért is gyakran a másikat teszik felelőssé. Ezenkívül hajlamosak gyermeki módon kommunikálni (követelőzés, durcásság, hiszti stb.). E jelenségek tudatosítása, az emlékek feldolgozása, a felnőtt reagálásmód gyakorlása fontos önismereti és tanulási feladat.

A kapcsolat sikerességét elősegítő beavatkozások egyik iránya tehát az önismeret és önszabályozás erősítése. Ez sok esetben eredményesebb útnak bizonyul, mint bizonyos ideális kapcsolati modellek bemutatása és utánzása. Halford szerint a párkapcsolati önszabályozás képességének birtokában a személy képes reflektálni saját viselkedésére és a kapcsolatot befolyásoló személyes és környezeti tényezőkre, s emellett képes megoldozni a kitűzött kapcsolati célokért.

A kapcsolatok javítása érdekében tehát célszerű lenne megismertetni a házasulandókkal a kapcsolati önszabályozás egyéni lehetőségeit. A hangsúly tehát nem konkrét kapcsolati viselkedések megtanulásán, hanem a változtatás képességén van. A változtatás lehetősége eszközt és reményt ad a hátrányos kapcsolati háttérrel rendelkező párok számára is, hiszen saját változásukon keresztül tehetnek valamit a kapcsolatukért.

A konfliktus

A destruktív interakciók kialakulásának másik forrása a konfliktuskezelés hiányosságaiban keresendő. Tengernyi szakirodalom foglalkozik a kapcsolati konfliktusokkal, melyek természetes velejárói a házasságnak. A kutatások eredményei szerint nem a konfliktusmentesség, hanem a konfliktusok kezelésének módja hat a kapcsolati elégedettségre. Gottman szerint a házastársi konfliktusok 69 százaléka nem oldható meg, tehát együtt kell és lehet

31 K. OATLEY – J. M. JENKINS: *Érzelmeink*, Osiris, Budapest, 2001. ■ 32 SZÉKELY I.: *Én – Te – Mi*, i. m.



is élni velük. Szerinte a házassági elégedettség nem a megoldott konfliktusok számától függ, hanem a házastársak fent már jellemzett egymás iránti baráti hozzáállásától.³³

*Olson*³⁴ is megerősíti, hogy sok esetben nem maga a konfliktus, hanem a kezelési módja okozza a fő problémát, például ha a konfliktust veszedelemnek tekintik, vagy destruktív módon kezelik. A konfliktus megközelítése tehát drámai hatással van a kimenetelére.

Pedig a sikeres konfliktuskezelés erősítheti a kapcsolatot, mert általa a felek jobban megismerik egymást, tisztázni tudják és realisabbá tehetik elvárásaikat, enyhül a feszültség, és esetleg megoldódik egy probléma.

Ezen a ponton utalhatunk a kapcsolati elköteleződés jelentőségére, hiszen a konfliktusok megoldásáért tett erőfeszítés összefügg az érzelmi bevonódással és a kapcsolati elkötelezettség mértékével. Az elköteleződés ebből a szempontból is segítségére van a kapcsolatnak.

Ha a házasság érzelmi klímájának szempontjából közelítünk a konfliktuskezelés témájához, akkor a *Thomas és Kilmann*³⁵ által leírt klasszikus konfliktuskezelő stratégiák megismertetését össze kell kapcsolnunk más szempontokkal is. A Gottman-féle romboló interakciókból kiindulva egyértelművé tehetjük, hogy a versengő (agresszív), csak a saját érdekeket figyelembe vevő, a másik legyőzésére törekvő, esetleg megvetést is kommunikáló stratégia komoly károkat okoz a kapcsolatban. Ugyanígy az elkerülő, a kommunikációt megtagadó konfliktuskezelő stratégia is ártalmas, hiszen „falakat épít”, és eltávolítja egymástól a házaspárokat. A szakirodalmi elemzések nagy része a konfliktuskerülés minden formáját veszélyesnek tartja. Ugyanakkor tudjuk, hogy a házastársak a mindennapokban számos konfliktus fölött átsiklanak, hiszen nem lehet minden apró nézeteltérést részletesen megvitatni. *Caughlin*³⁶ és szerzőtársai arra hívják fel a figyelmet, hogy a konfliktuskerülés nem mindig ártalmas, sőt sok esetben ez a hatékony stratégia. A családi kapcsolatok jó működése szempontjából ugyanis a negatív megnyilvánulások kerülése néha fontosabb, mint az összes nézeteltérés nyílt vállalása. *Caughlin* szerint különbséget kell tennünk a konfliktuskerülés egyes formái között, mert ezek nem egyformán okoznak kapcsolati elégedetlenséget. Elsősorban a dühös és aktív, látványos visszavonulás okoz negatív hatásokat. A passzívabb, kiváráó, ügyesen témát váltó, úgynevezett implicit elkerülő stratégiák kevésbé rombolják a kapcsolatokat, különösen ha a kapcsolat védelme miatt választjuk ezeket a megoldásokat.

A fentiek figyelembevételével *Overall*³⁷ két szempontot javasol a konfliktuskezelő stratégiák osztályozására:

- a másik személyéhez való pozitív vagy negatív hozzáállás;
- direktivitás.

33 J. M. GOTTMAN – R. W. LEVENSON: *The Social Psychophysiology of Marriage*, i. m. ■ 34 D. H. OLSON – A. K. OLSON: *Empowering Couples*, i. m. ■ 35 K. W. THOMAS – R. H. KILMANN: *Conflict Mode Instrument*, CPP, 2001. ■ 36 J. P. CAUGHLIN – J. L. HARDESTY – A. V. MIDDLETON: *Conflict Avoidance in Families*, in P. NOLLER – G. C. KARANTZAS (eds.): *The Wiley-Blackwell Handbook of Couples and Family Relationships*, Wiley-Blackwell, Malden, 2012, 115–128. ■ 37 N. C. OVERALL: *The Costs and Benefits of Trying to Change Intimate Partners*, in P. NOLLER – G. C. KARANTZAS (eds.): *The Wiley-Blackwell Handbook of Couples and Family Relationships*, i. m. 234.

Overall kutatásai szerint a direkt stratégiák rövid távon nem eredményesek, mert kiváltják a partner negatív érzelmeit és védekező magatartását. Hosszú távon viszont több változást eredményeznek, mert nyílttá teszik a problémát. Az indirekt stratégiák kevesebb fájdalommal járnak, viszont hosszú távon nem hoznak eredményt, mert a partner nem érzékeli a probléma súlyát. A hosszú távú házastársi elégedettség szempontjából tehát kisebb problémák esetén az indirekt stratégiák, míg súlyos problémák során a direkt stratégiák vezetnek jobb eredményre.

*Sillars*³⁸ azt a fontos szempontot is felveti, hogy egy adott stratégia sikeressége a kapcsolat jellegétől és a kultúrától is függ. Például a közösségi irányultságú kultúrák preferálják az indirekt stratégiákat.

A jegyesfelkészítő programok tartalmának meghatározásakor tehát mind a kommunikáció, mind a konfliktuskezelés témakörét a házastársi elégedettség növelésének szempontjából érdemes meghatározni. *Roberts* és *Greenberg*³⁹ megállapításához csatlakozva azt az álláspontot képviseljük, hogy a házastársi elégedettség növelése szempontjából nagyobb jelentősége van a pozitív, intim interakciók erősítésének, mint a konfliktuskezelés mikéntjének.

A PARADOXON MÁSIK OLDALA

1. Az egyéniség hangsúlya

A kapcsolati elégedettség megvalósulásához nem csupán a közös identitást összekovácsoló érzelmi dinamika jó működése szükséges, hanem az alapvető emberi szükségletek másik oldalának, az egyéni kibontakozásnak a lehetősége is.

Ehhez a témakörhöz kapcsolódik a házaspár életének számos területe: a vezetés, a hatalom, az egyenlőség kérdései, a munkamegosztás, az egyéni célok és álmok megvalósulásának lehetőségei és problémái. Idesoroljuk a házastársak egyéni családi és baráti kapcsolatainak megélési lehetőségét is, sőt a férfi és női mivoltunkból származó különbözőségeket is. A fenti kérdéskörök erősen összefüggnek a házastársi szerepekről alkotott elképzelések problematikájával is.

2. Házastársi szerepek

Kultúránk családi szerepelvárásai változnak és gyengülnek. Szerepelképzeléseinket egyre inkább az eredeti családi minták határozzák meg, tudattalan elvárásként épülve be a személyiségbe. Az egyéni szerepelképzelések lehetséges eltérésének tudatosítása alapvető feladata a házasságra felkészítő programoknak, hiszen ütközésük már a házasság egészen korai szakaszában okozhat súlyos konfliktusokat.

38 D. J. CANARY – S. G. LAKEY: Managing Conflict in a Competent Manner – A Mindful Look at Events That Matter, in S. TING-TOOMEY – J. G. OETZEL (eds.): *The SAGE Handbook of Conflict Communication – Integrating Theory, Research, and Practice*, 2006, 185–210. ■ 39 L. J. ROBERTS – D. R. GREENBERG: Observational "Windows" to Intimacy Processes in Marriage, i. m.



Azt is érdemes tudatosítani a párokban, hogy mivel házastársi szerepeik nem illeszkednek automatikusan, egyéni feladatuk saját szerepelképzeléseik kimunkálása, egyeztetve és esetleg módosítva az eredeti családokból hozott mintákat.

A párok számára a legnehezebb probléma a vezetés – hatalom – egyenlőség problematikájának kezelése. Olson⁴⁰ több mint húszezer fős kutatásában a megkérdezettek ezt a problémát jelölték meg első helyen a házastársi elégedetlenség okai között.

Weber 1947-ben megfogalmazott klasszikus definíciója szerint a hatalom annak lehetősége, hogy egy társas kapcsolatban az egyik szereplő keresztülvívgye az akaratát a másik ellenállása ellenére is.⁴¹ Más definíciók az autonómia és a függés igényének személyes jellemzőiből kiindulva vizsgálják a témát. A hatalom ugyanis nem személyes jellemző, hanem a személyközi kapcsolat dinamikájából fakadó jelenség. Itt emlékeztetünk rá, hogy a házassági elégedettséget erőteljesen befolyásolja az önmeghatározás és önkifejezés lehetősége, melyre mindkét félnek igénye van. A házastársak akkor elégedettek a kapcsolatban, ha társuk támogatja őket egyéni elképzeléseik és céljaik elérésében is. Ebből a szempontból egyértelműen könnyebb helyzetben vannak a hasonló értékrenddel, célokkal és szabadidős elfoglaltságokkal rendelkező párok. Ugyanakkor az „érzelmi bankszámla” feltöltöttsége is könnyebbé teszi a hatalommal és vezetéssel kapcsolatos konfliktusok kezelését.

A házassági kapcsolatban a hatalom és egyenlőség problematikája szorosan összefügg a munkamegosztás kérdéskörével is. A hatalom ugyanis rendszerint illetékességi területenként megoszlik a házaspár tagjai között.

A családi munkamegosztás még napjainkban is alapvetően biológiai alapon szerveződik. Azt gondolnánk, hogy a nők munkába állása a házimunka egyenlőbb megosztását eredményezi, de nem ez a helyzet. Feeney és Noller⁴² áttekintő tanulmányukban olyan – több országból származó – kutatási eredményeket mutatnak be, melyek szerint a gyermekek megszületése után a párok gyakran a hagyományos munkamegosztás irányába tolnak el, ahol a nők végzik a gyermekek körüli és a háztartási munka nagy részét. Ez gyakran növeli az elégedetlenséget az újdonsült szülők kapcsolatában, bár a párok nem szükségszerűen gondolják azt, hogy ez az állapot igazságtalan. A kutatók eredményei szerint a vizsgált párok többsége igazságosnak látja a családi munkamegosztást, annak ellenére, hogy a nők végzik a házimunka nagy részét, a házon kívüli munkájuk mellett is. Az egyenlőtlen és igazságtalanság élménye tehát csak gyengén kapcsolódik a feladatok megosztásához, inkább más kapcsolati és egyéni jellemzőkhöz köthető.

Beach⁴³ és munkatársai szerint a munkamegosztás az egyéni erősségek és gyengeségek alapján spontán alakul ki. Ha egy területen valamelyik fél gyengébbnek bizonyul a másikkal, akkor az adott terület fontossága az önmeghatározása és önértéktudata szempontjából valószínűleg csökkenni fog. A gyengébben teljesítő fél tehát átengedi

40 D. H. OLSON – A. K. OLSON: *Empowering Couples*, i. m. ■ 41 F. E. MILLAR – L. E. ROGERS: *Power Dynamics in Marital Relationships*, in P. NOLLER – M. A. FITZPATRICK: *Perspectives on Marital Interaction*, i. m. 78–90. ■ 42 J. A. FEENEY – P. NOLLER: *Allocation and Performance of Household Tasks – A Comparison of New Parents and Childless Couples*, in P. NOLLER – J. FEENEY (eds.): *Understanding Marriage*, i. m. 411–436. ■ 43 Uo.

ezt a területet a társának, és megelégszik ott egy támogató szereppel. Ez a folyamat adaptív, mely során spontán és egymást támogatva kialakulnak a vezetés és a szakértelem területei a pár életében. Ez a mechanizmus segít növelni az illeszkedést a két fél között, és erősíti közöttük a köteléket.

Az igazságosság szabálya tehát kétféleképpen értelmezhető: vagy a szigorú egyenlőség alapján (50-50 százalékos feladatmegosztás), vagy a méltányosság elve szerint, ahol a feladatok elosztása a relatív hozzájárulás és a hozzáértés alapján történik.

Clark, Graham és Grote⁴⁴ összefoglalója szerint a házasságban az egyenlőség és a munkamegosztás ideális alapelve az úgynevezett *közösségi szemlélet*, azaz a kölcsönös, feltétel nélküli válaszkészség a partner igényeire. A házastársaknak akkor kell reagálniuk egymás igényeire, amikor azok felmerülnek, és cserébe nem tarthatnak igényt semmilyen saját juttalomra. Nem tarthatják számon, hogy ki mit adott vagy kapott a másiktól – mérískelve és a saját érdekeiket szem előtt tartva. Ha képesek így viszonyulni egymáshoz, akkor ez a biztonság és gondoskodás érzését adja meg számukra, lehetővé téve az intimitás elmélyülését. A közösségi szemlélet megvalósításához a házastársaknak hatékonyan kell reagálniuk egymás igényeire, és itt már visszakapcsolódhatunk a házastársi barátságához.

A MEGBOCSÁTÁS MINT A KAPCSOLAT ÉLTETÉSÉNEK ÉS ÚJJÁTEREMTÉSÉNEK FOLYAMATOS GESZTUSA

Megbocsátás nélkül nem létezhet emberi közösség, és saját testi és pszichológiai jóllétünk szempontjából is kulcskérdés a megbocsátás képessége. A pozitív pszichológiai kutatások mára bőséges szakirodalmi adatot sorakoztattak fel a témával kapcsolatban,⁴⁵ és útmutatást adnak a megbocsátás képességének fejlesztéséhez is.⁴⁶

A házassági kapcsolat fenntartása szempontjából is elengedhetetlen követelmény a megbocsátás gyakorlása, melynek készségét erősíti a fogalom helyes értelmezése. A megbocsátás nem azt jelenti, hogy a sértett letagadná a másik bűnének jelentőségét: fontos, hogy elismerje a bűn helytelen és igazságtalan voltát, és ennek ellenére döntsön a másikkal való együttérzés, a bosszúról való lemondás és a kapcsolat folytatása mellett. Nyilvánvalóan könnyebb eljutni a megbocsátás szándékáig, ha a megbántó fél jelét adja a megbánásnak, és él a bocsánatkérés ószinte gesztusaival. A kutatások megerősítik, hogy az elköteleződés itt is segítségére van a kapcsolatnak, mert megkönnyíti a megbocsátást, sőt a megbocsátás is növeli az elköteleződést.⁴⁷ A házasoknak azonban azt is fel kell ismerniük, hogy nem csupán nyilvánvaló bűnök esetén érezhetik megbántva magukat. A házasság kettős érzelmi természete miatt a házastársak saját sérülékenységük és nem

44 M. S. CLARK – S. GRAHAM – N. GROTE: Bases for Giving Benefits in Marriage – What Is Ideal? What Is Realistic? What Really Happens?, in P. NOLLER – J. FEENEY (eds.): *Understanding Marriage*, i. m. 150–178. ■ 45 C. R. SNYDER – S. J. LOPEZ (eds.): *Handbook of Positive Psychology*, i. m. ■ 46 M. E. McCULLOUGH – S. J. SANDAGE – E. L. WORTHINGTON: *Megbocsátás – Hogyan tegyük múlt időbe a múltunkat?* Harmat, Budapest, 2005. ■ 47 S. E. GILBERT et al.: Forgiveness as a Resolution Strategy for Severe Marital Conflicts, in K. S. PEARLMAN (ed.): *Marriage Roles – Stability and Conflict*, Nova Science Publishers, Inc., New York, 2010, 55–75.

teljesült elvárásaik miatt is gyakran sérelmet élnek át. Ilyen esetekben a kiengesztelődéshez szükség van egy önreflexiós folyamatra is, melynek során a sértett fél belátja saját észrevétlen felelősségét is megbántottságában, és felmentést ad az őt szándék nélkül megbántó társának.

A JEGYESFELKÉSZÍTÉS PERSPEKTÍVÁI

A házastársi elégedettséget meghatározó tényezők vizsgálatai arra mutatnak, hogy leginkább a házastársak közötti *baráti viszony* biztosítja azokat a feltételeket, melyek lehetővé teszik a tartós, boldog kapcsolat felépítését és fenntartását. A barátság fogalma tartalmazza mindazokat a viszonyulásokat, melyek kielégítik a szoros kapcsolat, elfogadás, gondoskodás iránti vágyat, ugyanakkor a másik szabadságának tiszteletben tartásával támogatják az önaktualizációs igényeket is. A baráti viszony meghatározza a kommunikáció és konfliktuskezelés hangnemét, és feltételezi az egymásért való felelősségvállalást és a hűséget is. A házasság működésének megannyi mozzanatát erre az elméleti szálra felfűzve célszerű felépíteni a boldog házasságra való felkészítési programokat.

Ennek megfelelően a jegyesfelkészítési kurzusok kidolgozásához az alábbi témakörök tárgyalását javasoljuk.

1. A házastársi egység megvalósítása

Fontosnak tartjuk, hogy a pár tagjai a kurzus során egy közös önismereti folyamat keretében feltárják mindazokat a tényezőket, melyek meghatározzák az intim kapcsolatra való készségüket és elvárásaikat vele szemben. Idetartozik a családi „pszichológiai örökségük” számos eleme: a családi szerepekről és a párkapcsolatról alkotott képük, valamint a házastársi kommunikációval és konfliktuskezeléssel kapcsolatos tapasztalataik.

Fontos, hogy reflektáljanak gyermekkori kapcsolati élményeikre: örömteli és fájdalmas emlékeikre, melyek befolyásolják az önértékelésüket és az intim kapcsolatban megélt alapvető reakciómódjaikat.

Ismerkedjenek meg a házastársi szerelem három aspektusát (szenvedély, intimitás, elköteleződés) építő kognitív, kommunikációs és konfliktuskezelési stratégiákkal, valamint a destruktív interakciók elkerülésének fontosságával és lehetőségeivel.

2. Az önaktualizációs igény kölcsönös támogatása

A házasságra készülőknek ne csupán a házastársi egység megvalósításának eszközeivel ismertessük meg, hanem tudatosítsuk bennük különbözőségük tényét, az ebből fakadó nehézségeket és erőforrásokat.

E feladat keretében érdemes információkat adnunk a nők és férfiak alapvető adottságbeli különbözőségeiről.

Lényeges, hogy közösen áttekintsék kettejük eredeti családjának alapvető szokásait – akár a munkamegosztásra, akár a szabadidőre vagy a baráti és családi kapcsolatokat kezelésére vonatkozóan, és alkossák meg saját közös elképzeléseiket.

Egyeztessék értékrendjük és személyes céljaik legfontosabb összetevőit, valamint a szülői szereppel kapcsolatos elképzeléseiket.

A képzés során a házastársi kapcsolat fent idézett különböző aspektusai közül érdemes kiemelni és megkülönböztetett figyelemmel tárgyalni azokat a készségeket, melyek a kapcsolat fennmaradásának két alapfeltételét, a hűséget és a megbocsátást segítik.

3. De hogyan adható át mindez a házasságra készülőknek?

Tanulmányunk terjedelmi határai nem teszik lehetővé, hogy konkrét, tételes javaslatokat tegyünk a jegyesfelkészítő programok tartalmi összetevőire. Fontosnak tartjuk azonban annak a módszertani jellegű alapvetésnek a megfogalmazását, melynek vezérelvéként kell irányítania a programok kidolgozásának munkáját.

A házasság sikerességét elősegítő képzéseknek a tanulmányunkban vázolt elméleti alapvetésekhez igazodva nem csupán tudást kell átadniuk. Azt is biztosítaniuk kell, hogy a jegyesek önmagukra reflektálva, a párjukkal közösen bejárt önismereti úton, korábbi hiedelmeiket, érzelmeiket és gondolkodásmódjukat kritikusan szemlélve a személyiségükbe építsék ezt a tudást. Ehhez a feladathoz nem közelíthetünk dilettáns módon, ezért a módszertani megalapozáshoz a felnőttképzés tudományának elméleti és gyakorlati tárházából kell merítenünk szempontokat és eszközöket. Elsősorban az aktivizáló jellegű képzési módszereket tartjuk hatékonynak, ugyanakkor a konkrét teendők megtervezésekor igazodnunk kell a képzendő jegyesek személyes jellemzőihez, létszámához és az adott szervezeti, környezeti és kulturális körülményekhez.

Hangsúlyozzuk, hogy a fiatalok felkészítése a felelős párkapcsolatra össztársadalmi érdek, így elengedhetetlen és halaszthatatlan feladat. Adatok bizonyítják, hogy a jegyesoktatás hatékony pársegítő forma, és jól működő példáit is láthatjuk a jegyesoktatók képzésének.⁴⁸ Törekedni kell arra, hogy a jegyesképzés a házasulandók minél nagyobb köre számára legyen elérhető.

A szerző pszichológus, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola Pszichológia Tanszékének vezetője.

Krisztina Somogyiné Petik: Can a Happy Marriage Be Taught? Reflecting on the Theoretical Foundation of the Content of Marriage Preparation Programs. *The decline in the number of successful marriages is a risk factor from the point of view of the mental health of society. Professionals working in this field should be made aware of the importance of fostering marriages in spite of current cultural trends, and they should initiate a range of programs for this purpose. In order to be successful, professionals should be well trained. The aim of our article is to establish the theoretical basis for pre-marriage*

48 HORVÁTH-SZABÓ K. – SOMOGYINÉ PETIK K. – HERCZEG-KÉZDY A. – ELEKES SZ.: The challenges of pre-marriage counselling in Hungary and a proposed flexible model, *European Journal of Mental Health* (megjelenés alatt).



counselling programs. Research on the factors of marital satisfaction shows that the couples' friendship and love can provide the foundation for the fulfilment of their basic needs. Therefore we should educate couples how to provide marital satisfaction to each other by maintaining friendship and love which play the most important role in marital happiness. It is not education in a traditional sense, rather a sort of mutual personality development process. The couple tries to reflect upon themselves and each other, and revise their previous ideas about how marriage works, and how harmful family role models influence them. In this process they acquire new ideas about how to maintain a happy marriage. A suitable andragogical theoretical background is the necessary tool for this special learning process.

Keywords: *marriage, happiness, preparation for marriage.*

