

### 3. fejezet

## Hogyan lehet jól készülni a házasságra?

### A szerelem lélektana – és hormonjai

**Csoportokban** beszéljétek meg (vagy magadban gondold át), hogyan sikerült megvalósítanod a múlt találkozó elhatározását, az elmélyült reggeli és esti imát! Hogyan vált reggeli imád nekiindulássá a szeretet mindennap új „kalandjának”, a szeretet „támadásának”? Milyen fényt kaptál, ha sikerült imádkoznod; és ha imádból a szeretet cselekedete is fakadt?! Hogyan kell megújítanod elhatározásodat, ha hiányos volt az imád?!

**Bevezetőül:** Ma izgalmas témánk lesz. A szerelem lélektanáról és hormonjairól fogunk beszélni. Ezek tudományos szempontból is újak, és a fiatalokat közelről érintik. Ez előtt azonban átgondoljuk: hogyan függ össze a szerelem, a házassággal; illetve hogyan lehet *jól készülni* a házasságra.

Előző találkozóinkon láttuk, hogy mi keresztények a „világban élünk”, de „nem vagyunk a világból valók”. A világban ma általánosan uralkodó törvények sokszor súlyos tévedésekre, az emberi önzésre alapoznak, ezért nem követendőek számunkra. Arról is beszélünk, hogy a liberális, fogyasztói társadalom, illetve a „szexuális felszabadítás” a „halál kultúrájának” útján jár. Ennek eredménye, hogy nyugati társadalminkban súlyos válságba jutott a szerelem, a házasság, a család, az élet. – De láttunk ellenkező, és reményt adó tényeket is! Azokból a fiatalokból, akik a tisztaságra, a szeretetre, a hitre építik életüket, szép házasságok, szép családok jönnek létre. Hallottunk fiatalokról és csoportokról, akik, illetve amelyek mernek forradalmárok lenni, akik összefognak a tisztaság védelmében.

Tegyük fel hát a kérdést: Hogyan lehet jól készülni a házasságra? És hol helyezkedik el e készületben a szerelem és a szexualitás?

#### I. A jó és a rossz felkészülés a házasságra

*K: A jó házasság csak szerencse vagy csak kegyelem kérdése?*

V: Foglalkozjunk össze az előző beszélgetés eredményeivel, mert ezek alapján tudunk választ adni mai kérdésünkre.

Ezt írtuk fel a múlt órán a táblára: *A rossz házasság legfontosabb jellemzői: a házastársak éretlenek, nem ismerték meg egymást, nem tudják elfogadni egymást, nem tudnak kommunikálni.*

*A jó házasság jellemzői: jól megismerték egymást, el tudják fogadni egymást, jól kommunikálnak (tudják megbeszélni a problémákat stb.).*

A jó és rossz házasság tulajdonságaira gondolva, ma meg fogjuk fogalmazni **csoportokban**: melyek a **jó házassági felkészülés** tulajdonságai, és **melyik az a „felkészülés”, amely nagy eséllyel rossz házassághoz vezet.**

*K: Ha a világ nem képes megtanítani a fiatalokat a jó felkészülésre, mi képesek leszünk ezt is megfogalmazni?*

V: Múlt alkalommal láttuk, ha az ember mélyen elgondolkozik, gyakran tud választ találni alapvető kérdésekre. Ahogyan a jó és a rossz házasság tulajdonságait meg tudták fogalmazni, erre a kérdésre is fogtok tudni választ adni.

*Csoportokban különösen jól el lehet jutni a megoldáshoz. Ha pedig egyedül olvasod a könyvet, akkor is láthatod, milyen nagymértékben képes vagy felfedezni az élet belső törvényeit, ha csendben elgondolkozol azokon!*

### **Az 1. csoport kérdése és a válaszok**

*A rossz házassági felkészülés tulajdonságai?*

túl fiatalon kezdtek a szexkapcsolatba,  
nem ismerték meg egymást a szerelem fellángolása miatt,  
nem tanulták meg elviselni egymás hibáit, másságait,  
a szerelemben menekülnek valami-valaki elől  
testi kapcsolattal próbálják megoldani a problémákat,  
nincs köztük lelki kommunikáció,  
én-központúak, magukat keresik.

### **A 2. csoport kérdése és a válaszok**

*A jó házassági felkészülés tulajdonságai?*

hosszú időn át ismerkedtek,  
érett korban döntöttek egymás mellett,  
tartózkodóak voltak a testi közeledésben, így meg tudták ismerni egymást,  
törekedtek sokféle formában örömet szerezni egymásnak,  
megbeszélték a vitás kérdéseket,  
megismerték egymás körülményeit, családját,  
közös hit köti őket össze,

### **A 3. csoport kérdései és a válaszok**

*Miért ronthatják el kapcsolatuk érlelődését a szerelmesek, ha testileg közel kerülnek egymáshoz?*

**Mindent betölt a szerelem, a szex az életükben**

**A szerelem lila ködébe kerülnek, nem látják tisztán egymás Belekábulnak egymásba**

*K: Ki lehet emelni a felkészülés legfontosabb tulajdonságait?*

V: A csoportokban megszületett eredmények teljes párhuzamot mutatnak azokkal a válaszokkal, amelyeket a jó és rossz házassággal kapcsolatban megfogalmaztatok. Fogalmazzuk meg a leírtak alapján, melyek a legfontosabb tulajdonságok ezek közül. **A jó felkészülés legfontosabb tulajdonságai: érett életkor, érett személyiség, érett kapcsolat,** (s az előzők által:) **érett kommunikáció.** – A legtöbb szakkönyv hasonló alapelveket ad meg.

*K: Melyik az „**érett életkor**”, amelyikben egy fiatal gondolhat már a házasságra?*

V: Az utóbbi 20 év alatt a házasságkötés átlagos életkora 5 évvel későbbre tolódott. (Nők esetében 22 évről 27 évre, férfiaknál 25 évről 30 évre.) Belejátszik ebbe a hosszabb ideig tartó tanulás is, de jelentős mértékben az is, hogy a házasság előtti szex

miatt sokan kapcsolatból kapcsolatba bukfenecznek. Éppen a beéretlen kapcsolatok okozzák, hogy nem érnek meg, nem tudnak felkészülni az igazi döntésre.

Annál érdekesebb és szebb, hogy az elkötelezetten *keresztény párok* házasságkötési életkora *jelentősen alacsonyabb*, sok esetben maradt a régi, vagy csak kevésbé emelkedett.<sup>32</sup> *Akik tartózkodnak a korai szexkapcsolatoktól, hamarabb megérnek a házasságra.*

*K: Mikor válik valaki érett személyiséggé?*

V: A személyes érettség alsó korhatárának ma lányok esetében 19–22 évet szoktak megjelölni, fiúk esetében 23–25 évet. Ez az a kor, amelyben egy fiatal elméletileg éretté válhat arra, hogy életre szóló döntést hozzon: például megfelelő előzetes ismerkedés után eljegyezheti társát. A személyes érlelődés hosszú folyamat, és személyenként is változó. Az érettségnek sok feltételét adják meg a szakemberek: pl. önállóság, önuralom, önkritika, alkalmazkodó és együttérző képesség, továbbá képesség a felelősség vállalására. A párválasztás feltételezi a másik nem ismeretét, az érett házasságideált, az életre szóló kapcsolatra, házasságra, gyermeknevelésre való alkalmasságot; a képességet, hogy felelősséget tudjon vállalni párjáért és családjáért.

A kutatások szerint a 21–22 éves korban házasodottak között a válások aránya kétszerese a 24–25 évesen házaságot kötöttek válási arányának. A 20 év alatt kötött házasságoknak pedig 80–85%-a felbomlik.

*K: Hogyan tudnám nem hívő barátomnak elmagyarázni a testi közeledéstől való tartózkodás értelmét?*

V: Beszélgetésünknek, kötetünknek egyik célja, hogy a szexualitástól való tartózkodás ne tilalomnak tűnjön, hanem belássuk, hogy ez a legjobb és **legértelmesebb felkészülés** a házasságra. Most megismerkedünk a szerelem „lélektanával”, majd a szerelem hormonjaival. Ezek által olyan **értelmes** választ fogtok kapni a kérdésre, amit más fiataloknak is értelmesen el tudtok majd mondani.

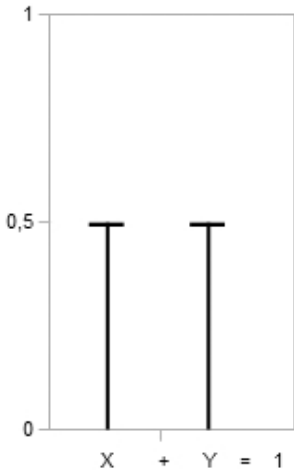
## II. A szexualitás (és a szerelem) lélektana

*K: A pszichológia egyetért azzal, amit a kereszténység a házasság előtti testi tartózkodásról tanít?*

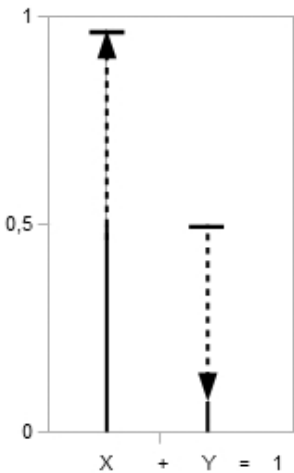
V: Kérdésünk szempontjából az emberben két lényegi „elemet”, erőt különböztethetünk meg: az *ösztönös-érzelmi* elemet (nevezzük X-nek), és az *értelmi-akarati* elemet (nevezzük Y-nak). – A szerelmes ember *ösztönös/érzelmi* meghatározója maga a *szerelem*.

Felrajzolhatjuk, hogy az X-et és az Y-t jelöljük két egyenlő vonallal, úgy hogy a kettő együtt adjon ki egy egészet. Aláírhatunk egy ilyen képletet:  $X + Y = 1$ . Ez azt jelenti, hogy az értelmi/akarati és az ösztönös-érzelmi-szerelmi tényező lehet bennünk egyensúlyban is (4. ábra).

<sup>32</sup> Ezt a tényt a szerző kutatásai és a keresztény közösségek, mozgalmak tapasztalatai igazolják.



4. ábra



5. ábra

A lélektan azt mondja – amit minden józan ember tapasztal –, hogy ha *növekszik* az emberben az *ösztönös/érzelmi/szerelmi* feszültség, akkor felfokozott fényben látja a világot, különösen partnerét (a kívülállók lila ködnek is hívják ezt, míg aki benne van, az a legtisztább örömként éli meg). Viszont az érzelmi-ösztönös elem növekedésével a szerelemben arányosan csökken a kritikus-józan *ítélőképesség*, és az *akarati döntőképesség* (társával, illetve az őt érintő döntésekkel kapcsolatban), amelyekre szükség volna egy életre szóló döntéshez: egyszóval csökken az értelmi/akarati képessége. Petőfi írja: „A szerelem, a szerelem / a szerelem sötét verem / beleestem, benne vagyok / nem láthatok, nem hallhatok.” – A rajzban: *ahogyan erősödik az X, azonos arányban csökken az Y* (az értelem tisztánlátása, és az akarati döntőképesség) (5. ábra).

*K: Mit lehet tenni, hogy a szerelem ne csökkentse le az értelmi-akarati döntőképességet?*

*V:* Akik komolyan és egy élet távlatában akarják megélni a szerelmet, azoknak szembe kell szállniuk az erős szexuális vonzással, az egymáshoz való testi közeledés vágyával. Így képessé válnak arra, hogy megmaradjon *ítélőképességük*, és módjuk legyen mélyen megismerni egymást. Ily módon lesznek képesek eldönteni, hogy szerelmük csak egy érzelmi-ösztönös fellobbanás-e, vagy egy lehetséges életre szóló szép kapcsolat kezdete.

Ellenkező esetben, ha a szexualitás cselekedetei által egyre közelebb kerül egymáshoz, a „lila köd”, azaz az *ítélőképesség* és az *akarati* a nulla irányába le tud csökkenni. (Amint egy részeg vagy egy kábítószerrel feltöltött ember sem tud normálisan dönteni!)

Életem legfájóbb élményei közé tartozik, amikor összetört házaspárokkal találkozom. Szinte hente van részem ilyen esetekben. – Bejön egy fiatalasszony és zokogva, kétségbeesetten kérdezi: Atya mit tegyek, nem bírom tovább a férjemmel. Nem értem, hogy tudtam ilyen örülthöz feleségül menni? – Pedig én emlékeztem rá, milyen ragyogó, szerelmes szemmel néztek egymásra 2–3 évvel ezelőtt, amikor jegyesbeszélgetésre jártak. Annak idején kértem őket: várjanak még, hogy jobban megismerhessék egymást. De ők szemrehányóan kérdezték: hogyan tudom ennyire félreismerni őket; és nem veszem észre, hogy ők úgy szeretik és ismerik egymást, hogy ilyen talán még a világon sem volt. – És most ő fogalmazott így: Hogy tudtam egy ilyen örülthöz hozzámenni?

*K: A korán kezdett szex okozza tehát, hogy sok szépen indult szerelem tönkremegy?*

*V:* Igen. Ez következik a mondottakból is. Mít gondoltok, vajon a szerelmesek hazudnak, amikor azt mondják, hogy életre-halálra szeretik egymást? És a sok-sok elvált

pár, mind hazudott az esküvőn? Nem. De a szexuális kapcsolat élménye annyira elkábította őket, hogy lecsökkent az értelmi/akarati döntőképességük.

Aki tehát *szexuálisan közelebb kerül* barátjához, barátnőjéhez, abban az *érzelmi/ösztönös telítettség növekedni kezd, míg az értelmi/akarati, ítélő- és döntőképesség csökken*. Emiatt sok ember a szerelemtől/szextől *elvakultan* ugrik a kapcsolatba; és nagy esélyt teremt arra, hogy maradandóan megsebezze önmaga és társa életét.

Persze az a házasodási korban levő fiatalokra is érvényes, hogy *kapcsolatuknak hosszan érlelődnie kell* ahhoz, hogy képesek legyenek megismerni egymást, és érett ismerkedés után el tudják kötelezni magukat egy életre. (Sőt erre akkor is szükség van, ha valaki egy tönkrement kapcsolat után új kapcsolatba kezd! – Ezt nagyon sok elvált és új kapcsolatot kereső felnőtt elfelejti, és hoz másodsorra is egy rossz döntést!)

A *serdülőkorban* különösen fontos tudni a mondottakról. Mert a szexuális vágy és a szerelem előbb-utóbb megjelenik e korban. A serdülő személyisége, ítélőképessége viszont még csak kialakulóban van. Ezért neki különösen tartózkodónak kell lennie! Mert benne még inkább képes a szerelmi élmény arra, hogy elnyomja – a még nem teljesen kialakult – értelmi ítélőképességet és az akarati döntőképességet. Először meg kell érnie személyiségének, ami az évek tapasztalatával fog bekövetkezni.

A felmérések mutatják, hogy minél fiatalabb korban kezdik a fiatalok az együtt járogatást, annál nagyobb arányban kezdenek szexuális kapcsolatot. Láttuk már, hogy a legújabb adatok szerint a 18 év alatti fiataloknak 57%-a létesített már szexuális kapcsolatot.<sup>33</sup> A 18 év alatt kezdett kapcsolatok pedig legnagyobb arányban (felmérések szerint 80%-ban) szétmennek. (Erre még visszatérünk.)

*K: Hogyan tekintenek vissza fiatalosságukra azok, akik a házasságig vártak a testi kapcsolattal?*

V: Több plébánián, a miénken is, minden ifjúsági találkozásra, amely a házasságra való készületről és a szexről, szerelemről szól, bejönnek fiatal házások, és tanúságot tesznek.

Azok a házások, akik szexuális tartózkodással készültek, egyhangúlag ezt mondják: annyira tanulunk meg kommunikálni, kapcsolatot teremteni egymással, elfogadni egymást, amennyire ezt a jegyesség végére megtanultuk. Aki a házasságig tartózkodik a szextől, az nem elsősorban lemond valamiről, sokkal inkább arra használja a *szerelem energiáit*, amire kell: hogy megismerjék egymást, hogy megtanuljanak lélekben közel kerülni egymáshoz. Aki a házasság előtt szexuális kapcsolatokat próbálgat, az *elpazarolja* a szerelem energiáit. – Ezt igazolják a számok, melyeket láttunk: hogy a tartózkodással felkészülők házassága különlegesen jó, a próbaszexszel kötött házasságok viszont nagy arányban összeomlanak.

A tisztán készült fiatal házások ezért lelkesen hirdetik: „Fiatalok várjatok!  $X + Y = 1$ ”. Ha nem engeded a szexszel, az erős közeledésekkel magasra ugrani érzelmi szintedet, akkor megőrzöd értelmeket és akaratodat a jó párválasztásra, ismerkedésre, döntésre.

<sup>33</sup> Ifjúság 2008. Gyorsjelentés. 81. o.

Nemrég megkeresett egy háromgyermekes édesapa, aki kb. 15 évvel ezelőtt járt ifjúsági hittanunkra. Aztán elköltöztek, és régen nem találkoztam vele. „Volna néhány perced számomra? – kérdezte. – Évek óta meg szeretném köszönni neked valamit, feleségemmel együtt. Talán emlékszel, amikor ifi hittanra jártunk, én nagyon szerelmes voltam X-be. Te akkor figyelmeztettél minket, hogy tartsuk a »távolságot«, amíg korban és kapcsolatban éretté nem válunk. Ezt akkor nagyon keménynek, tilalomnak éreztem, de végül is hittem a lelki vezető kegyelmében, meg az egyház tanításában. Az a szerelmem valóban elmúlt, és évekkel később kötöttünk házasságot egy másik lánnyal, feleségemmel. Sokszor elhatároztuk azóta, hogy megköszönjük, amit általad kaptunk. Mert házasságunk azokra az alapokra épül, amelyekhez a hittan vezetett el minket. Azóta végignéztük feleségemmel több olyan társunk életét is, akik nem fogadták meg, amiről tanultunk. Van közülük, aki máig sem tudott házasságot kötni, mert több elhibázott kapcsolat után nem meri elkötelezni magát. Szívesen elmondanám a fiataloknak, amit én nem is könnyen értettem meg annak idején: A biztos út a jó házassághoz, az a tiszta készület, amelyről a hittanon tanulnak.”

### III. A szerelem-hormonokról

*K: Tanultuk, hogy a serdülőkorban megjelennek a hormonok, amelyek a másik nem felé mozgatják a serdülőt. Miért teremtette Isten a hormonokat, ha nem azért, hogy kiélégüljenek?*

V: A nemi hormonok kutatása az utóbbi évtizedekben kezdődött, és ma is folyik. Ha megismerjük ezeknek működését, látjuk, hogy ez a legcsodálatosabban bizonyítja, amit a kereszténység (és a józan ész) a házasságról és az arra való készületről tanít. Ugyanazt mondja, amit a lélektan is mond.

Egy orvosnak készülő fiatal, aki a keresztény irányelveket követve készült házasságára, így fogalmazott, amikor a hormonokról tanult. „Csodálkozva és felujjongva láttam, hogy amit a hormonokról tanultunk, mindenestül azt igazolják, amit a hittanon hallottunk, és amire mi is törekedtünk készületünk során. A hormonok is azt mondják, hogy először várjunk a szexszel, majd miután jól megismertük egymást, akkor kössünk házasságot, s akkor van helye a testi egymásnak-adottságnak.”<sup>34</sup>

*K: A hormonkutatás mit szól ahhoz, hogy várjunk a testi kapcsolattal?*

V: Pontosan ezt igazolja. És megmutatja, miért megy szét oly sok szerelem, 1–5 év múlva: mert éretlenül éltek a szexszel.

A szerelemben több, lényegileg **öt hormon**, illetve hormonszerű anyag tevékenykedik.<sup>35</sup> Az **első (1.) a phenil-etil-amin**, rövidítve **PEA**, a **szerelem-hormon**. Ettől vagyunk szerelmesek. Ez a szó valódi értelmében **kábítószer**: ugyanazokon a pályákon halad, és ugyanoda érkezik az agyba, ahová a **kábítószer**; illetve ugyanazt eredményezi: jó érzést okoz. Az agy ún. jutalmazási központjába jut, ahol megemeli a **dopamin** szintet, ugyanúgy, mint a kábítószer (a dopamin a **2. hormon, illetve anyag**). Ettől vagyunk boldogok, lebegünk, lubickolunk, nem vagyunk éhesek, álmosak, tele vagyunk energiával. Felborul az értékrendünk. Nem fontos más, csak a nagy **Ő**.

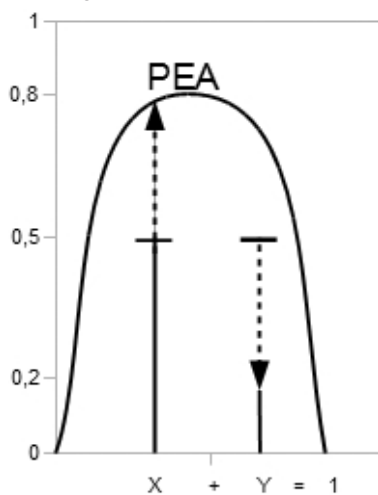
<sup>34</sup> A következő részek Dr. Gloviczkiné, Gloviczki Eszter írásából valók, illetve annak kiegészítései. Képmás 2009. VI. 82–83. Az anyagot azóta több szakember lektorálta.

<sup>35</sup> Az egyszerűség kedvéért a következőkben a hormonszerű anyagokat, illetve az összes szerelem vegyületet hormonnak fogjuk hívni, eredetétől függetlenül, s így beszélünk a dopaminról, szerotoninról is.

Minden olyan élmény és hatás, ami jó nekünk, hasonlóan dopaminszint emelkedést vált ki. Ám ez a dopamin fürdő (a nagy feldobottság) az agy számára nehezen viselhető instabil állapot, ezért átlagosan 18 hónap elteltével maga az agy állítja le a PEA termelést, és ez a fajta „első szerelem” elmúlik.<sup>36</sup> Egyszer csak arra ébred a pár, vagy egyikük: már nem vagyok szerelmes; nem érzem ugyanazt iránta; nem hoz már úgy tűzbe! Mi következik ebből? Nem ő az igazi!

Ezzel párhuzamosan történik egy másik, fontos reakció is: **lecsökken bennünk a szerotonin** nevű hormon szintje. A szerotonin a „normálisság **hormon**”, illetve kémiai hírvivő az agyban (ez sorrendünkben a **3. hormonális anyag**). Megfelelő szintje szükséges a jó közérzethez, a „se túl sok se túl kevés”, tehát normális évéshez, alváshoz, a kiegyensúlyozottsághoz. A PEA hatására tehát a szerotonin szint lecsökken. (Van egy konkrét betegség is, amelyben hasonló történik egészen más okokból. Úgy hívják, hogy depresszió.)

Míg a dopamin szint emelkedése az érzelmi állapot emelkedését jelenti, a szerotonin szint lecsökkenése a normálisság, a tudatosság, kiegyensúlyozottság szintjének csökkenését okozza. Ez a hatása a PEA-nak. Az történik, ami az előbb bemutatott lélektani ábránkon is megjelent: a **PEA által az X, az ösztönös érzelmi összetevőnk felemelkedik, az Y vagyis az értelmi-akarati, normálissá tevő „összetevőnk” lecsökken** (6. ábra).



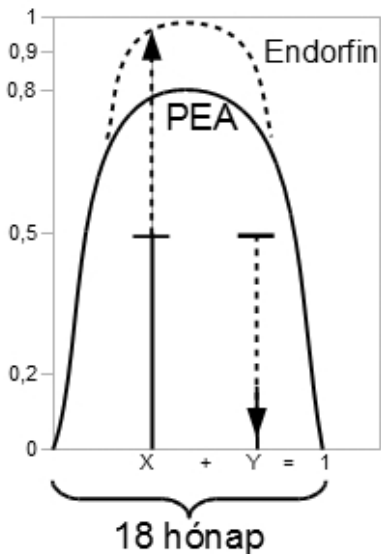
6. ábra

*K: A szerelem-hormon tehát a kábítószerhez hasonlóan hat?*

V: Mondhatjuk így is: aki az első szerelem idején életre szóló döntést hoz, illetve nemi kapcsolatot létesít, az a PEA hatása alatt áll. Tehát egy *elkábult valaki lánccol magáéhoz egy hasonlóan „bekábítószerezett” embert*. Nem képesek igazán megismerni egymást, mert csak a hormonok szépítő szemüvegén keresztül látják a másikat.

A szeretkezés során újabb hormon szabadul fel, az **endorfin (ez a 4. hormon)**. Ez is igazi kábítószer, és ez is a „jutalmazási központra” hat. Az orgazmus, a szeretkezés során ez okozza a kábulatig menő gyönyörűség érzést. Ha valaki csak a nemi közösülésre vágyik, valójában endorfinra vágyik. Az endorfin pedig még magasabbra emeli a gyönyör szintjét – a PEA lebegését, a bekábítószerezett élményt – és tovább *csökkenti az értelmi/akarati ítélőképességet*. – Így minden szexkapcsolat egy nagy gyönyört is

<sup>36</sup> A téma újdonsága miatt a szerző kissé részletesebb irodalmat jelölt meg, a szakemberek számára. Ádám Veronika (szerk.): Orvosi biokémia. Medicina, Budapest, 2001; Bartz, J. A.–Hollander, E.: Oxytocin and experimental therapeutics in autism spectrum disorders. 2008, 170., 451–462.; Crenshaw, Theresa L.: The Alchemy of Love and Lust, New York 1996; Fisher, H.: The Nature of Romantic Love. The Journal of NIH Research 6/4, 59–64. Reprinted in Annual Editions: Physical Anthropology, Spring 1995; Fonyó Attila: Az orvosi élettan tankönyve. Medicina, Budapest, 1999; Gyires Klára–Fürst Zsuzsa (szerk.): Farmakológia. Medicina, Budapest, 2007; Ross H. E.–Cole C. D.–Smith Y. stb.: Neuroscience. 2009 Sep 15, 162 (4): 892–903.



7. ábra

okoz, de egyben kábít is, és felkelti a vágyat a további élmény után (amint minden kábítószer) (7. ábra).

*K: Mit válaszoljunk annak, aki azt mondja, hogy ő elsősorban élvezni akarja a szexet?*

*V: A világ azt sugallja, hogy az a legnagyobb boldogság, ha van párom, és vele jól tudunk szexelni. (A magazinok mindenféle trükköket ajánlanak, hogyan élvezzük a szexet.) Hiszen a világ nem arra akar felkészíteni, hogy holtomiglan-holtodiglan szeressük egymást, hogy élő szép házasságunk, családjunk legyen. A kérdés az, melyik utat választom?*

A lélekgyógyászat (a pszichiátria!) beszél arról, milyen sebeket kapnak azok, akik csupán a szexuális gyönyört keresik, és nem egy életre szóló szeretet-kapcsolatban gondolkoznak. Hasonlóan megdöbentő adatokat szolgáltat a hormonkutatók arról: hogy a szexualitás „felépítése” mennyire a tartós kapcsolatra irányul.

Arról is szólnak a család-szakemberek, milyen súlyos nehézségekkel küzdenek azok, akiknek több partnerük volt. És a sebek megmaradnak olyan esetekben is, amikor valaki felnőttként tér meg, és fiatal korában még nem tartotta bűnnek az ilyen kapcsolatokat.

A szexuális kapcsolat során működik, az előbb említetteken kívül, egy hormon: az *oxitocin (az 5. hormon)*. Ezt fedezték fel legrégebben a szerelem hormonok közül. *Kötődési hormonnak* is nevezik, mert összeköti a két embert. Ez a hormon szabadul fel a szüléskor is. Ez hozza létre a szoros kapcsolatot az anya és az újszülött között (ha a szülés után egymás közelében maradnak).

Ez a hormon a házastársi kapcsolat alkalmával (nemcsak a nőben, hanem a férfiben is) robbanásszerűen, nagy mennyiségben szabadul fel, és rendkívülien *erős kötő hatása van*: életre szólóan hozzáláncol a másikhoz. Egészséges ember szívében mély nyomot hagy, pecsétet üt. Házasság esetében ez igen jó. Ha azonban a kapcsolat felbomlik, ez a kémiai oka a maradandóan fájó emlékeknek: az érzésnek, hogy szétszakították a szívemet.

A családkutatás kimutatja, hogy sok válás történik 1–5 év házasság vagy kapcsolat után. Mert a kapcsolat túlságosan csak a szerelem élményére épült: a PEA pedig átlagosan 18 hónap után nincs többé. A párok ilyenkor egy ideig küzdenek még, de ha a szeretet-kapcsolat, a két ember közötti kommunikáció nincs eléggé megalapozva, hiába.



## TÖRTÉNETEK

### Mennyire félre tud vezetni a szerelem-hormon!

Néhány példa a szerző életéből:

- Ünnepeyes keresztelő, röviddel a házasságkötés után. Kedves keresztény édesanya, nem hívő édesapa. Egy munkahelyen dolgoznak. Meghívják az ünnepi ebédre. Szép családi együttlét. – Néhány hét múlva az édesanya elcsukló hangon meséli: a férjem elhagyott, és összeállt egyik munkatársunkkal. Kérdésekre elmondta, hogy testi kapcsolatba léptek az első szerelem idején. A gyermek megszületése után néhány hónappal a papa tehát elment (kb. 18–20 hónap telt el összeköltözésük óta). – Próbáltam felhívni a férjet, hátha tehetek valamit értük, de ő elutasította a találkozást.

- Egy fiatalember jelentkezett: szeretne megkeresztelkedni. Elmondta, hogy együtt élnek egy katólikus leánnyal, és az ő hatására, de saját döntése alapján is, a hit útjára lépett. A fiú bő két év katekumenátus után megkeresztelkedett (a katekumenátus alatt természetesen felhagytak a testi kapcsolattal), majd néhány hónap múlva házasságot kötöttek. Boldogok voltunk, velük együtt. Az esküvő után munkájuk távolra sodorta őket egymástól. Mintegy 3–4 hónap múlva a feleség a távolból jelezte, hogy megismerkedett azzal a fiúval, aki igazán neki való. A férj összetört. Semmit nem értett. – A beszélgetések során kiderült: ők is évekkal a házasság előtt, éretlen fejjel kezdtek el együtt élni... – Ez esetben jó néhány év telt el együttélésük kezdete óta. Az éretlen korban történt összeköltözés ide vezetett...

- Két nagybacska fiú járt hozzánk hittanra. Az egyikük elsőáldozására készült, ezáltal kerülünk szorosabb kapcsolatba mamájukkal. Megtudtam, hogy apjuk elhagyta őket, és az anya egyedül neveli gyermekeit. Kikérdezem a történetekről. Számára érhetetlen volt, ami történt. Igazi szerelemmel szerették egymást, és ezért költöztek össze, majd később őszintén mondták ki az „igent” a házasságkötésben. – Kérdeztem, mikor látta első jeleit annak, hogy férje talán nem szereti már. Azt válaszolta: az első gyermek születése után. Kérdeztem, hogy mennyi idővel volt ez, szerelmük kezdete és az összeköltözés után. Elmondta, hogy 4–5 hónap szerelem után költöztek össze, és néhány hónap múlva megfogant benne az élet. (Tehát mintegy 18 hónap múlva született a gyermek, és kezdett csökkenni a férfi szerelme – fogalmazom meg magamban. Épp a PEA elmúlásának idején.) – És hogyan jött a második gyermek? – Azt gondoltam – válaszolta a mama –, ha jön még egy gyermek, az majd helyrebillenti az egyensúlyt. Ezért két év múlva újabb babát vártunk. – De rövidesen annak születése után férjem elhagyott... (A mama máig sem értette, hogyan történhetett ez. Hiszen ő szerette férjét, amikor az elhagyta őt. És azóta benne is csak a fájdalom maradt volt házastársa iránt.) – Elmondtam neki azokat a gondolatokat, amelyeket a szerelem lélektanáról és hormonjairól ma veletek megbeszéltünk. Megdöbbenve hallgatta: „Nekem soha senki nem beszélt ilyenről. Most már értem!” ...

- Sok-sok hasonló, szívfájdító esettel találkozok (néha hétről hétre), amelyek ugyanerről beszélnek. Mindenkitől megkérdezem: És szerelmesek voltak? Sokan sírva válaszolják: hát persze! És amikor megkérdezem, mikor kezdődött a szakadás, gyakran kiderül, hogy úgy kezdődött, ahogyan a szerelem-hormon kutatás írja: kb. két év után. Lehet, hogy közben már jött egy gyermek (néha több is), és ez egy ideig, esetleg még éveig összetartotta őket. De a szakadás elkezdődött. – És ismerős a folyamat vége is: lelki összetörés, depresszió. Erről is szól a biokémia: ha megszűnik a PEA magasba repítő állapota, a magasból a mélybe zuhan az ember: jön a depresszió...

*K: Ha a szerelem-hormon termelődése 18 hónap múlva abbamarad, létezik-e akkor örök szerelem – amelyről a kereszténység is beszél?*

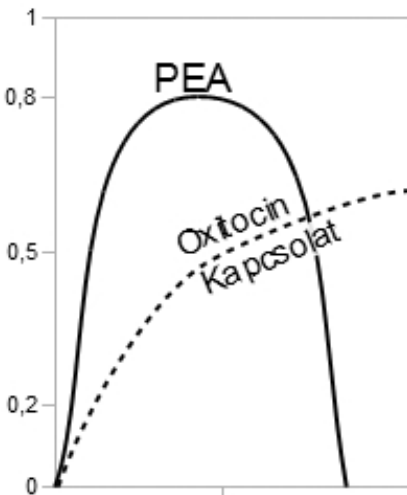
V: Amikor erre válaszolunk, figyeljete fel a jó Isten csodálatos tervére! A hormonkutatás azt igazolja, hogy a korai szex káros; viszont fordítva is igaz: a hormonok az életre szóló házasságot támogatják. A jó Isten azért teremtette a hormonok okozta örömet és gyönyört, hogy széppé, gyönyörűséggé tegye a férfi és a nő szeretet-kapcsolatát. A PEA elmúltával bekövetkező szerelem fenntartását az oxytocin veszi át és tartja fenn az élet végéig. Ezt *társ-szerelemnek* is hívják, ami utal arra, hogy itt már nem csupán a biológiailag másik nemű lényvel való kapcsolatról van szó, hanem a Társról, akit szerettek.

*K: Hogyan működnek azokban a hormonok, akik tartózkodnak a szexuális kapcsolattól?*

V: Segítik őket! Láttuk, hogy a PEA elkábítja az embert, és ez nagy bajt okozhat. De a szerelem – ha nem sietik el – megpuhítja két ember szívét egymás iránt. Ha nem kezdik el az erotikus közeledéseket, illetve ha az endorfinnal nem fokozzák még erősebbé a kábulatot, a PEA nem kábítja el őket annyira, hogy ne volnának képesek ismerkedni egymással. Ha tartózkodnak a szextől, „kénytelenek” is a kapcsolat „más nyelveit” megtanulni, mert vágnak arra, hogy kommunikáljanak. Ily módon a szerelem gyönyörű időszakát élhetik meg, amely alatt kiderülhet, valóban egymásnak való-e, vagy sem.

Ha a jó Isten nem egymásnak szánta őket, a PEA csökkenésével módjuk van arra, hogy békében elváljanak, anélkül hogy sebet vágtak volna egymáson és magukon. Ha pedig a pár összeillik, mind inkább megtanulják ismerni egymást, megtanulják a szeretet különböző „nyelveit”, ami egy életre megalapozhatja kapcsolatukat.

Az előbb beszéltünk az oxytocinról, amely kiemelkedő mértékben, robbanásszerűen keletkezik a szeretkezéskor és a születés alkalmával, és a lélek mélyéig nyúló kapcsolódást hoz létre.



8. ábra

**A szerelem emelkedett állapotában az oxytocin ugyancsak jóval erősebben termelődik, mint az élet más időszakaiban. Amikor a szerelmesek a szeretet különböző jeleit nyilvánítják ki egymásnak, nagy mennyiségű oxytocin keletkezik, s ez kapcsolja össze a tiszta szerelemben élő párokat, és segíti őket, hogy közel jussanak egymáshoz. Később az oxytocin oldja fel a PEA elmúlásának hiányérzetét is, hiszen a mély kapcsolat örömeiben részesíti őket (8. ábra).**

Az *oxytocin* – a kötődést okozó, vagy kapcsolathormon – ha nem is az előbb említett óriási mennyiségben, de keletkezik a szeretet minden kapcsolatában, valahányszor örömet szerzünk egymásnak. Ez keletkezik az idős házaspárok esetében is, és erősíti kapcsolatukat.

Hormonálisan tehát az oxitocin működik közre, hogy a szerelem el nem múlóvá váljék, s a házassági szeretet egy életen át tarthasson.

*K: Az oxitocin alkalmanként különböző mennyiségekben termelődik?*

V: Az oxitocin keletkezésének vagy hatásának sematikusan három formáját különböztethetjük meg. *a)* Az első, a szülés és a testi-szexuális kapcsolat alkalmával, amikor rendkívül erősen, robbanásszerűen termelődik. *b)* A második megjelenési formája a szerelmesek között valósul meg, akik között a szerelmi idő alatt az oxitocin hatása jóval erősebb, mint általában az emberi kapcsolatokban. Ezért van erős összekapcsoló ereje a szeretet különböző megnyilvánulásainak a szerelem, a jegyesség idején. *c)* A harmadik formára az előzőkkel már utaltunk: hogy minden szeretet-kapcsolatban keletkezik oxitocin, a kapcsolathormon, amely összekapcsolja az egymás iránt szeretetet gyakorló embereket: a jó barátokat, az osztálytársakat, az egymásnak örömet szerző munkatársakat, és kiemelten a házasokat.

*K: Minden hormon a házasságig tartó várakozást „támogatná”?*

V: Igen! Mind a lélektan, mind a hormonológia erről beszél. Miért várj a házasságig? Nem tilalom ez. Ellenkezőleg! Az egyetlen *biztos út*, hogy jól használj fel a szerelemnek azokat az energiáit, amelyek képesek megalapozni az életreszóló kapcsolatot. A szerelem energia, erőforrás! Akik nem a testi-szexuális élményekben „engedik ki” energiájukat, azok egy vissza nem térő lehetőséget nyernek, hogy arra használják ezeket az energiákat, ami az igazi rendeltetésük: hogy megtanulják megismerni egymást, szeretni és elfogadni egymás különbözőségeit, jó és rossz tulajdonságait, és közösen tudjanak dolgozni azok javításán is. A köztük működő szeretet-kapcsolat által az oxitocin kiemelt mértékben termelődik. Ennek segítségével tudnak eljutni a tartós szeretet-kapcsolatra, illetve a „holtomiglan-holtodiglan” tartó szeretetre, házasságra.

*K: A házasságban nem szűnik meg a szerelem, a szexualitás?*

V: Ha jó volt a házasságra való felkészülés, akkor nem szűnik meg, sőt elmélyül. Több kutatást végeztek a házasságok tulajdonságairól. Az eredmény: *a legboldogabb, legtartósabb, és szexuálisan is a legbeteljesültebb házasságok általában a mélyen valóságos pároké voltak*; kiemelkedően azoké, akik vártak a testi kapcsolattal a házasságig.

*K: Egy hívő számára nem zavaró, ha nem szerelemről beszélünk, hanem szerelem-hormonokról?*

V: Isten az embert testből és lélekből állónak teremtette. A test nem áll szemben a lélekkel, hanem elválaszthatatlan kapcsolatban van azzal. Ahogy a tudomány fejlődik, egyre szélesebb körben fedezi fel, hogy a lelki folyamatoknak (az örömmel és a haragnak, a szeretetnek és a gyűlöletnek is) vannak biológiai, illetve hormonális vetületei. Mi hívők örömmel láthatjuk, hogy minden lélektani és biológiai folyamat ugyanazokat az értékeket igazolja, amelyeket emberségünk és vallásosságunk legmélyén értéknek tartunk. A teológiának is ősi elve: hogy „a természetfeletti a természetesre épít”.

Isten az embert férfinek és nőnek teremtette, és rájuk bízott egy csodálatos küldetést, az emberi faj fenntartását: „Szaporodjatok, sokasodjatok, és töltsétek be a földet” (Ter 1,28). Isten a férfi társává teszi az asszonyt, s rájuk bízta, hogy legyenek „társai” a teremtésben: az új életek létrehozói.

Isten maga Szeretet-Közösség: Szent-Háromság. Az Isten képére teremtett ember is csak szeretet-kapcsolatban tud kiteljesedni. „Nem jó az embernek egyedül lenni” írja a Teremtés könyve (Ter 2,18). Az emberi család által Isten nemcsak a faj fennmaradását biztosítja, hanem létrehozza a legcsodálatosabb közösséget: ahol társra találhat a férfi és a nő, és meleg szeretetotthonra a gyermek.

Nem csodálatos, hogy Isten úgy teremti az embert, és benne a hormonokat, hogy ezek a természetes összetevők a legszentebb célok felé irányítsák az embert? A PEA vonzza egymás felé a férfit és a nőt. Az oxitocin megerősíti, tartóssá teszi kapcsolatukat. A testi egyesülés során létrejövő endorfin kívánatos és örömtelivé teszi azt az együttélést, amelyben az új élet megfogant. – A szüléskor keletkező oxitocin megerősíti az olyannyira csodált anya–gyermek kapcsolatot. – Az anyagi világ a teremtő Isten csodája: a szeretet, a szerelem és a házasság vonatkozásában is.

**K: Össze tudnánk foglalni ezt az izgalmas témát, hogy meg tudjuk jegyezni a lényegét?**

V: Mai témánkban három kérdéskör egészítette ki egymást:

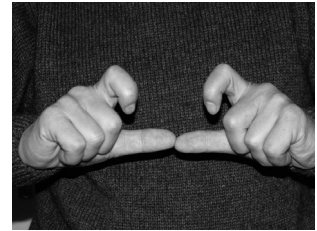
1. *A csoportbeszélgetés eredménye ez volt: A jó házassági felkészülés feltétele: érett életkor, érett személyiség, érett kapcsolat. Ebből következett, hogy a testi-erotikus közeledések helye a házasságban (az érett egymáshoz adottságban) van. Ugyanezt világítja meg, még megfoghatóbban, a szerelem lélektana és hormonológiája.*

2. *A lélektan azt mondja: A szerelem erős érzelmi-ösztönös fellobbanással jár. Házasság előtt tartózkodni kell tehát az ösztönélmények fokozásától (ami nemcsak a nagyobb erotikus közeledések által jön létre, hanem a kisebb közeledésekben is), hogy az embernek megmaradjon az értelmi-akarati „ereje”: és képes legyen várni, míg személyisége beérik, illetve a kapcsolata érett lesz. Így tudja két ember kölcsönösen megismerni egymást. Erre figyelmeztet, emlékeztet az  $X+Y=1$  egyenlet is.*

3. *A biokémia, illetve a hormonok működése ugyanazt mondják, amit az előzőek, de még megfoghatóbban! A szerelem és a szexualitás hormonjai hasonlóak, és hasonlóképpen működnek, mint a (egyébként nagy örömet szerző) kábítószeresek. Isten ajándékai a hormonok. Az első szakaszban elősegítik, hogy a fiú és lány közelebb kerülhessenek egymáshoz, majd a házasságban megerősítik az életre szóló szeretetet. A szerelem fellángolásakor a szex nagy kárt okozhat (a döntésre még nem érett pár esetében), mert a szexben egyfajta kábítószer szabadul fel. – Akik várnak a házasságig a testi kapcsolattal, azok arra fordítják a szerelem energiáit, hogy igazán meg tudják ismerni egymást. Aki nem vár, az mintegy kábítószeres állapotban, kábult értelemmel és akarattal hoz döntést. Olyan ez, mint a részeg ember döntése. Ez az oka sok tönkrement kapcsolatnak, házasságnak.*

4. Beszélgetések során általában nincs kéznél tábla, s ilyenkor a **kezemmel „mutogatom”** el azt, amiről itt beszéltünk, és a jelenlevők megértik. Tanuljátok meg ti is ezt, jól használható.

a) A két kezemmel mutatom, hogy két emberben a szerelem során kétféle vonzódás jelentkezik: a testi, azaz ösztönös/szerelmi (ezt jelezzék a hüvelykujjaim), és a személyes kapcsolat iránti (ezt jelezzék a mutatóujjak). – Ha a két test elkezd közeledni egymás felé (hüvelykujjak), a közeledés által megnövekedik az érzelmi, szexuális feszültség, és lecsökken a személyes kapcsolatépítés iránti vágy (amit mutatóujjak visszahúzója jelez).



b) Ha viszont a testi kapcsolatban megtartóztatóak vagyunk (a hüvelykujjak visszahúzásával jelzem), akkor a személyes kapcsolatépítésre tudom fordítani energiáimat, amely megalapozza az érett kapcsolatot és megfelelő esetben a házasságot.



*K: Mit tegyünk a héten, hogy helyesen érleljünk a hivatásunkra, illetve a házasságra?*

V: Ma is, és az előző találkozókön is beszélünk arról, hogy a jó házasságnak, és a jó házassági készületnek, valamint minden igazi hivatás beérésének feltétele a jó szeretet-kommunikáció. Megfogalmaztátok, hogy ez biztosítja a házasfelek között is a jó kapcsolatot.

Senki nem tanít olyan jól a kommunikációra, vagyis a szeretet-kapcsolatra, mint Jézus. Először is biztosít bennünket, hogy szeretni mindig érdemes, mert „aki szeretetben él, az Istenben él és Isten él benne!” (1Jn 4,16) Továbbá a szeretet „gyakorlása” által élünk legteljesebben a „jelenben”, és így készülünk fel legjobban jövő hivatásunkra, illetve a házasságra is.

A házasságkutatások arról beszélnek, hogy a jó házastársi kapcsolat egyik legfontosabb feltétele, hogy a társak meglássák egymásban a szépet, és ennek alapján **tudják dicsérni egymást**. Hogy képesek legyenek folytonosan új dicsérnivalót, új megköszönni valót felfedezni egymásban. – Jézus adta meg számunkra ennek lehetőségét, amikor azt mondta, tekintsünk úgy minden emberre, ahogyan a mennyei Atya tekint rá. Lássuk meg mindenkiben, hogy Jézus meghalt érte is. Ez a legerősebb „motivációnk”, amely képessé tesz arra, hogy feltétel nélkül keressük a szépet embertársunkban.

A dicséret egyik alapvető eszköze lehet a hibák és feszültségek levezetésének is.<sup>37</sup> (Hajlamosak vagyunk, hogy a rosszért szóljunk, a jót pedig köszönet nélkül elfogadjuk, mintha az természetes volna.) Ma szakemberek beszélnek arról, *hogy a szeretet „nyelvei” sokfélék: a dicséret, a köszönet, a mosoly, egy végighallgatás, első szóra se-*

<sup>37</sup> Vö. Scrabski Á.–Kopp M.: A boldogságkeresés útjai és útvesztői a párkapcsolatokban. Vác, 2009, 11–15.; Második kiadása: Szent István Társulat, 2010.

gítés; és szeretet az is, ha valakiért imádkozunk.<sup>38</sup> Azt is mondják, hogy minden emberi kapcsolat, és a házassági kapcsolat építésére is csak az alkalmas, aki beszél a szeretetnek ezeket a nyelveit. (Mindezek ráadásul olyan megnyilvánulások is, amelyekről ma már tudjuk, hogy biokémiai hatásuk is van: az oxitocin termelődését is kiváltják.)

Legyen a **feladat a következő hétre: gyakorold a szeretet „nyelveit”**. Elsőnek: gyakorold a **dicséretet** és hozzá kapcsolhatod a **köszönetmondást**. – Ne felejtse el, csak akkor tudsz jól kapcsolatot építeni, ha tudsz dicsérni, s akkor alapozod meg jövő házassági kapcsolatodat is.

– Házasságról szóló filmekben is megjelenik (talán családokban is láthatóak), mennyire fáj pl. anyának, ha nem köszönik meg, vagy egyenesen megkritizálják az ebédet, amelyért ő egész nap dolgozott... Vagy mennyire fáj apának, ha a gyermek csak azt veszi észre, amikor apja türelmetlen, és nem gondol arra, hogy egész nap érte dolgozott. – Mindennap legalább egyszer *dicsérj* meg valakit, mondj *köszönetet* otthon valakinek.

– Ha pedig a jézusi szeretet továbbadására gondolunk, azaz nem hívő környezetünknek jézusi „megtámadására”, erre is érvényes: Hány ismerősöddel javulhatna meg a kapcsolatod, vagy kezdődhetne velük új kapcsolatod, ha *megdicséred* őket, vagy megköszönél nekik valamit, amit másokért vagy érted tettek!

## Tanúságtétel

### Egy házaspár intim tapasztalatai a hormonokról

Olyan tapasztalatainkat szeretnénk megosztani veletek, amelyeknek egyes állomásait magunk is a hormonok működésének megismerése után értettük meg jobban.

**Balázs:** Én nem vallásos családban nőttem fel, 17 évesen tértem meg. Osztálytársaim között voltak, akik ifjúsági hittanra jártak. Az ő vonzásuk hatására kezdtem hittanra járni.

Az ifjúsági hittanon alapvetően nem a házasságra készültünk, hanem kerestük, mi Isten terve velünk, és igyekeztünk minden hivatásra készen állni. Így csoportunkból többen is választották a papi, vagy más Istennek szentelt szűzi hivatást.

Ritát az ifi hittanokról ismertem. Amikor először beszélgettünk, Rita 14, én 21 éves voltam. Akkoriban a 7 év korkülönbség soknak számított. Így nem is merült fel bennünk az együttjárás gondolata.

**Rita:** Rendszeresen beszélgettünk. Néhány hónap után azt éreztem Balázs körül kezdenek fogogni gondolataim. Tudtam, hogy még nincs meg a korom, érettségem ahhoz, hogy életre szóló döntést hozzak. Éreztem, hogy fékezni kell magamat, és nem szabad belemélyednem ebbe a kapcsolatba. Ezért elhívtam őt egy kávézóba és megkértem, ritkábban dumcsizzunk...

**Balázs:** Ez meglepett, és kicsit megijedtem. Nekem mindig is tetszett Rita. Láttam, hogy helyes lány. Nem gondoltam többre. De tiszteletben tartottam kérését, és értékeltem egyenességét.

**Rita:** Továbbra is találkozunk, de nem túl gyakran. Én egy stabil barátságot éreztem iránta. Majd eltelt 2 év, és azt vettük észre, hogy ez már több a barátságnál...

---

<sup>38</sup> A „szeretetnyelvekről” G. Chapman írt több kiváló könyvet: *Egymásra hangolva* (Az öt szeretetnyelv a házasságban). Uő: *Családi összhangzattan; Gyerekekre hangolva*. Budapest, Harmat, 2002, 2004.

**Balázs:** Megismerkedésünk óta rendszeresen beszélgettünk mélyebb témákról is, pl. hogyan hiszünk Istenben, lehet-e radikálisan követni Jézus tanítását, hogyan bulizik egy keresztény fiatal. És beszélünk mindennapjainkról is, ahogy erre hittanunkon indításokat kaptunk: hogyan próbáljuk szeretni a körülöttünk levőket, hogyan sikerült áldozatot hozni értük a suliban, otthon.

Így amikor egy nagyszombaton megkérdeztem Ritát, együtt járna-e velem, együtt imádkoztunk, és azt mondtuk Istennek: mi azt szeretnénk keresni, mi a te terved rólunk; kérjük, mutasd meg nekünk, ha nem ez a mi utunk. Ekkor lényegileg elkezdtünk készülni egy jövőbeli házasságra. Tudtuk nem vagyunk még jegyesek. De azt is éreztük, hogy egy együttjárás akkor őszinte, ha benne van a képből a házasság legalább távoli terve. Ekkor Rita 16 éves volt, én 23.

**Rita:** Mindkettőnk számára egyértelmű volt, hogy nemi kapcsolat nélkül szeretnénk bejárni utunkat a házasságig. Ebben segített a plébániai környezetünk, barátaink. Hittanos társaink is így próbálták; nem voltunk fehér hollók. És küzdöttek nehézségekkel ők is.

Az egymástól való távolságtartás nekünk nem ment könnyen. Komoly szabályokat kellett fölállítanunk, hogy megfeleljünk saját elhatározásainknak. Szüleimmel, testvéreimmel panel lakásban laktunk, amelyben nekem egy kis szoba jutott, egy szekrényel, íróasztallal és ágygal. Amikor Balázs jött hozzám, hamar kiderült, hogy ez a szoba nem épp ideális tér kettőnknek. Annyira erős volt közöttünk a vonzalom, hogy kénytelenek voltunk kerülni a kettesben való együttléteket, és inkább a szabadban találkoztunk, még télen is.

**Balázs:** Sok közös programot találtunk ki, és igyekeztünk sokat lenni mások társaságában. Így megismertük egymást sokféle helyzetben. Ha például hárman voltunk valahol, a harmadik személyt közrefogtuk, jöjjön kettőnk között, mert más ember társaságában nem egymással akartunk foglalkozni.

A testi kapcsolattól való tartózkodás (most utólag ezt világosan látjuk) utat nyitott a köztünk lévő párbeszéd kialakulására: milyennek látjuk egymást, hogyan képzeljük jövőnket. Megtanultuk, hogy egyes dolgokat másképp lát, és másképp önt szavakba egy fiú és másképpen egy lány. Megtanultunk egymással beszélgetni hibáinkról is, és meg kellett tanulnunk a kritikára reagálni. Senkinek sem esik jól a kritika, különösen nem a szeretett személytől. Most utólag még inkább látjuk: mekkora ajándék, hogy ezt megtanultuk.

**Rita:** Így telt el két év, mikor Balázs külföldre ment néhány hónapra. Ezekben az időkben csak levelezni tudtunk, de még e-mailt se írtunk mindennap. Nehéz volt, ugyanakkor tanulságos. Éreztem, harmonikusan egymás mellé lehetett illeszteni, hogyan élünk külön-külön távol egymástól, mert mindennapjainknak gyökerei azonosak voltak: Ez pedig az Isten-kapcsolatunk volt, és a törekvés, hol tudunk jézusi szeretetet adni másoknak.

**Balázs:** Amikor kimentem már két hét után tudtam, ha hazajövök, megkérem Rita kezét. Ő igent mondott. Ekkor Rita 18 éves volt. Elterveztük, hogy (ennyi év ismeretség után!) néhány hónap múlva házasságot kötünk. Ez a mi döntésünk volt, amit elmondtuk lelkivezetőnknek, és megkérdeztük, ő mit gondol.

**Rita:** Ő azt válaszolta, hogy Balázsnak megvan már a kora, 25 éves, de én még nagyon fiatal vagyok: még nem is érettségiztem akkor. Azt is mondta, hogy noha én az átlagnál érettebb vagyok, és előfordulhat, hogy ilyen ember az átlagosnál fiatalabban házasságra léphet, de várjunk még egy évet. Az én érlelődésem miatt is, meg amiatt is, hogy ne adjunk rossz példát másoknak. Mert mások is hajlanának ilyen fiatalon házasságot kötni. És ez sokaknál életveszélyes.

**Balázs:** Nekem ez, első fordulóban, nagyon nehezemre esett. Tudtam, hogy érett vagyok a döntésre, és azt is tudtam, hogy szeretjük egymást. Félelem is támadt bennem: Ha Rita most elkerül egyetemre, hátha megismer valaki mást. Szinte fogcsikorgatva tudtam csak igent mondani. Segített az „igenben”, hogy az a hit bennem volt, hogy lelkivezetőnket a Szentlélek is vezeti.

Egy idő után lett világos számomra, hogy valóban ez volt a jó megoldás. Találkozzon csak Rita új emberekkel, új környezettel. És ha ezután is azt mondja, hogy kössünk házasságot, akkor valóban Isten akarata lesz. Eszembe jutott egy ismerős házasság, amelyben az egyik fél gimnazista

volt. Ő, miután új környezetbe került, és új embereket ismert meg, elvált. – Úgy döntöttünk tehát, hogy várunk egy bő évet az esküvővel.

**Rita:** Nekem mindig a rövid jegyességek tetszettek: minnek azt húzni. De ma nagyon örülök, hogy nem érettségi után mentem férjhez. Beleszagoltam ez egyetemi életbe, sportoltam az egyetemi csapatban, és rengeteg kérdést tettünk fel fiatal házasságbarátainknak a házasságról, tapasztalataikról. Igyekeztünk kihasználni a jegyesség idejét, mint készülést.

**Balázs:** Megtanultuk nemcsak kedvünket lelteni a másokban, hanem egymást befogadni. Pl.: odafigyeltem Rita szavaira, akkor is, ha arra éreztem vágyat, hogy megérintsem, megcsókoljam, vagy még közelebb kerüljek hozzá. Küzdelem volt. De ma is ennek a kornak tapasztalatai jutnak eszembe időnként, amikor ráfigyelek: ha ő meg akar velem osztani valamit önmagából, érzéseiből, gondolataiból, miközben engem munkám aggodalmai köténének le.

**Rita:** Aztán, az év multával, érettnék éreztük felkészülésünket. Majd teljes egyetértésben lelkiatyankkal kitűztük az esküvő napját, és készülni kezdtünk arra.

*A szerelmesekben megszűnhet a PEA termelődése?*

**Balázs:** Ekkor következett egy nagyon intim tapasztalat, ami a hormonokhoz kapcsolódik. Nem sokkal az esküvő előtt egyszer csak azt éreztem, mintha valami, a korábbi, kábító szerelemből megszűnt volna bennem. Megijedtem. Lelkiatyánkhöz fordultam. Mi történt velem? Most mi a teendő? – Ő azt válaszolta: semmi baj; ez most egy érzés. De ha igazán és változatlanul szeretitek egymást, akkor menjetek tovább az úton, amelyen elindultatok. – A mai óra témáját megismerve azt kell mondanom: bizonyára a PEA csökkenése jelentkezett.

**Rita:** Különös, hogy én is hasonlót éltem át. Bennem is jött a kérdés: Vajon Isten csak próbára tesz bennünket? Vagy mégsem ez a mi utunk? – Lelkiatyánk válasza megnyugtató. És aztán rövidesen újra teljes béke és öröm és új szeretet költözött szívünkbe (aminek biológiai háttere az oxitocin). Így kötöttünk házasságot, és vagyunk azóta, tízen éve, boldog házasságok.

**Balázs:** A hormonokra visszatérve: valóban ma úgy látjuk, hogy ott megszűnőben volt a PEA. De megvolt a beérett kapcsolati szeretet közöttünk, amit az oxitocin hormon táplált, erősített. Ennek a jegyesség korában megerősödött kapcsolatnak összekötő erejét érezzük azóta is: ami egyben egy életen át tartó szerelem.

**Feri atya:** Ez a történet nagyon izgalmas, de nem egyedi. Viszont a téma annyira intim, hogy nem szoktak beszélni róla. Több hasonló történettel találkoztam. Egyik legizgalmasabb volt, amikor egy lakodalmi vacsorán egyedül maradtunk néhány percre a menyasszonnyal, és ő ragyogó, de csodálkozó arccal azt súgta felém: Milyen érdekes. Úgy érzem, hogy teljesen szabad vagyok. Csak Jézus köt össze bennünket. Boldog vagyok, de akár kész lennék elmenni akár szerzetesnek is. (Olyan időben volt ez, amikor ebből a közösségből többen léptek tisztasági fogadalommal a fokolárba vagy szerzetbe.)

Sőt hozzá tehetjük: jó az, hogy a fiatalok olyan időpontban kötnek házasságot, amikor a PEA iz-  
zása (kábulata) már elmúlt, amikor már realisabb a képük egymásról, illetve biokémiailag már az oxitocin, azaz a szeretet-kapcsolat kovácsolja egyggyé a párt.

*A házasság életében megjelenhet egy új szerelem? Új PEA?*

**Rita:** Egy másik hormonális tapasztalatunkat is el kell mondanunk. Olyat, ami sokakkal megtörténik, tudjuk személyes közlésekből, de erről még ritkábban mernek beszélni. Mert szégyennek tartják. Mégpedig azt: hogy az ember a legszebb házasság során is szerelmes lehet, vagy vonzódni kezdhet egy harmadik személy felé. A PEA nemcsak egyszer jelenhet meg az ember életében!

**Balázs:** Sok fiatal párral van kapcsolatunk. Tudjuk, hogy sokakkal megtörténik. De többnyire félelem és szégyenérzet támad ilyenkor az emberekben. Akkor az első szerelem nem volt igaz? – kér-



dezik. Hiszen a legtöbb film is ezt sugallja: „most találd meg az igazit!” Vallásos házaspároktól is hallottuk azt a választ, hogy ha ilyen helyzetbe kerülsz, ne mondd el párodnak, ne kínozd őt; ez privát dolog, amelyet magadnak kell megoldanod.

**Rita:** Velünk is megtörtént az új vonzalom megjelenése. Ezért is szeretnénk elmondani nektek, mi ilyenkor a teendő. Ha egyik vagyunk, ha bízunk egymásban, tudjuk hogy ez csak kísértés. Ha elmondjuk egymásnak, már nem csak egyedül kell hordoznunk, mert onnantól kezdve ez a szenvedés már nemcsak az enyém, hanem mindkettőnké. Nem kell tehát szégyenkezni egymás előtt, hanem meg kell osztanunk a lelkünket.

**Balázs:** Ez is egy helyzet, amely akkor tud megoldódni, ha a házások megtanultak kommunikálni a legintimebb kérdéseikről: a lelkükről is, a kísértéseikről is. Mert akkor természetszerű, hogy egy ilyen kísértést is kommunikálnak. De ha ezt nem tanulták meg jegyes korukban, akkor ez a kísértés halálos veszély is lehet. Ha a házasság során szerelmessé lett fél nem tudja megosztani érzését, esetleg új szerelméhez fog menekülni. És akkor nagy az esély, hogy jön a válás.

**Feri atya:** Ha a hormonok oldaláról nézzük a témát, azt mondhatjuk: a PEA berobbanhat mindenki életébe; egy házas ember életébe, egy pap életébe. A kérdés csak az, van-e eléggé erős kapcsolata az érintetteknek, egymással, Istennel. Ha házások életében az oxitocin jól összekapcsolja őket, tudnak olyan őszinték lenni, mint amilyenről ti most beszéltetek.

Röviden jegyzem meg – aláhúzva azt, amit mondtatok: valóban sok esetet ismerek, amikor egy-egy jó házasságban az egyik fél szerelmes lett valakibe. Ismerek ilyen papi, szerzetesi történeteket

### Családunkkal



is. Természetesnek kell elfogadni, hogy a szerelem, vagy egy új szerelem, mint egy vírus, úgy beléd költözhet. Ezért nem szabad megijedni tőle.

Házások esetében legjobb megoldás, amennyiben kiegyensúlyozott közöttük a kapcsolat, ha megbeszélik ezt egymással, és egymás segítségére sietnek a kísértésben.

Papok és szerzetesek esetében is hasonló a teendő: hogy lelkivezetőjükkel, vagy bensőséges közösségben levő társaikkal beszéljük meg állapotukat. És a kísértés, ha egy olyan közösségbe „teszük be”, amelyben Jézus jelen van (vö. Mt 18,20), elmenekül. Talán megmarad még egy ideig a küzdelem, az érzelmek lecsendesedéséig. De attól kezdve, hogy közösbe tettük már könnyű az út, mert Jézus irányít.

És egy ilyen élmény a végén mindig kegyelemmé válik: egy újfajta, még erősebb szeretet virágzik ki belőle.

**Balázs:** Mindent összefoglalva az a tapasztalatunk, hogy a házasság azokra az alapokra épül, amelyeket a házasság előtti időben, illetve a jegyesség idején helyeztünk le. Ha a fiatal korban, majd a jegyesség idején megtanultunk uralkodni ösztöneinken, megtanultuk egymást megismerni, elfogadni, egymás lelkére figyelni, és pl.: együtt imádkozni, akkor ez tovább él a házasságunkban, és élteti azt.

**Feri atya:** Úgy is mondhatnánk, a ma hallottak alapján, hogy az az oxitocin működés, ami a jegyesség alatt megvalósul, alig pótolható később. A jegyesség egy sajátos időszak, amelyben a PEA megpuhítja a jegyesek szívét, és egyedüli módon képessé teszi őket arra, hogy egymáshoz alakuljanak. Ebben a helyzetükben az oxitocin rendkívüli mértékben összekapcsolja őket. De a PEA energiáit el lehet pazarolni korai szerelmecskékben, vagy egy szexszel megélt jegyesség idején is. (Erre még visszatérünk a 8. fejezetben, a jegyességgel kapcsolatban.)

**Balázs:** Ami a jegyesi-szentségi felkészülést illeti: a házasság szentségi kegyelmére is ugyanilyen módon készültünk. A jegyesi beszélgetésen hallottunk arról, hogy a szentségi kegyelem akkor tudja megpecsételni életre szóló kapcsolatunkat, ha egymásra figyelő jézusi szeretettel készülünk a szentségre. Tapasztaljuk, hogy ez igaz, és hogy azóta is működik köztünk a szentségi kegyelem.