



A HARAG KEZELÉSE A HÁZASSÁGBAN

HONNAN VAN OLYAN SOK HARAG A
PÁRKAPCSOLATOKBAN?

HÁZAS-TÁRS, SORS-TÁRS, ÉLET-TÁRS, KÜZDŐ-TÁRS, TÜKÖR-TÁRS, HIT-TÁRS...



- „Végső célunk az, hogy megálljunk egymással szemben, elegendő teret érezve magunk körül, nagy és felszabadult életerővel. Az, hogy a minket mindig is elválasztó szakadékon keresztül is érezzük a másikban a társat, aki jelen van, aki fontos, s aki eléggé hasonlít hozzánk ahhoz, hogy némi esélyünk legyen arra, hogy ne kelljen magunkat teljességgel egyedül éreznünk; de aki eléggé különbözik is tőlünk ahhoz, hogy sose tudjuk azt képzelni, hogy ő egészen egyszerűen csak egy rész belőlünk. Felfedezhetjük, hogy a társunk valaki, aki valahonnan mélyről nagyon ismerős, s egyben aki mindig más, mindig új.”

HOGYAN IS VÁLASZTOTTUNK TÁRSAT?



- Megtetszett valakinek a mosolya...
- Valaki felhívta rá a figyelmünket és jó ötletnek tűnt...
- Már nagyon vágytunk valakire, aki megért minket...
- Szerettünk volna végre saját életet kezdeni...
- Elég erősnek tűnt, hogy elviseljen minket...
- Elég bátortalannak tűnt, hogy gondoskodni akarjunk róla...
- Így értettük meg Isten akaratát...
- Valahonnan végtelenül ismerős volt...mintha emlékeztetett volna valakire, aki szeretett engem gyermekkoromban...azaz elkerülhetetlenül a múlt folytatásaként választunk társat...

MIRE VALÓ A HÁZASSÁG?

- A házasság szava a HÁZ metaforáját hordozza: műalkotás
- A házasság, mint a pszichoterápia legnépszerűbb formája?
- A házasság arra való, hogy szüleinktől való leválásunkat egy igazi társ segíthesse: „Elhagyja...”
- A házasság arra való, hogy megismételve gyermekkorunk helyzeteit szabadabban döntsünk, mint akkor tehettük
- A házasságban két családnak van lehetősége arra, hogy meggyógyuljon a régi, több generáción át hordozott átkokból, sérülésekből
- A házasság arra való, hogy önmagunkká válhassunk egy szerető ember tükrözésében, s hogy mi is segíthessünk ebben neki



SZOKTÁL HARAGUDNI?

- Akkor haragudtam először, amikor nem értette meg, hogy...néhány nappal megismerkedésünk után már összevesztünk...
- Amikor úgy viselkedett anyámmal, nem tudtam kire haragudjak...
- Vérre menő vitáink vannak a ház/lakás, vagy a gyerekek jövője miatt, nagyon haragszom rá
- Nem tudok már bízni benne, elkeseredtem...
- Nehezen bocsátok meg neki, ettől aztán nagyon magányos vagyok

A harag aláássa a kapcsolatokat akkor is, ha nyílt a kommunikáció: szidás, számonkérés, utasítás, csúnya beszéd – de akkor is, ha elhallgatás, cinikus megjegyzés, hátbatámadás, gyerekek felé való levezetés követi...



MIÉRT IS HARAGSZUNK A TÁRSUNKRA?



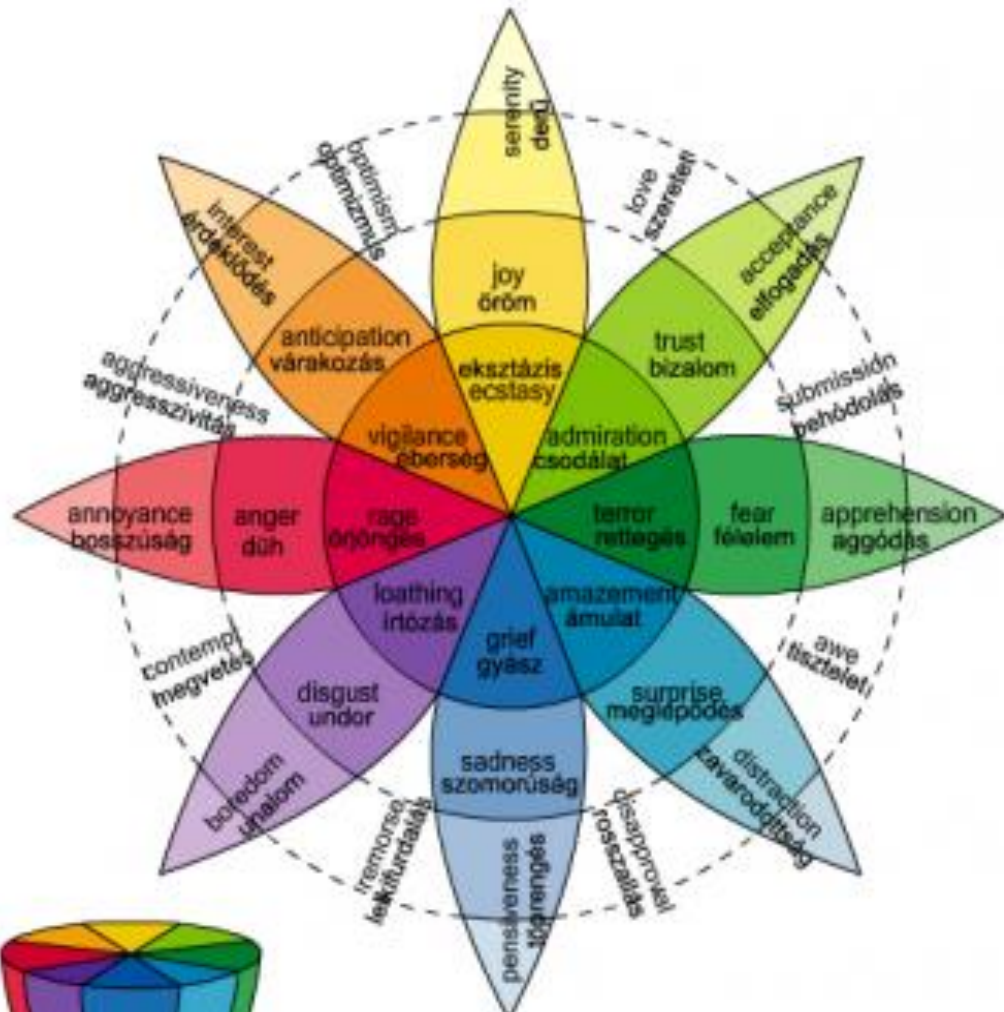
- Mert nem olyan, mint amilyennek képzeltük?
- Mert mást vártunk egy keresztyén férfitől/nőtől?
- Mert nem olyan, mint egy ideális szülő, aki gondoskodik rólunk és elfogad olyannak, amilyenek vagyunk?
- Mert eszünkbe juttat egy olyan helyzetet az életünkéből, ami nagyon megsebzett minket...
- „Akivel összeházasodtunk nem csak arra kiválóan alkalmas, hogy segítsen újra játszani gyermekkorunk egyes szituációit, de hatalmas segítség lehet abban – méghozzá saját családi hátteréből adódóan -, hogy szabadon meg tudjuk változtatni az adott helyzetben akkor betöltött szerepünket.”

LOJALITÁS-KONFLIKTUSOK...



- „Életünk bármely aspektusát kívánjuk megváltoztatni – pl. férfi vagy női szerepünket – kívédhetetlenül szembe kerülünk szüleink hatásával. Akár szerettük őket, akár nem, hozzájuk, a világról való tanításukhoz állhatatosan, és gyakran esztelenül lojálisak vagyunk. Ez legtöbbször keresztezi házastársunk iránti lojalitásunkat.”
- Az előre megjósolható krízisek szerepe: a VÁLTOZÁSOK SEGÍTÉSE (mert egy házzal mindig törődni kell!)
- Két emberből egy pár – feleség és férj
- Egy párból család – apa és anya
- Több, különböző gyermek szülei – testvérek sorrendje
- Óvoda, iskolák – minket is mérnek a gyerekeink által
- Egy serdülővel összezárva – ellenünk láznak???
- Csak nem ő is elmegy? – gyerekeink felnőttkora...

A VÁLTOZTATÁS IGÉNYÉNEK ÉRZELME: A HARAG



- Hatalom felettünk – tehetetlenség
 - Határaink megsértése – kiszolgáltatottság
 - Váratlan elutasítás – jogtalanság
 - Csalódás várakozásainkban – ideák elvesztése
 - Igazságtalanság – önérték elvesztése
-
- A harag egy érzelem. Szembeállít a másikkal. Egy önkéntelen, erős, ezért igen fontos jelzés, amelyet nem lehet figyelmen kívül hagyni!
 - A negatív érzelmek mindig a növekedés kísérői, motiválnak, sokszor irányt is mutatnak, ezért érdemes velük külön is foglalkozni...segíthetnek a mélyebb megértésben!

ISTEN IS HARAGSZIK! VAJON MIÉRT?



- Isten haragja az ő szeretetének és igazságának és szentségének megnyilvánulása.
- Isten haragja az ember változását munkálja – megállít egy rossz úton és változásra készítet, mert haragjának célja: **AZ IGAZSÁG ÉRVÉNYRE JUTTATÁSA**
- **HARAGJA NEM AZ UTOLSÓ SZÓ** – nem megaláz, nem megsemmisít, nem leszid...
- Isten haragja **KONSTRUKTÍV CSELEKVÉSRE ÖSZTÖNZI AZ EMBERT...**
- Azonnal reagál, ha valaki megbánja, amit rosszul tett...a megbánt bűnt megbocsátja...
- Mindez azért lehetséges, mert Isten haragjának poharát Jézus kiitta – **HELYETTÜNK SZENVEDTE EL ISTEN IGAZSÁGOS HARAGJÁT,** hogy **MI MÁR KEGYELEMBEN ÉLHESSÜNK.**

ELGONDOLKODTATÓ IGEVERSEK



- Miért gerjedtél haragra és miért horgasztod le a fejed? Hiszen, ha jót cselekszel, emelt fővel járhatsz. Ha pedig nem jót cselekszel, a bűn az ajtó előtt leselkedik és rád vágyódik – de te uralkodhatsz rajta! I Móz 4,5-7
- Elég mostmár Uram! Vedd el életemet, mert nem vagyok jobb elődeimnél! I Kir 19,5-13
- Ám haragudjatok, de ne vétkezzetek! Ef 4,26

MIT KEZDHETÜNK A HARAGUNKKAL?

Ismerjük fel és ismerjük el, hogy haragszunk – és jogunk is van hozzá.

- Vagy ismerjük fel és ismerjük el, hogy az intenzitás méltatlan a helyzethez – nincs jogunk hozzá.

Gondolkodjunk – miért is történik ez velünk újra, meg újra?

- „Ha saját életünk közelébe akarunk férkőzni, el kell tudnunk viselni annak fájdalmát, hogy „hűtlenek” leszünk szüleinkhez, (családunkhoz, családi szokásainkhoz), ezekhez a szeretett, ám nem tökéletes emberekhez.”
- LEHET, HOGY A MEGOLDÁS NEM IS EBBEN A KAPCSOLATBAN KERESENDŐ?

„Miért félünk annyira attól, hogy haragudjunk szüleinkre, s miért haragszunk meg olyan könnyen a házastársunkra?”



KAPCSOLAT AZ EREDETI CSALÁDDAL



- Beszélgessünk szüleinkkel – ha még tehetjük – az ő gyermekkorukról, a nagyszüleinkről, hogy jobban érthessük őket
- Beszélgessünk szüleinkkel arról, hogyan is vártak minket – hogy jobban érthessük magunkat
- Hála, mert sok mindent kaptunk tőlük – de nem tartozunk sem büntudattal, sem engedelmességgel nekik
- Meg kell bocsátanunk nekik – elismerve az ő meg nem kapott hiányait is, de világos határt tudjunk húzni a két család között. Hogy ne adhassuk tovább...
- Szánj rá másfél órát: írd össze haragjaidat.
- Majd egy hét múlva újra szánj rá másfél órát és „add át az igazságtételt” Istennek – imádságban mondd el...

„A NAP LE NE MENJEN A TI HARAGOTOKON”

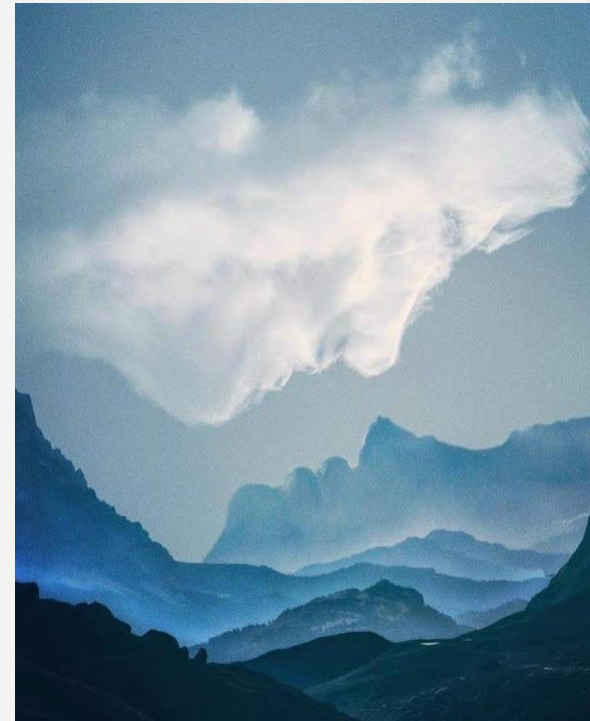
- Keressük meg a harag forrását és tisztítsuk meg kapcsolatunkat a haragtól – sőt állítsuk haragunkat a szeretet szolgálatába!
- Objektív helyzetfelmérés – együtt
- Érzések tisztázása, kimondása
- Fogalmazzunk meg kéréseket
- Mindig őszintén reagáljunk a másakra vállalva a magunk felelősségét
- Céljainkat mindig cselekvés-szinten határozzuk meg
- Bátran ismerjük el, ha a másik megtette, amit tehetett
- Engedjük át a haragunkat Istennek...



SZOKTUNK BESZÉLNI ARRÓL, HOGY VALÓJÁBAN MIT IS SZERETNÉNK?

- Kicsoda a másik nekem?
 - - olyan, mint az egyik gyerekem?
 - - olyan, mintha ő lenne az egyik szülőm?
- Vagy mint a szövetségesem – egyenrangú velem, egy másik felnőtt. Nem kell kioktassam, s ő sem kell, hogy irányítson. Nem kell, hogy kritizáljam, s alábecsüljem. De nem érdemes félnem sem tőle. Feltárhatom előtte igazi magamat. Félelmeimet attól, hogy elhagy vagy hogy én fogom őt elhagyni...
- MÉRLEGHINTA – ketten vagyunk a kapcsolatban, ne HIBÁST keressünk, hanem a szeretet megfelelő formáját.

„Annak érdekében, hogy egy kapcsolat kiegyensúlyozott legyen, mindkét fél képes kell, hogy legyen arra, hogy igényeit markánsan kifejezze és képes legyen érzékenyen reagálni a másik szükségére.”



A HARAG MÁSIK ARCA: A SZERETET

„Most pedig megmutatom nektek a legkiválóbb utat:

Ha képes vagyok emberek vagy angyalok nyelvén beszélni, de Istentől kapott szeretet nincs bennem, olyan leszek, mint egy zajos cintányér, vagy egy zörgő cimbalom...

Ha minden vagyonomat elosztom a szegények között...de isteni szeretet nincs bennem, semmit sem érek vele.

A szeretet türelmes és jóságos. Ez a szeretet nem féltékeny, nem irigy, nem dicsekszik, nem büszke, nem viselkedik gorombán, nem a maga hasznát keresi, nem lesz indulatos, nem tartja számon, ha valaki rosszul bánik vele, nem örül az igazságtalanságnak, de együtt örül az igazsággal. Az Istentől kapott szeretet mindent eltűr, mindig hisz, mindig remél, mindenben kitart. Ez a szeretet soha nem fogy el...

Amikor gyermek voltam, úgy beszéltem és úgy gondolkodtam, mint gyermek. Mikor azonban felnőttem, elhagytam a gyerekes dolgokat...Most mindent csak töredékesen ismerek és értek...

Minden erőttökkel arra igyekezzetek, hogy ez az isteni szeretet éljen és működjön bennetek!”

IKor 12,31-14,1

A SZERETETNEK JELLEMVONÁSSÁ KELL VÁLNI

- „A szeretetnek olyan **nyilvánvalóvá** kell lennie az életünkben, hogy aki találkozik velünk: megérezze.”
- „Álmában senki sem válik szentté. Hogy elérjük a kívánt állapotot megkívántatik bizonyos mennyiségű **imádság, elmélkedés az ige mellett és idő a gyakorlásra.**
- Az lebegjen a szemünk előtt, hogy milyen nagyszerű dolog szeretni és szeretve lenni.”

- Kezdjük azzal, hogy naponta olvasunk egy igeszakaszt **EGYÜTT**, s megvizsgáljuk szerepeinket ennek fényében – hol is tört meg a lendület, hol kellene „aláfalazni”, s hogyan azt a házat...

- Beszélgessünk a párunkkal arról hogyan tudjuk **EGYÜTT** gyakorolni ezt a **gyermekeinkkel**, akármilyen életkorban legyenek is...

- S imádkozzunk azokért, akik **hajótörést** szenvedtek házasságukban – hogyan tudnánk feléjük is gyakorolni a szeretetet ebben a **NAGY CSALÁDBAN**, az egyHÁZban, a **gyülekezetben!**

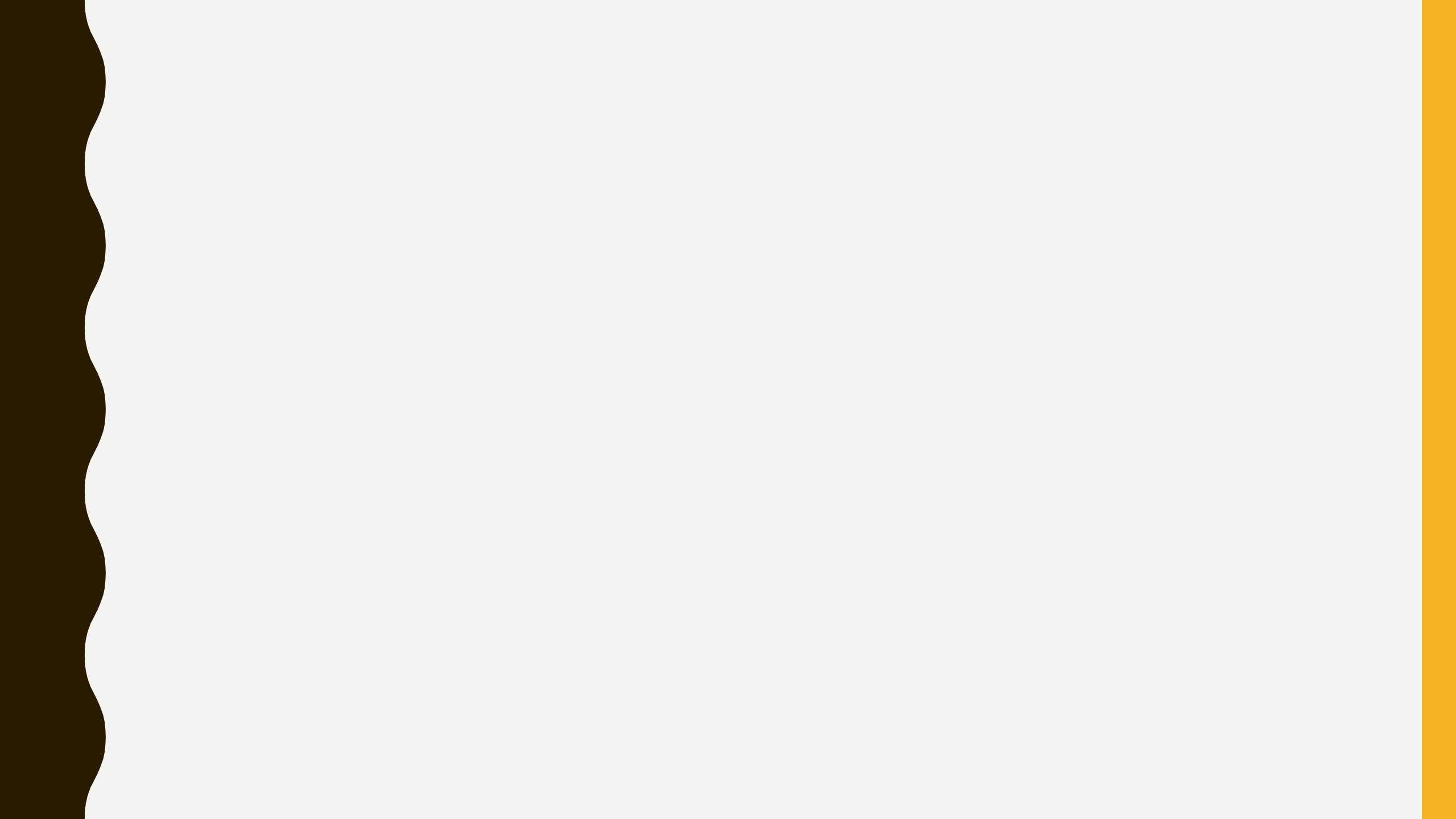


Idézetek forrása:

- Biblia
- Augustus Y. Napier: A TÖRÉKENY KAPCSOLAT, Animula, Budapest, 1990.
- Cynthia Heald: A SZERETŐ SZÍVŰ NŐ, KIA, Budapest, 2019.
- Gary Chapman: A szeretet másik arca: a HARAG, Harmat, Budapest, 2005.

- Köszönöm a figyelmet!
Fodorné Ablonczy Margit





KI HARAGSZIK KIRE?



- Transzgenerációs örökségek: élet-mintázatok, megoldási sémák
- Nomen est omen
- Átkok és áldások
- Mi volt az én szerepem az eredeti családban?
- Ki is volt az én koromban a nagyapám? Kivé vált a nagymamám? Ki volt ebben az életkorban az édesapám? Ki volt az édesanyám?
- Kivé akartam válni erre az életkorra?
- „Az örökéletű kisgyermek mindkettőnkben, férfiakban és nőkben egyaránt az, amelyik a legnagyobb ellenállást tanúsítja a változással szemben.”