

Lakatos Csilla

---

## **A házasságra való felkészítés elméleti és gyakorlati kérdései**

### **Bevezetés**

A család – a szociológiai és pszichológiai szempontokat együttesen figyelembe vevő definíció szerint – intézmény és speciális kapcsolati háló. Intézményként elhelyezi az embert egy felelősségi rendszerben, és szerepet ad neki a kultúra áthagyományozásában. Kapcsolati hálóként formát, jelleget és kifejezést ad az ember identitásának és jellemének. Ez a sajátos lelki valóság sokféle hatótényezővel rendelkezik, és számos funkciója van: fejlesztő kapcsolat, szocializációs közeg, védelmet és biztonságot adó keret. A házasság a család legfontosabb egysége, központi és legjelentősebb kapcsolata. A házassági kapcsolat olyan tengely, amely körül minden más családi kapcsolat formálódik. A házastársak a család építései.<sup>1</sup>

Vitathatatlan tény, hogy a házasság minősége, elsősorban ennek szubjektív vonatkozása az élet valamennyi területére kihat. Különböző kutatások eredményei igazolják, hogy a megfelelő családi háttér alapvető jelentőségű az életcélok elérésében, az önmegvalósításban, a küzdőképesség, a pozitív beállítódás és az alkalmazkodóképesség növelésében, a külső-belső egyensúly megteremtésében és megőrzésében. Ugyanakkor a házasságban élő egyének általában boldogabbak és egészségesebbek, mint az egyéb családi állapotúak.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Horváth-Szabó Katalin: *A házasság és a család belső világa*. Budapest, 2007, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, 16–27.

<sup>2</sup> Skrabski Árpád – Koop Mária: Boldogságkeresés és útjai és útvesztői a párkapcsolatokban. In: Horváth-Szabó K. (szerk.): *Házasság és család*. Budapest, 2008, Új Ember Kiadó, 44–75.

## A házasság intézményét érintő változások

Az utóbbi két évtizedben a Kárpát-medencében is felerősödtek azok a demográfiai folyamatok, amelyek a család és a házasság intézményének – sokak szerint – válságát, de legalábbis átalakulását jelzik. Ezek közül a leglátványosabbak: a házasságkötési gyakoriság visszaesése, a növekvő válási gyakoriság, a termékenység csökkenése, a házasság nélküli együttélések elterjedése, s ezzel együtt a házasságon kívüli születések arányának emelkedése.

Magyarországon a házasságok mérlege 36 éve folyamatosan negatív, vagyis több házasság szűnik meg válás és özvegyülés miatt, mint ahány új létrejön házasságkötés által. 2013-ban az előbbieké 64 600, az utóbbié csak 36 900 volt. Ez azt jelenti, hogy 2013-ban 100 házasságkötésre 175 házasságmegszűnés jutott, ami jóval magasabb, mint az 1990-es évek elején vagy korábban volt, nem beszélve az 1970-es évek közepéről, amikor a házasságok mérlege még pozitívnak mutatkozott, vagyis több házasságkötés történt, mint ahány válás és özvegyülés által megszűnt. 2013-ban 36 900 házasságkötésre 20 000 válás jutott, ezek aránya 59,2%.<sup>3</sup>

Romániában a házasságkötések és válások aránya úgyszintén folyamatosan növekvő tendenciát mutat az utóbbiak javára. Míg 2000-ben 135 808 házasságkötésre 30 725 válás jutott, addig 2011-ben 105 599 házasságkötés mellett 35 780 válást regisztráltak. 2011-ben a házasságkötések és a válások aránya 24,3% volt.<sup>4</sup>

A felsorolt folyamatok egymással összefüggésben állnak és kölcsönösen alakítják egymást. Így például a válások elterjedése és társadalmilag egyre inkább elfogadottá, megszokottá válása tovább csökkentheti az (egyéb okok miatt) amúgy is alacsony házassági kedvet. Ennek szinte várható következménye az élettársi kapcsolatok elterjedése, ami viszont – e kapcsolatok sajátos minősége következtében – negatív hatással van a termékenység alakulására. A termékenység csökkenésével pedig tovább csökken a házasságkötések száma.

Valamennyi folyamat kibontakozásának háttérében a társadalmi, gazdasági tényezők, valamint szemléletbeli, értékrendbeli változások komplex együttese mellett megtalálható a házasságok stabilitásának utóbbi évtizedekben tapasztal-

<sup>3</sup> Népmozgalom. 2013. *Statistikai tükrök*, 2014/208. Központi Statisztikai Hivatal. [online] <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/nepmozg/nepmoz13.pdf> [2014. 06. 15.]

<sup>4</sup> Anuarul statistic al României 2006. [online] [http://www.insse.ro/cms/files/Anuar%20arhive/serii%20de%20date/2006/ASR\\_2006.pdf](http://www.insse.ro/cms/files/Anuar%20arhive/serii%20de%20date/2006/ASR_2006.pdf) [2014. 06. 15.], Anuarul statistic al României 2012. [online] [http://www.insse.ro/cms/files/Anuar%20statistic/02/02%20Populatie\\_ro.pdf](http://www.insse.ro/cms/files/Anuar%20statistic/02/02%20Populatie_ro.pdf) [2014. 06. 15.]

ható sérülékenysége. A házasságkötési gyakoriság és a termékenység csökkenése, valamint az élettársi kapcsolatok és a házasságon kívüli szülések elterjedése mögött minden bizonnyal a házasságok instabilitásának általánosan tapasztalható elterjedése és az ezzel együtt járó szemléletváltás is meghúzódik.<sup>5</sup>

### Válaszok, megoldások

A térségünkben mintegy két évtizede tartó aggasztó társadalmi folyamatok a nyugati országokban már előbb, az 1970-es években elkezdődtek. Az egyházi és a világi szervezetek erre reagálva kezdtek el fokozottan foglalkozni a család- és házasság gondozással.

Mindkét oldal megszokott eszközeihez és módszereihez nyúlt: az egyház biblikus-rendszeres teológiai választ próbált adni, a pszichológia analitikus-terápiás megközelítés keretében gondolkodott. Az alábbiakban röviden bemutatásra kerülő egyházi és világi programokból látni lehet, hogy az elmúlt időszakban mindkét oldalon lényeges elmozdulás történt a párkapcsolat dinamikáját előtérbe helyező preventív attitűd irányában (gyakorlati teológiai, illetve pszichopedagógiai megközelítés), ahol az egyházi és világi irányzatok végső soron találkoztak vagy közel kerültek egymáshoz.

A kezdeti nagy különbségek ellenére mindannyian ugyanarra a felismerésre jutottak: a prevenció hatékonyabb, mint a korrekció vagy a terápia, s ennek megfelelően az elsődleges beavatkozási pontot a házasság előtt állók megsegítésében határozták meg.

Később a kutatások is igazolták, hogy a házasság-előkészítés a legeredményesebb beavatkozás, ekkor könnyebb pozitív hatásokat elérni, mint a házasságkötés után,<sup>6</sup> mert a házasság minősége a házasság előtti időben formálódik, a korai kapcsolati minták jellemzői előre jelzik a házasság sikerességét.<sup>7,8</sup>

<sup>5</sup> Gödri Irén: A házasságok és az élettársi kapcsolatok minőségének és stabilitásának néhány metszete. In: Pongrácz Tiborné – Spéder Zsolt (szerk.): Népeség – értékek – vélemények. Budapest, KSH NKI Kutatási jelentések, 2002/73. 89–122.

<sup>6</sup> Giblin, Paul: Research and Assessment in Marriage and Family Enrichment. *Journal of Psychotherapy & The Family*, 2. vol. (1986). 79–96.

<sup>7</sup> Fowers, Blaine J. – Montel, Kelly H. – Olson, David H.: Predicting Marital Success for Premarital Couple Types Based on PREPARE. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22. vol. (1996). 103–119.

<sup>8</sup> Clements, Mari L. – Stanley, Scott, M. – Markman, Howard J.: Before They Said „I Do”: Discriminating Among Marital Outcomes Over 13 Years. *Journal of Marriage and Family*, 66. vol. (2004). 613–626.

A házassági felkészítő a mai napig a leghatékonyabb kapcsolaterősítő programnak mutatkozik. A házasulandók általában motiváltak és elkötelezettek a program iránt, mert a házasságkötés előtt kiemelkedik a házastársi életszerep jelentősége, ez az időszak tanulásra való készenléttel jár, s a házasság előtti tanulás társadalmilag is elfogadott. Mivel ez volt az első családerősítő program, mára tekintélyes tapasztalat gyűlt össze hatásairól, tartalmáról, módszereiről.

### Egyházi házasságfelkészítő programok

Magyar nyelvterületen a '80-as évek óta történik házasságra való felkészítés, jellemzően egyházi körben. Az alábbiakban röviden bemutatjuk az aktuális egyházi háttérű házassági felkészítő monográfiákat és programokat.

A *Nem jó az embernek egyedül...*<sup>9</sup> című házassági felkészítő segédlet az első olyan mű, amely a házasságfelkészítés témában magyarul megjelent. A három szerző mindegyike más-más szempontot képvisel: Ablonczy Dániel a Biblia házasságról szóló tanítását fejti ki, Gyökössy Endre a lélektan és a „házasságtudomány” útmutatásait foglalja össze, Adorján József a családi élet kérdéseiben ad lelkipásztori segítséget. A mű szilárd biblikus és rendszeres teológiai alapokat fektet le a házasság különböző aspektusairól, és gyakorlati ismereteket dolgoz fel a párkapcsolat dinamikáját illetően, de összességében a biblikus és rendszeres teológiai megközelítés dominál.

Pálhegyi Ferenc *Keresztyén házasság*<sup>10</sup> című könyve teljesen más megközelítésből fordul a téma felé: benne a pszichológus hívja segítségül a teológiát, és ezen a szemüvegen át vezeti végig a kiegyensúlyozott házasság összetevőinek bemutatását. A szerző érdeme, hogy a jegyesoktatás kapcsolati dinamikai témaköreit párbeszédbe tudta állítani a Bibliával, ezzel megteremtve az átmenetet a biblikus-rendszeres teológia és a gyakorlati teológia között, amely jellegéből adódóan alkalmas a jegyesoktatással való foglalkozásra.

A *Jegyes Hétvége* program Gabriel Calvo spanyol katolikus pap elgondolásán alapszik. A Jegyes Hétvége a Házasság Hétvége mozgalomból nőtt ki, annak jegyesek számára kidolgozott foglalkozása. Calvo házassági felkészítéséről vallott néze-

<sup>9</sup> Ablonczy Dániel – Gyökössy Endre – Adorján József: *Nem jó az embernek egyedül... Útravaló házasságot kötő fiataloknak. Pásztori segítség a családi élet kérdéseiben minden református családnak.* 9. kiadás. Budapest, 1995, Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadó.

<sup>10</sup> Pálhegyi Ferenc: *Keresztyén házasság.* Budapest, 1992, Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya.

teit a „Kéz a kézben: Kérdések és válaszok boldog házasságra készülő fiataloknak”<sup>11</sup> című munka foglalja össze. A Házás Hétvége jegyeseknek készült műve gyakorlatiasabb, strukturáltabb anyag, inkább munkafüzet, mint könyv.<sup>12</sup>

A *Párbeszélgetés* program<sup>13</sup> szerzője Nemes Ödön jezsuita szerzetes, aki mintegy negyven évig dolgozott Japánban házasulandó és házas párokkal, és nagy arányban szólít meg nem keresztyén párokat is. Legfőbb tanítási módszere a kérdezés. Könyve is jórészt tematikusan összegyűjtött kérdésekből áll, amelyekre a pár tagjai külön-külön válaszolnak, majd megbeszélik egymással válaszaikat. A felkészítő szerepe itt a facilitátoré, aki a pár beszélgetésbe való bevonásán dolgozik a házasság fontos témái mentén. A könyv 19 beszélgetéshez tartalmaz kérdéseket és gondolatébresztőket.

*Házasságra felkészítő beszélgetések*<sup>14</sup> című könyvében Szarka Miklós református lelkipásztor, pár- és családterapeuta nem a felkészülő párokat, hanem a velük foglalkozó lelkipásztorokat és más szakembereket szólítja meg. Szarka nem határozza meg a felkészítő beszélgetés-sorozat pontos forgatókönyvét, viszont megnevezi és részletesen kifejti azokat a témaköröket, amelyeket szerinte a felkészítésben mindenképp érinteni kell. Külön érdeme, hogy nagy érzékenységet tanúsít a lelkeszi kompetenciahatárok iránt, figyelmeztet arra, ha egy téma kör azon túlmegegy, és utal azokra a további kompetenciákra is, amelyeket a lelkipásztornak érdemes megszereznie.

Mihalec Gábor adventista lelkész, pár- és családterapeuta *Gyűrű-kúra* nevű programja az első magyar, tudományos alapokon álló, a keresztyén értékrendet is magában foglaló házasságfelkészítő foglalkozás-sorozat. Részletesebb bemutatására az alábbiakban térünk ki.

### **Empirikus alapokon álló házasságfelkészítő programok**

Az elmúlt évtizedekben világszerte, de különösen az Amerikai Egyesült Államokban és Kanadában jelentős számú világi házassági felkészítő programot

<sup>11</sup> Gabriel Calvo: *Kéz a kézben: Kérdések és válaszok boldog házasságra készülő fiataloknak*. Budapest, 2005, MÉCS Családközösség.

<sup>12</sup> Faggioli, Don Lino: *A szerelem útja: Hat estét betöltő alaptanfolyam házasságra készülő jegyespároknak*. Budapest, 2003, Don Bosco.

<sup>13</sup> Nemes Ödön: *Párbeszélgetés: Kapcsolatépítő munkafüzet jegyes- és házaspároknak*. Budapest, 2009, Harmat – Új Ember.

<sup>14</sup> Szarka Miklós: *Házasságra felkészítő beszélgetések: Útmutató Lelkipásztoroknak és segítőknek*. Budapest, 2012, Kálvin Kiadó.

dolgoztak ki. A program fejlődését Silliman és Shumm foglalták össze,<sup>15</sup> a legismertebbekről Carroll és Doherty<sup>16</sup> átfogó tanulmányban közöltek összehasonlító vizsgálatot. Az alábbiakban három, széles körben elterjedt programot mutatunk be.

### *Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)*

A program kidolgozása az 1970-es évekig nyúlik vissza. A PREP kutatási hátterét Howard Markman és John Gottman fektették le, akik azt vizsgálták, hogy milyen különbségek vannak a kapcsolatukkal elégedett és a kapcsolatukban elakadt párok kommunikációja között.<sup>17</sup> 1981-ben Markman kimutatta, hogy a párok jövődő házassági problémáinak egyik legjelentősebb előrejelző tényezője a házasság előtti kommunikáció.<sup>18</sup>

A PREP elméleti háttere a kognitív-behaviorista párterápiára alapozva a kommunikációs készségek viselkedésszintű változtatására irányul. A gyakorlati készségek mellett a kapcsolat iránti elvárások is fontos szerepet kapnak, ezen belül pedig kiemelt helyen szerepel a hitbéli kompatibilitás kérdése. A PREP kitér a pár tagjai közötti érzelmi kötődésre, amelyben a legfontosabb kategóriák a szórákozás, a barátság és a gyengédség.

A program 14 ülésből áll, amelyek során a párok minden fentebb leírt témához kapnak elméleti háttérismereteket és a csoportvezető által felügyelt gyakorlati lehetőségeket.<sup>19</sup>

Hatékonyágának ellenőrzésére több vizsgálat is készült. Markman és munkatársai longitudinális vizsgálatukban<sup>20</sup> azt találták, hogy a program szignifikánsan pozitív hatással van a résztvevő párok kommunikációs stílusának és konfliktuskezelésének terén, s ez a hatás négy évig is kimutatható. A felkészítőn részt

<sup>15</sup> Silliman, Benjamin – Schumm, Walter R.: Marriage Preparation Programs: A Literature Review. *The Family Journal. Counseling and Therapy for Couples and Families*, 8. vol. (2000). 133–142.

<sup>16</sup> Carroll, Jason S. – Doherty, William J.: Evaluating the Effectiveness of Premarital Prevention Programs: A Meta-Analytic Review of Outcome Research. *Family Relations*, 52. vol. (2003). 105–118.

<sup>17</sup> Stanley, Scott M. et al.: *Prevention and Relationship Enhancement Program: Leader's Manual*. Greenwood Village, 2006, Prep Educational Products.

<sup>18</sup> Markman, Howard J.: Prediction of marital distress: A 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49. vol. (1981). 760–762.

<sup>19</sup> Stanley, Scott M. et al.: i. m. *Prevention...*

<sup>20</sup> Markman, Howard J. et al.: Preventing Marital Distress Through Communication and Conflict Management Training: A 4- and 5-Year Follow-Up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61. vol. (1993). 70–77.

vett párok jóval magasabb értékeket értek el a kommunikációs készségek használatában, több pozitív odafordulást, jobb problémamegoldó képességet, illetve több értékelést és támogatást mutattak egymás iránt, mint a kontrollcsoportok párijai. Ugyanakkor kevesebb volt az elutasítás, a partnerdominancia, a negatív megnyilvánulás, a konfliktus és a negatív kommunikáció, mint a kontrollcsoportok párjainál. Mivel az intervenció közvetlenül ezeket a magatartásokat célozza meg, a program hatékonysága bizonyítást nyert.

#### *PREmarital Personal And Relationship Evaluation (PREPARE)*

David H. Olson<sup>21</sup> szerint a tartós, minőségi házasság feltételei: a pár mindkét tagja legyen önálló, érett személyiségű, a társ iránti szeretet mellett a személyek rendelkezzenek kellő önértékeléssel, legyenek képesek az együtt és külön töltött idő egyensúlyának megtalálására, rendelkezzenek kellő önismerettel, legyenek képesek önérvényesítő módon kommunikálni, s a szerelem mellé barátság is társuljon.

A PREPARE ma használatban lévő, negyedik változatáig több lépés és számos kutatás vezette el a szerzőt. A program két alkotóelemből áll: egy tesztcsoportból, amely a kapcsolat valamennyi fontos területére kiterjed, és legalább hat alkalomból álló csoportos, vagy hat szemközti foglalkozás-sorozatból, amelyben a teszteredmények alapján a pár tagjai átbeszélhetik a párkapcsolat erősségeit és növekedési területeit.<sup>22</sup>

A tesztcsoport 165 kérdést tartalmaz, és a következő kategóriákat méri: intraperszonális sík (idealisztikus torzulás, személyiség, házasság iránti elvárások, hitbeli meggyőződés, szabadidőtöltés), interperszonális sík (kommunikáció, konfliktuskezelés, szexualitás, szerepértelmezés, szülőség, kötődés), valamint külső sík (pénzügyek, család és barátok, származási család).<sup>23</sup>

A teszteredmények alapján a párok hat alkalommal találkoznak a tanácsadóval. A beszélgetések egy része kötött, vagyis minden pár esetében ugyanazokat a témákat és gyakorlatokat öleli fel, másik része viszont szabadon variálható a pár szükségleteinek megfelelően. A kötött rész a következő elemekből áll: az erősségek és növekedési területek feltérképezése, kommunikációt és önérvénye-

<sup>21</sup> Olson, David H. – DeFrain, John D. – Skigrand, Linda: *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths*. McGraw-Hill, 2006, 311.

<sup>22</sup> Olson, David H. – Olson, Amy K.: PREPARE/ENRICH Program: Version 2000. In: Berger, Tony – Hannah, Mo Therese: *Preventive Approaches in Couples Therapy*. Philadelphia, 1999, Brunner/Mazel, 196–216.

<sup>23</sup> Olson, David H.: *PREPARE, PREPARE MK, ENRICH, MATE Tanácsadói kézikönyv*. Szeged, 2008, Ketten Együtt Házassági Felkészítő és Tanácsadó Műhely.

sítést erősítő gyakorlatok, tíz lépéses konfliktuskezelés, származási családok elemzése a pár- és családszerkezeti térkép alapján, fenntartható házi költségvetési terv összeállítása, valamint személyes, párkapcsolati és családi célok megfogalmazása. Az üléseket végigkíséri egy 25 oldalas kapcsolaterősítő munkafüzet.<sup>24</sup>

Az Olson-i elméletre alapozva és azt továbbfejlesztve 2010-ben Mihalec Gábor dolgozta ki a Gyűrű-kúra elnevezésű programot,<sup>25</sup> amely házasulandó pároknak nyújt felkészítést a házasság-gazdagítás hagyományaira épülő tíz, másfél órás foglalkozás keretében. A programnak két fajtája létezik, az egyik házasság előtt álló párok, a másik pedig együtt élő vagy házaspárok számára készült.

A tíz alkalom a következő témákat öleli fel: a házasság célja, kommunikáció, konfliktuskezelés, személyiség, pénzkezelés, szexualitás, gyermekvállalás és szülői szerep, szabadidő a házasságban, kapcsolat a származási családokkal, szerepek, lelkiség. A Gyűrű-kúra foglalkozásai három alapvető tartalmi egységből épülnek fel: információközlés, „párok négy szem között” gyakorlatok, és „párok egymás között” gyakorlatok. Egy-egy foglalkozás hossza 90 perc, ebből mintegy 40 perc az előadás jellegű információközlés, a fennmaradó 50 percet pedig a gyakorlatok töltik ki (páros és csoportos gyakorlatok változó arányban). A program nagy előnye, hogy magyar nyelven elérhetővé teszi a PREPARE kérdőívet és az ehhez tartozó munkafüzetet. Hatékonysága empirikus adatokkal alátámasztott.<sup>26</sup>

#### *Marital Assessment and Preparation (MAP)*

McGeorge és munkatársai<sup>27</sup> számos korábbi vizsgálatra alapozva alkották meg a MAP-programot, melynek céljául tűzték ki a résztvevő párok házassággal kapcsolatos ismereteinek gazdagítását és egészséges interakciós mintázatok tanítását a házasság sikerességének érdekében. A nyolc üléses program a következő témákat járja körül: a párkapcsolat története, a házasság fogalma, az egyének és a párok házassággal kapcsolatos elvárásainak felmérése, a származási családból hozott minták áttekintése, kommunikációs és konfliktuskezelési készségek fejlesztése, házastársi szerepek, hatalom és kontroll, pénzügy, szexualitás, intimitás

<sup>24</sup> Olson, David H. – DeFrain, John D. – Skigrand, Linda: *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths*. McGraw-Hill, 2006, 312–317.

<sup>25</sup> Mihalec Gábor: *Gyűrű-kúra: Boldog házasságra készülők kézikönyve*. Bővített, átdolgozott kiadás. Budapest, 2011, Kulcslyuk.

<sup>26</sup> Mihalec Gábor: *A lelkigondozás és a pszichoterápia határkérdései a házasság gondozásában*. PhD értekezés. Budapest, 2013, Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Doktori Iskola.

<sup>27</sup> McGeorge, Christine R. – Carlson, Thomas Stone: Premarital Education: An Assessment of Program Efficacy. *Contemporary Family Therapy*, 28. vol. (2006). 165–190.

és a származási családokkal való kapcsolat, személyiségbeli és hitbeli hasonlóságok és eltérések, a szeretet és a harag kifejezése, ünnepek, rítusok és hagyományok, valamint az esküvő körüli szervezési kérdések megbeszélése. Az egyes ülések között a párok házi feladatokat kapnak: genogram elkészítése, költségvetés összeállítása, illetve a házastársi, szülői szerep átgondolása.

A program hatékonyságát a Holman és munkatársai<sup>28</sup> által kidolgozott PREP-M kérdőívvel vizsgálták. 271 itemével a kérdőív minden olyan területre kitér, amely a későbbi párkapcsolati elégedettséget előrejelzi: személyiségjegyek (pl. önértékelés, örömeire való képesség, érzelmi érettség, rugalmasság, társas készségek), értékrend (pl. házastársi szerepek, intimitás, gyermekevelés, vallás, családi háttér), a kapcsolatban szerzett tapasztalatok (pl. kommunikációs készségek, párkapcsolati elégedettség és stabilitás).

### A felkészítők tartalma

A pszichológiai tartalmakkal dúsított házassági felkészítés intézményesen az 1970-es években indult el, így a korai időszakban az akkor uralkodó pszichológiai irányzatoknak megfelelően a viselkedésváltozásokra helyeződött a hangsúly, s a központi téma a kommunikáció, problémamegoldás, konfliktuskezelés és egyéb kapcsolati képességek fejlesztése volt. Bár mind a mai napig vannak olyan felkészítők, amelyek fókuszában elsősorban a kommunikáció fejlesztése és a konfliktuskezelés áll,<sup>29</sup> az újabb programokban már a viselkedés háttérében lévő motivációk és a kapcsolati dinamika változtatása, tudatosítása, az érzelmkifejezés kerül előtérbe.<sup>30</sup> Ennek megfelelően olyan témák is megjelennek, mint a kapcsolat erősségei, illetve a pozitív érzelmek, a megbocsátás, önfeláldozás, az önkontroll, a társas támogatás, a páros megküzdés, a biztonságos kötődés.<sup>31</sup> A párkapcsolatokról szerzett ismeretek bővülése mellett a szakemberek felismer-

<sup>28</sup> Holman, Thomas B. – Larson, Jeffrey H. – Harmer, Stacy L.: The Development and Predictive Validity of a New Premarital Assessment Instrument: The Preparation for Marriage Questionnaire. *Family Relations*, 43. vol. (1994). 46–52.

<sup>29</sup> Markman, Howard J. et. al.: The Premarital Communication Roots of Marital Distress and Divorce: The First Five Years of Marriage. *Journal of Family Psychology*, 24. vol. (2010). 289–298.

<sup>30</sup> Johnson, Matthew D. et al.: Problem-Solving Skills and Affective Expressions as Predictors of Change in Marital Satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73. vol. (2005). 15–27.

<sup>31</sup> Fawcett, Elizabeth B. et al.: Do Premarital Education Programs Really Work? A Meta-analytic Study. *Family Relations*, 59. vol. (2010). 232–239.

ték, hogy bár a viselkedésben könnyebb változást elérni, mint a mélyebb motivációkban, csakis ez utóbbiak változásával lehet hosszútávon pozitív hatást kifejteni.<sup>32</sup>

Larson és Holman egy meta-analízisben<sup>33</sup> az addig rendelkezésre álló összes házassági felkészítő program tematikájának összehasonlítása rendjén arra a következtetésre jutott, hogy egy hatékony programnak legalább a következő öt területtel kell foglalkoznia: kommunikáció, konfliktuskezelés, származási család, pénzügyek, valamint célok meghatározása.

Halford<sup>34</sup> közleményében amellet érvel, hogy a sikeresség érdekében a házassági felkészítőt a párkapcsolati kérdőívből nyert adatok alapján kell összeállítani. Szerinte a készségfejlesztő program akkor lesz hatékony, ha azt az adott párkapcsolat erősségeire és szükségleteire alapozva állítjuk össze. A párkapcsolati kérdőív ilyen formán a felkészítő szakembereknek nyújt segítséget, de a párnak való visszajelzés alapján a házasulandó pár számára is valós segítőeszköz. Olson és munkatársai szintén hangsúlyozzák a párkapcsolat működését feltáró kérdőív kulcsfontosságát, és azt, hogy a párnak visszajelzést kell adni az eredményekről.<sup>35</sup>

Stanley különbséget tesz a párkapcsolatok működését befolyásoló állandó és változó tényezők között. Meglátása szerint az első, stabil csoportba tartozó jellemzők (személyiségvonások, szülők válása, házasságot megelőző élettársi kapcsolat, válás az előzményben, hitbeli különbség, fiatal életkor a házasságkötéskor, anyagi helyzet) egyáltalán nem vagy csak nagyon nehezen megváltoztathatóak, míg a második, dinamikus csoportba tartozó jellemzők (kommunikációs képesség, konfliktuskezelés, diszfunkcionális viselkedés, agresszió, elköteleződés, motiváció) jó eséllyel befolyásolhatóak. A házasságra való felkészítés rendjén ez utóbbi csoportba tartozó változókkal érdemes foglalkozni.<sup>36</sup>

Amint arra az előzőekben már utaltunk, ma a konfliktuskezelés helyett inkább az intimitás, az érzelmi befektetés erősítése, továbbá az elköteleződés, mint

<sup>32</sup> Bradbury, Thomas N. – Lavner, Justin A.: How Can We Improve Preventive and Educational Interventions for Intimate Relationships? *Behavior Therapy*, 43. vol. (2012). 113–122.

<sup>33</sup> Larson, Jeffrey H. – Holman, Thomas B.: Premarital Predictors of Marital Quality and Stability. *Family Relations*, 43. vol. (1994). 228–237.

<sup>34</sup> Halford, Kim W.: The Future of Couple Relationship Education: Suggestions on How It Can Make a Difference. *Family Relations*, 53. vol. (2004). 559–566.

<sup>35</sup> Olson, David H. – DeFrain, John D. – Skigrand, Linda: *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths*. Boston, 2006, McGraw-Hill, 315.

<sup>36</sup> Stanley, Scott M.: Making the Case for Premarital Education. *Family Relations*, 50. vol. (2001). 272–280.

a kapcsolat fenntartásának igen fontos közvetítőjének támogatása a cél. A kapcsolati tényezők mellett a személyiségbeli és a környezeti tényezők is (pl. eredeti család hatása, kapcsolata, a munka és az otthon feszültsége) szerepet kapnak. A témák között találjuk az elégedettségi területek számbavételét, a lehetséges problematikus területek közös megbeszélését, a probléma-megoldási készség fejlesztését, a kapcsolati erények és erőforrások tudatosítását és erősítését, az életszerepek kiemelését, a közös jövőre való felkészítést, a célok és a tervek megfogalmazását. A házasságfelkészítő program lehetőséget ad a házasság melletti döntés vizsgálatára és megerősítésére vagy lemondására (a résztvevők 5–10%-a nem köt házasságot).<sup>37</sup>

A házasságra felkészítő programok többsége egyházi keretben történik. Itt különösen erős a vallásosság házasság stabilitására és minőségére tett hatásának elemzése és a vallásosság (közös ima, vallásos megküzdési módok),<sup>38</sup> valamint a vallási közösséggel való kapcsolat erősítése.

### **Eszközök és módszerek**

Összességében megállapítható, hogy a vonatkozó szakirodalomban nagy a változatosság a programok időtartamát, gyakoriságát, az intenzitást, valamint az eszközöket, és a módszereket illetően.

A felkészítő időtartamát és struktúráját tekintve számos változattal találkozunk. A közlemények alapján a felkészítők időtartama 4 találkozástól 8–10 alkalomig terjed, de vannak hónapokig tartó programok is. Az átlagos időtartam 8 óra. A hatékonyság vizsgálata során kiderült, hogy például a házassági konfliktusok mértéke fordított összefüggésben áll a felkészítő időtartamával, de ez a növekedés 10 óra időtartamnál tetőzik, e fölött csak kis mértékű javulás várható. Ugyanez az összefüggés mutatkozott a házassági elégedettség és a felkészítő időtartama között, ebben az esetben a 20 órás program érte el a maximális hatást.<sup>39</sup>

<sup>37</sup> Horváth-Szabó Katalin: *Az emberi élet legfontosabb kerete: a házasság és család. Lehetőségeink és feladataink a boldog házasság kifejezésében és megőrzésében. Teológusok és pszichológusok a házasságról.* Budapest, 2014. január 18. Konferencia-előadás kézirat.

<sup>38</sup> Beach, Steven R. H. et al.: Prayer and Marital Intervention: A Conceptual Framework. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27. vol. (2008). 641–669.

<sup>39</sup> Stanley, Scott M. et al.: Premarital Education, Marital Quality, and Marital Stability: Findings from a Large, Random Household Survey. *Journal of Family Psychology*, 20. vol. (2006). 117–126.

Átfogó tanulmányukban Silliman és Shumm<sup>40</sup> azt javasolják, hogy a felkészítőnek a házasságkötést megelőző 4–12 hónapban kell megtörténnie abból a megfontolásból, hogy a folyamat során tapasztaltak alapján a pár tagjai meghozhassák a legjobb döntést a házasság megkötését illetően. Az időtartam tekintetében a szerzők 12 és 24 óra közötti felkészítőt tartanak szükségesnek ahhoz, hogy az elsajátított készségek kellő módon megerősödjenek.

A házasságkötés közeli idejére és a házasulandók elfoglaltságára való tekintettel Silliman és Shumm<sup>41</sup> vetették fel az egy napba összevont, csoportos felkészítő lehetőségét. Olson és munkatársai kifejezetten ajánlják a csoportos felkészítést, mert hasznosnak tartják a kiscsoportos megbeszéléseket, melyek keretében a párok bensőséges érzelmeket és tapasztalatokat oszthatnak meg egymással, s ezáltal tapasztalatot szereznek arról, hogy a párkapcsolattal kapcsolatos érzelmek, gondolatok megoszthatóak másokkal, illetve ráláthatnak más párok működésére is.<sup>42</sup>

Az elrendezést illetően McGeorge és Carlson<sup>43</sup> azt találták, hogy a korábbi elgondolásokkal ellentétben a csoportos felkészítő hatékonysága, illetve a résztvevők körében tapasztalt elégedettség hasonló ahhoz, mint amikor a házasulandók külön-külön vettek részt a programban.

A párok egyenkénti, illetve csoportos felkészítésének összehasonlításakor egyaránt találunk előnyöket és hátrányokat. A különálló alkalmak jó lehetőséget adnak arra, hogy a felkészülési folyamat legyen személyre, párra szabott, azaz illeszkedjen az adott pár szükségleteihez. Ebben a formában a pár kizárólag a saját kérdéseivel foglalkozhat, így az idő koncentráltan az adott párkapcsolat fejlődésére, formálására fordítható. A csoportos, tömbösített felkészítő kétségtelenül időtakarékosabb a személyesnél, hiszen a csoportvezetők kevesebb időráfordítással egyszerre több párt is felkészítenek. Ugyanakkor a párok egymástól is tanulnak, hiszen olyan kérdésekkel, problémákkal találkozhatnak, amelyek addig a kapcsolatukban nem merültek fel. Hátránya lehet, hogy a készségfejlesztésre nem jut elegendő idő, a program tematikája nem illeszkedik kifejezetten egyik vagy másik pár igényeihez, illetve hiányzik a találkozások között adható házi fel-

<sup>40</sup> Silliman, Benjamin – Shumm, Walter R.: Improving practice in marriage preparation. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 25. vol. (1999). 23–43.

<sup>41</sup> Uo.

<sup>42</sup> Olson, David H. – DeFrain, John D. – Skigrand, Linda: *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths*. McGraw-Hill, 2006, 315.

<sup>43</sup> McGeorge, Christine R. – Carlson, Thomas Stone: Premarital Education: An Assessment of Program Efficacy. *Contemporary Family Therapy*, 28. vol. (2006). 165–190.

adatok lehetősége, amely a párok önreflexiójának, a mögöttes információk és motivációk feltárásának fontos eszköze.

Frutis és munkatársai<sup>44</sup> arra keresték a választ, hogy vajon a hat alkalmas, egy- vagy kétheti rendszerességű, a párt személyesen felkészítő foglalkozás, avagy az egész napos, csoportos felkészítő program hatékonyabb. Az összehasonlító vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy mindkét elrendezés egyformán hatékony, a párok mindkét esetben elégedettségéről és a kapcsolatukra való pozitív hatásról számoltak be.

Gyakran előforduló módszerek: csoportos beszélgetés, páros megbeszélés, nemek szerinti csoportbeszélgetés, szerepjáték, előadás, strukturális gyakorlatok, élménybeszámoló, tapasztalatok megosztása. Nagy hangsúly esik a páros megbeszélésre, mint a kommunikáció erősítésének és a problémák megbeszéléssel történő megoldásának alapszituációja.

A programban használt eszközök: kérdőív, munkafüzet, ismeretterjesztő anyag, videó, film, alkotómunkához használható fogyóeszközök.

### **A házassági felkészítést végző személyek**

A kezdeti időszakban a felkészítést főként papok végezték, egy részük családról való tapasztalatok és nem rendszerezett tudás alapján. A jegyesoktatási programok kidolgozásában a pszichológusok szerepe elsődleges volt, az egyházi keretben végzett jegyesoktatásban vallásos pszichológusok, illetve pszichológia képzésben részesült papok vettek részt. A későbbi fázisokban családtanácsadók, terapeuták is bekapcsolódtak. De a preventív szemlélet kevésbé érvényesült. Napjainkban olyan lelkészek, pszichológusok, pedagógusok, családtanácsadók, családterapeuták, szociális munkások, családpedagógusok végzik ezt a feladatot, akik rendszerezett tudással rendelkeznek a család működéséről és módszertanilag is képzettek.<sup>45</sup>

A pszichológiai, illetve teológiai végzettségű csoportvezetők hatékonyságát kutatva Stanley és munkatársai<sup>46</sup> olyan programban résztvevő párokat hasonlítottak össze, akiket a denveri egyetemhez tartozó családterapeuták, illetve egy-

<sup>44</sup> Frutis, Ted G. et al.: The Impact of PREPARE on Engaged Couples: Variaton by Delivery Format. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10. vol. (2011). 69–86.

<sup>45</sup> Horváth-Szabó Katalin: i. m.

<sup>46</sup> Stanley, Scott M. – Markman, Howard J. – Prado, Lydia M.: Community-Based Premarital Prevention: Clergy and Lay Leaders on the Front Lines. *Family Relations*, 50. vol. (2001). 67–76.

házi kötelékben lévő lelkészek készítettek fel. Az értékelés rendjén nem találtak különbséget a világi és az egyházi személyek által vezetett csoportok között a hatékonyság, illetve a programmal kapcsolatos elégedettség tekintetében annak elenére, hogy a családterapeuták alaposabb ismeretekkel bírtak általában a párkapcsolatok, s ezen belül a házasságra készülők párok működését illetően. A lelkészek tehát, bár nem szakértői a párkapcsolatok működésének, mégis jó eredményt tudtak elérni a párok felkészítésében. Ugyanebben az összehasonlító vizsgálatban az is bizonyítást nyert, hogy a tudományos alapon álló készségfejlesztő program mind hatásban, mind a programmal való elégedettséget illetően jobb eredményeket értek el, mint a hagyományos egyházi jegyes-oktató programok.

Házassági felkészítőn részt vett párok visszajelzései alapján a programba való jelentkezés egyik döntő tényezője, hogy a vezetők legyenek hiteles, házassági témában tapasztalt és képzett személyek. Ezek a jellemzők a program tartalmánál is fontosabbnak bizonyultak.<sup>47</sup>

Mára gyakorivá vált az ún. laikus „szakértők” bevonása a felkészítés folyamatába. A több éve házas mentorpárok mintául szolgálnak, tapasztalatokat adnak át, és reményadással erősítik a párt. Ez a módszer mind az elsődleges, mind a másodlagos prevenció rendjén használt, pozitív hatása bizonyított.<sup>48</sup>

### **A házassági felkészítők hatásvizsgálata**

A sokféle program során a szakemberek egyre több tapasztalattal gazdagodtak, de ezzel párhuzamosan számos kérdés is megfogalmazódott. Az ezredfordulón hangsúlyossá vált a programok empirikus vizsgálata, és az így nyert bizonyítékok alapján való továbbfejlesztése.<sup>49</sup>

Scott Stanley, a mozgalom egyik úttörője 2001-ben a következő kérdéseket fogalmazta meg: A házassági felkészítők általában véve hatékonyak? Vajon azok minden pár esetében hatékonyak? Képesek vagyunk-e a nagy kockázatú párok fejlesztésére? Egyes programok hatékonyabbak másoknál? Más-más programok

<sup>47</sup> Sullivan, Kieran T. – Anderson, Carmen: Recruitment of Engaged Couples for Premarital Counseling: An Empirical Examination of the Importance of Program Characteristics and Topics to Potential Participants. *The Family Journal*, 10. vol. (2002). 388–397.

<sup>48</sup> Wages, Steven A. – Darling, Carol Anderson: Evaluation of Marriage Preparation Program Using Mentor Couples. *Marriage & Family*, 7. vol. (2004). 103–121.

<sup>49</sup> Halford, Kim W. et al.: Best Practice in Couple Relationship Education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29. vol. (2003). 385–406.

hatékonyak az alacsony, illetve a magas rizikójú párok, az első és a második házasságok esetében? Kik végezzenek felkészítő munkát?<sup>50</sup>

Stanley szerint a válaszok megtalálására a következő évtizedekben lesz lehetőség. A házassági felkészítő programok szükségessége mellett érvelve ő négy kulcsfontosságú hatást fogalmazott meg:

1. A felkészítők lassítják a párkapcsolati folyamatokat, csökkentik a párkapcsolati feszültséget, és egyes párok esetében annak valószínűségét is, hogy a kapcsolat véget érjen. A felkészülés hatására csökken az indulatos döntések esélye, és növekszik az önreflexióra fordított idő. A közös felkészülés lehetőséget ad a kölcsönös elvárások feltárására, közlésére.

2. A felkészítők azt az üzenetet közvetítik, hogy a házasság fontos. Igaz ez általában véve a házasság intézményére, de személyre szabottan arra a házasságra is, amelyre a pár tagjai elköteleződni készülnek. A házassági elhatározás fontos, hosszú távú következményekkel jár, s ezért elengedhetetlen, hogy az jól átgondolt legyen. Kiemeli a házassági megáldás rítusának fontosságát, ezzel bátorítva a házasulandókat arra, hogy a későbbiekben is kellő figyelmet szenteljenek életük fordulóra, azokra kellőképpen készüljenek fel. A házasság olyan befektetés, amelynek rövid és hosszú távon számos előnye van.

3. A házasulandók megtapasztalják, hogy mások segítségükre lehetnek párkapcsolatuk fejlesztésében, gazdagításában. Ez azt is jelenti, hogy a nehézségek, elakadások idején könnyebben kérnek segítséget azoktól, akikkel előzetesen kialakult egy bizalmi kapcsolat, mint hogyha nem rendelkeznek ilyen segítő lehetőséggel. Ez hangsúlyosan igaz az egyházi közösségek keretében tartott felkészítők résztvevőire. A kapcsolataikra rálátó párok képesek időben felismerni a segítség szükségét, és még azelőtt tenni a kialakult helyzet javítása érdekében, mielőtt az visszafordíthatatlan változásokon menne át (másodlagos prevenció).

4. A felmérések rendre igazolták, hogy a házassági felkészítő programok hosszú távon fenntartják a párkapcsolati elégedettséget, növelik annak pozitív aspektusait, segítik a bizalom elmélyülését és a kapcsolat tartósságát, fejlesztik a kommunikációt. Mindezek együttesen hozzájárulnak a párkapcsolatok minőségének és tartósságának fejlődéséhez.

Stanley azokból a tapasztalatokból kiindulva írta mindezt, amelyet gyakorló tanácsadóként közvetlen munkatársaival együtt szerzett.

A későbbiekben a szakemberek a kapcsolatok tartósságának és minőségének szempontjából kezdték el vizsgálni a házassági felkészítő programok haté-

<sup>50</sup> Stanley, Scott M.: Making a case for premarital education. *Family Relations*, 50. vol. (2001). 272–280.

konyságát. Előbbit a programban részt vevők válási adatainak elemzésével, utóbbi a házastársak párkapcsolati elégedettségének mérésével próbálták leírni.

Stanley és munkatársai<sup>51</sup> egy széles körben végzett, reprezentatív felmérés során igazolták, hogy házassági felkészítőn való részvétel magasabb házassági elégedettséggel, kevesebb konfliktussal és magasabb házastársi elköteleződéssel van összefüggésben.

Knutson és Olson<sup>52</sup> egy átfogó vizsgálat rendjén a csoportvezetőket és a résztvevő párokat is megkérdezték a felkészítő programról. A csoportvezetők megítélése alapján a házasulandók a kommunikációban, a konfliktuskezelésben, illetve a személyes és párkapcsolati célok tekintetében mutatták a legnagyobb fejlődést. A párok visszajelzései alapján a párkapcsolati elégedettség tekintetében azok a párok mutatták a legnagyobb fejlődést, akik kitöltötték PREPARE kérdőívet, és arról tájékoztatást kaptak. Őket követték azok, akik a kérdőívet kitöltötték, de nem kaptak visszajelzést, s végül a legkisebb fejlődést azok a párok mutatták, akik bár részt vettek a programban, nem kaptak visszajelzést párkapcsolatuk működéséről.

Busby és munkatársai<sup>53</sup> azt vizsgálták, hogy van-e különbség egy adott elméleti megfontolás alapján kidolgozott program, a struktúra nélküli, de vezetett felkészítő program, illetve egy munkaanyagból való önálló felkészülés hatása között. Közleményükben arról számolnak be, hogy a strukturált, visszajelzéseket is tartalmazó, készségfejlesztő-programban résztvevők hosszú távon is lényegesen jobb eredményt mutattak azoknál, akik vezetett, de koncepció nélküli program keretében, vagy csak munkaanyagból készültek fel a házasságra.

A házassági felkészítő hosszútávon befolyásolhatja a programban részesülő párok segítségkérését krízis idején. Williamson és munkatársai<sup>54</sup> szerint a házassági felkészítő programban való részvétel a későbbiekben megnöveli annak esélyét, hogy a pár tanácsadóhoz forduljon. Ez az összefüggés látszólag ellentmond

<sup>51</sup> Stanley, Scott M. et al.: Premarital Education, Marital Quality, and Marital Stability: Findings from a Large, Random Household Survey. *Journal of Family Psychology*, 20. vol. (2006). 117–126.

<sup>52</sup> Knutson, Luke – Olson, David H.: Effectiveness of PREPARE. Program with premarital couples in community settings. *Marriage & Family: A Christian Journal*, 6. vol. (2003). 529–546.

<sup>53</sup> Busby, Dean M. – Ivey, David C. – Harris Ates, Chance: Self-Directed, Therapist-Directed, and Assessment-Based Interventions for Premarital Couples. *Family Relations*. 56. vol. (2007). 279–290.

<sup>54</sup> Williamson, Hannah C. et al.: Does Premarital Education Decrease or Increase Couple's Later Help-Seeking? *Journal of Family Psychology*, 28. vol. (2014). 112–117.

azoknak az eredményeknek, melyek szerint a felkészítő programokban való részvétel hosszútávon növeli a párkapcsolati elégedettséget, és csökkenti a válás esélyét.<sup>55</sup> Az ellentmondás feloldására Williamson és munkatársai utalnak azokra a tanulmányokra,<sup>56</sup> amelyek újabban kimutatták, hogy bár a felkészítők során szerzett készségek idővel elhalványulnak, az a tapasztalat, hogy a kapcsolat minőségi fejlődése befolyásolható, nyitottá teszi a párokat arra, hogy konkrét lépéseket tegyenek kapcsolatuk jobbítása érdekében. A kapcsolati elakadások, nehézségek korai felismerése, illetve a segítségkérés a másodlagos prevenció elvének felel meg. Ez egybecseng Olsonnak a felkészítő-programok iránt támasztott azon követelményével, hogy az motiválja a párokat a házasságkötés utáni kapcsolaterősítésre, gazdagításra. A párkapcsolat ugyanis egy olyan dinamikusan fejlődő rendszer, amelynek fenntartására mindvégig kellő időt és energiát kell szánni ahhoz, hogy a pár sikeresen meg tudjon küzdeni a feladatokkal és akadályokkal.<sup>57</sup>

Végül fontos megemlíteni a programok csoportvezetőkre kifejtett hatását, amelyet Owen és munkatársai vizsgáltak.<sup>58</sup> Ők azt találták, hogy a párok kapcsolatának erősítésével való foglalkozás pozitív hatással van a csoportvezetők közötti munkakapcsolat hatékonyságára, az azzal való elégedettségre, továbbá pozitív hatással van a személyes kapcsolatokban, így a saját párkapcsolatukban megélt bizalomra és elégedettségre is.

### **A felkészítő programban résztvevő párok: rizikók és speciális kérdések**

A házassági felkészítő programban résztvevő párok magukkal hozzák azokat a jellemzőket, amelyek életük során alakultak ki. A családtörténetükbe ágyazott személyiségvonások és kapcsolati tapasztalatokhoz jelenlegi életkörülményeik, élethelyzetük (iskolázottság, anyagi stabilitás, munkahely, egészségi állapot) társulnak. A házasulandók ezzel a sokféle jellemzővel köteleződnek el

<sup>55</sup> Stanley: i. m. *Prevention...*

<sup>56</sup> Markman, Howard J. et al.: The Premarital Communication Roots of Marital Distress and Divorce: The First Five Years of Marriage. *Journal of Family Psychology*, 24. vol. (2010). 289–298.; Rogge, Ronald D. et al.: Is Skills Training Necessary for the Primary Prevention of Marital Distress and Dissolution? A 3-Year Experimental Study of Three Interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81. vol. (2013). 949–961.

<sup>57</sup> Olson, David H. – DeFrain, John D. – Skigrand, Linda: *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths*. Boston, 2006, McGraw-Hill, 315.

<sup>58</sup> Owen, Jesse J. et al.: The Role of Leaders' Working Alliance in Premarital Education. *Journal of Family Psychology*, 25. vol. (2011). 49–57.

egymás mellett több, kevesebb sikerrel. Az elmúlt évtizedekben számos bizonyíték gyűlt össze arra nézve, hogy a párkapcsolati elégedettség, illetve a házasság tartóssága és minősége szempontjából különösen veszélyeztetettek az elvált szülők gyermekei, a már elváltak, az alacsony iskolai végzettségűek, a túl fiatalon házasulók, az anyagi nehézségekkel küzdők, a fokozott környezeti (család, munkahely) stresszben élők, illetve a különböző testi és lelki betegségekkel küzdő párok.<sup>59</sup>

A szakemberek által jelzett egyik legnagyobb probléma ma az, hogy éppen a magas rizikójú párok nem hajlandók bekapcsolódni a prevenciós programokba, bár nekik fokozott szükségük lenne a segítségre.<sup>60</sup>

Az alábbiakban néhány olyan speciális helyzetre térünk ki, amelyek különös körülményt igényelnek a felkészítő szakemberek részéről.<sup>61</sup>

#### *Felekezeti, nemzetiségi vegyesházasság*

A pár kapcsolatának szempontjából elsősorban a hit megélése, kifejezése, annak a mindennapi életre való hatása jelentős, ezért az ehhez kapcsolódó kérdések tisztázást igényelnek a házasságra való felkészítésben. Larson és Olson 2000-ben végzett vizsgálata szerint a hit kérdésében a legfontosabb tényező, hogy a felek egyetértsenek a hitbeli értékek és meggyőződések gyakorlati kifejezésének módjában (kompatibilitás).<sup>62</sup> Szarka Miklós így fogalmaz: *„Fontos a kapcsolati rendszert alkotó pár közös és hasonló értékrend iránti elköteleződése, mert ez a garanciája annak, hogy bárholnan érkezzenek külső hatások, azok közös vagy hasonló értékrendi alapon állva kerülnek a mérlegre a pár belső kommunikációjában. Ennek a belső kommunikációnak az eredménye lesz a közös »határvédelem«, vagy a közös, egyeztetett »csatornanyitás« esetleg bizonyos csatornák részleges lezárása. Ez alól két csatorna kivétel. A saját psziché, illetve a transzcendens felé irányuló csatornák lezárásáért vagy nyitásáért elsősorban maga az egyén a felelős.»*<sup>63</sup>

<sup>59</sup> Bradbury, Thomas N. – Lavner, Justin A.: How Can We Improve Preventive and Educational Interventions for Intimate Relationships? *Behavior Therapy*, 43. vol. (2012). 113–122.

<sup>60</sup> Halford, Kim W. et al.: Do Couples at High Risk of Relational Problems Attend Premarriage Education? *Journal of Family Psychology*, 20. vol. (2006). 160–163.

<sup>61</sup> Mihalec Gábor: Special Issues in Premarital Counseling. *Religija i tolerancija*, 9. vol. (2011). 173–183.

<sup>62</sup> Larson, Peter J – Olson, David H.: *Spiritual Beliefs and Marriage: A National Survey Based on ENRICH*. [online] <https://www.prepare-enrich.com/pe/pdf/research/beliefsandmarriage.pdf> [2014.04.15.]

<sup>63</sup> Szarka Miklós: *Házasságra felkészítő beszélgetések*. Budapest, 2012, Kálvin Kiadó, 48.

Hasonló a helyzet a nemzetiségi különbségekkel is. Marsha Wiggins Frame különbséget tesz faj (bőrszín és testtípus), kultúra (azonos értékeken, szokásokon, és rituálékon osztozó emberek csoportja) és etnikum (faji, vallási, földrajzi és kulturális hovatartozás) között. Frame szerint a különbözőségek különösen az alábbi területeken lehetnek nagy hatással a házasságra: értékrend, nemi szerepek, pénzkezelés, szexualitás, vallás, gyermeknevelés, társadalmi osztály, nyelv. Az eltérő nemzetiségi hovatartozásból fakadó értékrend-különbségek tisztázásának elősegítésére a következő értékrend-tengelyek megbeszélését javasolja: kontroll–bizalom, individualizmus–csoportszellem, változás–stabilitás, önmegvalósítás–születés szerinti jogok, egyenlőség–hierarchia, idő–emberi interakciók, versengés–együttműködés, jövőorientáltság–múltorientáltság, tenni–lenni, informalitás–formalitás, közvetlenség–udvariaskodás, gyakorlatiasság–idealizmus, materiális–spirituális.<sup>64</sup>

#### *A házasulandók életkora*

Az életkor tekintetében három problémás helyzetcsoportra számíthat a felkészítő: az átlagosnál fiatalabb házasulandó pár, a nagy korkülönbségű pár, és az érett korú pár.

A 20 év alatti házasodási kor a szakirodalomban különös kockázati tényezőnek számít. Ennek fejlődéslélektani okai vannak.

A nagy korkülönbségű párok legnagyobb kihívása, hogy a felek életciklusa nem áll harmóniában egymással. Mindketten más-más fejlődéslélektani stádiumban vannak, mások a megoldandó kríziseik, ezért a kapcsolatukat is másként élik meg. Az összhang hiánya különösen támadhatóvá teszi a kapcsolatot a „külső betolakodók” számára. Ha pedig a fiatalabb házastárs félrelépése vele egyidős személlyel történik, akkor az az idősebb fél számára különösen fájdalmas és megalázó.

Az érett korú pároknak az egymással való kapcsolatuk mellett más tényezőkkel is szembe kell nézniük a házassági felkészítés során, amelyek élethelyzetükből, vagy egészségi állapotukból adódóan hatással lesznek a leendő házasságra.

#### *Újraházasodók, mozaikcsalád*

A tapasztalat azt mutatja, hogy a válás után házasságra lépők esetében magasabb a házassági problémák előfordulása és az újabb válás esélye. Ennek elle-

<sup>64</sup> Frame, Marsha W.: The Challenges of Intercultural Marriage: Strategies for Pastoral Care. *Pastoral Psychology*, 52. vol. (2004). 219–232.

nére ők ritkábban vannak jelen a házassági felkészítő programokban.<sup>65</sup> A velük való munka során fontos kitérni az előző házasság lezárására, az abból hozott érzelmi veszteségek, sérülések átbeszélésére, a jelenlegi kapcsolat új alapokra való helyezésére.

Mozaikcsaládról (egyes forrásokban mostoha- vagy patchwork családok) akkor beszélünk, amikor a házasulandó felek legalább egyikének van gyermeke egy korábbi házasságból, kapcsolatból. Az ilyen családkonstellációk strukturálisan jelentős eltéréseket mutatnak a hagyományos családi struktúrákhoz képest. Az alakuló új család tagjainak tudatosan kell ezeket a különbségeket kezelniük. A leggyakrabban elkövetett hiba az, amikor az új család azt az elvárást támasztja tagjai felé, hogy ebben a konstellációban mindennek úgy kell működnie, mint egy „normális” családban.

### *Házasság előtt együtt élő párok*

A házassági felkészítésben gyakran találkozunk olyan párokkal, akik már együtt élnek. Az ilyen kapcsolatok esetében külön figyelmet kell fordítani néhány tényezőre, amelyek az élettársi kapcsolat és a házasság közötti dinamikai különbségekből fakadnak. Az ilyen kapcsolatokat szétfeszítő szempontok mind-egyike arra vezethető vissza, hogy az élettársi kapcsolatban alacsonyabb az elköteleződés mértéke a házassághoz képest, és a volt élettársak ugyanazt az alacsony fokú elköteleződést viszik magukkal a házasságba. Két ponton különösen felszínre tör ez a kérdés: a konfliktuskezelés és a szexuális hűség terén. Több vizsgálat mutatott rá, hogy egy párkapcsolatban az együttélés első két évében szilárdulnak meg azok a konfliktuskezelési minták, amelyeket a pár valószínűleg a kapcsolat fennállásának egész ideje alatt gyakorolni fog. Ennek tükrében a későbbi sikeres konfliktuskezelés szempontjából nagy jelentősége van annak, hogy a pár az együttélés elejétől kezdve elköteleződjön egymás mellett. Bár a házasságkötés a felek jogi státusát megváltoztatja, de a gondolkodásmódot nem formálja át, a házassági felkészítésnek ki kell térnie ezekre a témakörökre.

### **Összefoglalás**

Jelen tanulmányban a házassági felkészítés aktuális kérdéseinek vázlatos ismertetésére tettünk kísérletet. Bemutattuk, hogy a házassági felkészítés diszciplínájának kialakulása szoros kapcsolatban áll az 1970-es és '80-as években bekö-

<sup>65</sup> Doss, Brian D. et al.: Differential Use of Premarital Education in First and Second Marriages. *Journal of Family Psychology*, 23. vol. (2009). 268–273.

vetkezett demográfiai változásokkal, amelyekre mind az egyházi, mint a világi szakemberek a házasságra való felkészítéssel próbáltak válaszolni. A válaszkérésben mindkét oldal a megszokott eszközeihez és módszereihez nyúlt (biblikus-rendszeres teológiai, illetve analitikus-terápiás megközelítés) majd ettől mozdult el fokozatosan a párkapcsolat dinamikáját előtérbe helyező preventív attitűd irányában (gyakorlati teológiai, illetve pszichoedukációs megközelítés), ahol az egyházi és szekuláris irányzatok végső soron találkoztak, vagy közel kerültek egymáshoz.

Az aktuális házassági felkészítő programok bemutatásából megállapíthatjuk, hogy mára egyre inkább elmosódnak a határvonalak az egyházi és az empirikus háttérű felkészítő programok között, jóllehet az empirikus programok esetében gyakrabban végeznek után-követéses vizsgálatokat, amelyekkel nyomon követhető a programok hatékonysága, továbbá egységesebb a foglalkozások témaválasztása. Míg az empirikus irányzatok tematikája sok hasonlóságot mutat, az egyházi programok tematikája lényegesen szerteágzóbb.

A házassági felkészítés témája az idők során a résztvevők igényeinek és a hatékonyság figyelembevételével sokat változott, módszerei, eszközei, formái nagy változatosságot mutatnak.

Mivel az egyes élethelyzetek jelentős eltéréseket mutatnak, a házassági felkészítés általános kérdéskörei mellett a felkészítőnek tájékozottságra van szüksége speciális témakörökben is, hogy az ezekben érintett házasulandókkal a különös helyzetükből fakadó kockázati tényezőket meg tudja beszélni, valamint ezek kezelésére fel tudja őket készíteni.