



# EGÉSZSÉGES FÜGGÉSBEN

**Gary Chapman**, az idén 25. évfordulóját ünneplő „öt szeretetnyelv” (elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek és testi érintés) koncepciójának megalkotója március végén látogatott Magyarországra. Az amerikai antropológus és baptista lelkipásztor párkapcsolati tanácsadó könyvei emberek millióinak segítettek és segítenek abban, hogy válságba jutott házasságuk, szülő–gyermek kapcsolataik ismét harmonikussá válhassanak.

♦ – **Általában a szüleink szeretetnyelve az elsődleges minta, vagy éppen az, amit gyermekként hiányoltunk?**

– Nem tudjuk megmondani, hogy szeretetnyelvünk a természetünkből adódik, születésünk óta velünk van, vagy a korai fejlődési szakaszban válik részünkké. Azt viszont tudjuk, hogy egy gyermek szeretetnyelve négyéves koráig kialakul, a viselkedéséből rájöhethetünk. Az én egyik fiam szeretetnyelve például a fizikai érintés, gyermekként is mindig rám ugrott, megérintett, ölelgetett. A szülőknél azt tanácsolom, hogy a gyermek által igényelt nyelvet nagy dóziszokban adagolják számára, ugyanakkor a másik négyet is beléjük kell csepegtetnünk, mert ezáltal tanulják meg, hogy hogyan adjanak ők maguk is szeretetet a többi embernek.

– **A szeretet másik arca Ön szerint a harag. Ma azonban a pszichológia mindenekelőtt a szeretet és a félelem viszonyáról beszél. Hogyan látja e három fogalom kapcsolatát?**

– A félelem kapcsolódik a haraghoz, ám az utóbbi sokkal több mindent foglal magába. Ha félelmet érzünk, az veszélyt jelent, félünk attól, hogy valaki megsebez bennünket. A harag az erre adott válaszreakción. A harag azonban mást is jelent, így ha az igazunk szenved csorbát, akkor is előtörhet belőlünk. A harag pozitív üzenete, hogy cselekvésre készíten bennünket az igazságért. Minden társadalmi változás haragból születhetett meg, az igazságért tett lépésekből. A haragnak azonban két arca van, az egyik a jogos, a másik pedig az indokolatlan. Az előbbinél valós sérelem miatt érzünk dühöt, az utóbbinál viszont csak saját önzésünk miatt, mert a másik nem az elvárásaink szerint cselekszik. Fiatal házasként én is sokat mérgeledtem amiatt, hogy a feleségem a mosogatógépbe nem úgy pakolta be az edényeket, ahogy azt én szoktam, dühös voltam a rendetlenségért. Idővel azonban rájöttem, hogy ez csak az én általam támasztott követelmény, hagynom kell, hogy a másik önmaga lehessen.



Fel kell nőnünk, és engedni, hogy különbözhesünk egymástól. Ha pedig jogosnak érezzük a haragunkat, próbáljunk kérdezni, és kifejezni a másik felé a haragunk okát, mert lehet, hogy csak félreértésből származik. Ha nem kiabálva vagy agresszíven, hanem nyugodt hangnemben beszélgetést kezdeményezünk a haragunkról, akkor nem engedjük, hogy a harag uraljon minket, hanem mi tudunk uralkodni rajta.

**- A félelem fogalma azonban mégis sokkal gyakrabban kerül elő manapság.**

- Talán amiatt van ez így, mert a mai kultúrában nem szeretünk a helyes és a helytelen fogalmak mentén gondolkodni. Szinte minden igaznak és helyesnek tűnhet, manapság nem szeretünk ítélni. Általában a haragnak csak egy aspektusára koncentrálnak, a félelemre adott válaszreakcióra, ami egy másodlagos érzelmi válasz. A modern pszichológia elsősorban erre a félelemhatásra koncentrált. Viszont, ha tágabb perspektívából nézzük a helyzetet, akkor a háttérben valamilyen hibás, helytelen cselekedet áll.

**- A XXI. század népszerű szlogenjei: Légy boldog! Valósítsd meg önmagad! Élj a mának! Gondolja, hogy ez az énközpontú tendencia megváltoztatható?**

- Mindannyian boldogok akarunk lenni, és szeretnénk valami fontosat megvalósítani az életünkben. Ez a vágy arra inspirál, hogy képezd magad, tanulj, fejlődj, tehát van jó oldala is. A világ legboldogabb emberei azonban nem azok, akik kizárólag önmagukra koncentrálnak. Albert Schweitzer a Nobel-díj átvételekor a következőket mondta: „Nem tudom, mi a sorsod, de egy dolgot tudok: csak azok lesznek igazán boldogok, akik keresték és megtalálták, hogyan lehet másokat szolgálni.” És én ezzel maximálisan egyetértek. Egy házasságban is ez történik: akkor működhet jól, ha mindketten a másik boldogságát keressük.

**- A média az ellenkezőjét közvetíti: sokan úgy próbálnak boldogok lenni, hogy saját érdekük és vágyaik kielégítésére használják fel a másikat. Elegendő lehet-e egy könyv egy ilyen hamis boldogságkép megváltoztatására?**



– Minden egyes nap, tudatosan vagy tudattalanul hozunk egy döntést: ma segíteni fogok az embereknek, vagy ma valami olyasmit teszek, ami a magam számára hasznos. Az utóbbival sincs semmi baj, hiszen szükségünk van nekünk is feltöltődésre, azonban ha valaki életében ez a főmotívum, sohasem fog ráatalálni a boldogságra. Igen, szerintem egy könyv is segíthet abban, hogy megváltoztassuk az attitűdünket.

**– Eric Berne az „Emberi játszmák” című nagy sikerű könyvében olyan helyzetekről ír, amelyekben a szereplők manipulatív játszmákat űznek egymással. Gondolja, hogy egy húszéves, játszmákra épülő házasság is megmenthető, vagy a játszma eleve kizárja egy szeretetre épülő kapcsolat lehetőségét?**

– A jó hír az, hogy az emberek folyamatosan változnak lelkiileg, testileg, szellemileg, így a gondolkodásuk is változik. A sok-sok konfliktus és küzdelem sokakat végül Isten felé fordít, mert szükségük van a segítségre. Talán betérnek egy templomba, elolvassnak egy könyvet, előveszik a Bibliát. Isten mindig kész a segítségnyújtásra, s ha mi jó irányba akarunk változni, akkor a segítség megérkezik. Bármit megváltoztathatunk, ha úgy döntünk.

**– Mai társadalmunk egyik divatos fogalma a társfüggőség. Ön hogyan látja ezt a jelenséget: problémaként, félreértett kapcsolatként, esetleg túlreagált modernkori tünetként?**

– A házasság alapja egy egészséges függés, mert csak így tudunk egymásnak segíteni. A társfüggőség azonban egy negatív fogalom, ami azt jelenti, hogy a pár egyik tagjának destruktív viselkedése káros a házasságra nézve, és a függő, másik házastárs pontosan e helytelen viselkedés fenntartásában támogatja. Ha van például egy férj, aki ittas vezetésért börtönbe kerül, a felesége pedig pénzzel kiváltja őt a büntetéséből, akkor hibát követ el, mert a férjnek felelősséget kell vállalnia a tettéért, a börtönben kell maradnia. Sokan azonban, elsősorban azok a nők, akiket a férjük tart el, és anyagilag függnék tőlük, csapdahelyzetben találják magukat, és nem látják a kiutat. Ilyenkor egy lelkipásztor, egy tanácsadó sokat segíthet. Időnként arra kényszerülünk, hogy kimondjuk a következőket: „Túláságosan szeretlek ahhoz, hogy ne tegyek érted semmit. Látom, ahogy magadat bántod, a gyerekeket,

engem. Megváltoztatni nem tudlak, de nem vagyok köteles ezt tőrní. Elköltözöm, és ha segítségre van szükséged, hozzám fordulhatsz, de a következményeket most neked kell vállalnod.” Természetesen nehéz egy ilyen beszélgetést kezdeményezni, ezért inkább az érintetteket egy közvetítő bevonására szoktam biztatni.

**– Antropológusként, lelkipásztorként, illetve pszichológiai tanácsadóként hogy vélekedik arról, melyek a legnagyobb kihívások egy mai házasság vagy család számára?**

– Az elfoglaltság. A munka, a számítógép, a sport, a szociális tevékenységek. Mindig mennünk kell valahová, és nincs időnk leülni egymással vagy a gyerekeinkkel beszélgetni vagy játszani. De megvan a képességünk arra, hogy ezen változtassunk, és eldönthetjük, hogy mondjuk a tizenkét programból csak hármat hajtunk végre, a maradék időben pedig elmegyünk a parkba sétálni vagy a templomba, vagy csak beszélgetünk. A másik kihívás a média által sugallt üzenet, hogy az élet értelme csupán önmagunk boldogsága, ami szintén téves felfogás.

**– Egy korábbi interjúban a következőket mondta: „Nem vagyunk természetünk szerint szerető emberek, természetünk szerint önzők vagyunk. A szeretet egy spirituális kegyelem, amit Istentől tanulunk”. Hitetlen párok is képesek lehetnek harmonikus kapcsolatra?**

– Mindenki megvan a szeretet képessége, hiszen Isten mindenkit a saját képmására alkotott, nem véletlenül szerepel a Bibliában, hogy Isten a szeretet. Igen, sok nem keresztény házaspár él szeretetben és kiegyensúlyozott kapcsolatban, a keresztény házasságoknak azonban megvan az az előnyük, hogy van egy külső segítőjük: Isten és a belé vetett hit. Erről szól részben az „Öt szeretetnyelv – Istenre hangolva” című könyvem is.

**– Mi jelent a küldetés szó Gary Chapman számára?**

– Elsősorban azt, hogy Istenhez közel legyek, és a kapott képességeimet, talentumaimat jóra használjam, ami az esetben a kapcsolat segítése: hogy hozzásegítsem az embereket az általuk megálmodott kapcsolathoz, ami a szereteten, támogatáson és egymásra figyelésen alapul. A házaspárokat azért választottam, mert általuk tudom a gyerekek életét is segíteni. A családok pedig egy nemzet alapját adják, a kultúránkat. ♦

# BÁRKI BESZÁLLHAT

Az elmúlt évek slágerterméke az állampapír. Nem véletlenül, hiszen amellet, hogy versenyképes kamatokat kínál, több mint tízféle – különböző futamidejű és kamatozású – megtakarítási forma közül választhat az érdeklődő kisbefektető. Az állampapír befektetésekre – ahogy mondani szokás – életkorra és nemre való tekintet nélkül, bárki beszállhat már egészen kis összegtől!

Az utóbbi időben egyre többen kezeljük pénzügyeinket tudatosabban. A takarékoskodásra is egyre több lehetőség adódik, hisz a növekvő lakossági igényekkel a pénzügyi szolgáltatók is lépést tartanak. Az állam is igyekszik kiszolgálni e téren a lakosságot: az elmúlt öt évben öt különböző típusú állampapírt vezetett be a befektetési termékek piacára, kifejezetten a kisbefektetők igényeire fókuszálva.

Mi is az az állampapír? Olyan, hitelviszonyt megtestesítő értékpapír, amelynek a megvásárlásával az államnak adunk kölcsön pénzt, és ezért a hitelért, azaz az állampapírok után az állam kamatot fizet. Az állam viszonzásul értékhatár nélkül feltétlen kötelezettséget vállal a befektetett összeg, a tőke és kamatának megfizetésére. Azonban ha az állampapírt nem tudjuk lejáratig megőrizni, akkor el is el lehet adni azon az árfolyamon, amelyet a forgalmazók meghatároznak, és a vásárlástól a visszaváltásig eltelt napoknak megfelelő időarányos kamatot is kézhez kapjuk, a felmerülő költségek (pl. kamatadó) levonását követően.

A legújabb Magyar Állampapír az április elejétől kapható Kétéves Állampapír, amely a nevéből adódóan két éves futamidővel rendelkezik, és fix 2,5 százalékos éves kamatot biztosít. A kisebb megtakarítással rendelkezők is megvásárolhatják, hiszen alapcímlete mindössze 1 Ft.

Mindenképpen érdemes szétnézni a megtakarítási termékek és szolgáltatók között, több erre szakosodott weboldal is foglalkozik ezzel, azonban az állampapírok magas kamatozása és az általuk nyújtott biztonság ki fog tűnni a tömegből.

Állampapírokat sok helyen lehet vásárolni: egyes kereskedelmi bankoknál, a Magyar Postán, illetve a Magyar Államkincstár fiókhálózatában.

A Magyar Államkincstár az ingyenes számlanyitás és számlavezetés miatt igen jó alternatívának tűnik, hiszen itt már a számlanyitással spórolunk, költségmentesen, kötelező megkötések, apró betűs részek nélkül nyithatunk és vezethetünk értékpapírszámlát, és annyit fektethetünk be a megtakarításunkból, amennyit csak akarunk.

(x)

