

Határaink: a felelősségteljes, érett és fegyelmezett szeretet elsajátítása – Az egyéni és közösségi konfliktusok és problémák biblikus megoldása akár a másik fél együttműködése nélkül

Henry Cloud és John Townsend „Határaink” c. könyve alapján (Harmat, 2009-2014: 11 utánnomlás!)

„Mint a város, amelynek csupa rés a kőfala, olyan az az ember, akinek nincs önuralma” (Péld 25,28).

1. Konfliktusainkat sokszor azért nem tudjuk megfelelően kezelni, mert nem vagyunk tisztában az **egyéni felelősség határaival** sem magunkat, sem másokat illetően; nem tartjuk tiszteletben mások határait, és saját határainkat sem védjük meg a betolakodóktól – legyenek azok dolgok vagy személyek. A nagykorú, szeretetteljes keresztény felelősséget vállal saját tetteiért, szavaiért, gondolataiért és érzéseirért (megfelelő módon ki is fejezve azokat), valamint szükségleteinek betöltéséért, de nem vállalja magára mások felelősségét, s nem óvja meg őket a felelőtlen viselkedésük **következményeitől**, hanem hagyja és elősegíti, hogy felismerjék hibáikat, tanuljanak belőlük, és fejlődjenek – miközben maga is halad a lelki nagykorúság, a tökéletesség felé. A szilárd határok és a velük kapcsolatos elvek ismerete lehetővé teszi, hogy mások elvárásai helyett **saját értékrendünk alapján hozzunk döntéseket**, s Isten előtti felelősségünk tudatában megfontoltan, szabadon és örömmel adjunk másoknak a ránk bízott talentumokból anélkül, hogy engednénk embertársaink nyomásának, manipulációjának vagy uralomvágyának.

2. A **határok tíz törvénye** vagy igazsága nagyon röviden a következő (ld. Gal 6,1-10; Fil 2,12k; Péld 19,19):

(1) Vetés és aratás: Tetteink (beleértve szavainkat és gondolkodásunk, érzésvilágunk kisugárzását is) következményekkel járnak magunkra és másokra nézve.

(2) Felelősségvállalás: Felelősséggel tartozunk egymásnak és Istennek, de egymásért nem – csupán a saját tetteinkért.

(3) Hatalom: Bizonyos dolgok (mindenekelőtt a saját viselkedésünk) fölött van hatalmunk, de embertársaink fölött nincs – nem változtathatjuk meg, nem uralhatjuk vagy manipulálhatjuk őket. Valójában a világon egyetlen ember fölött van igazi, „teljes” hatalmunk, és ez az ember mi magunk vagyunk.

(4) Tisztelet: Ha szeretnénk, hogy mások tiszteljék határainkat, mi is tiszteljük mások határait.

(5) Motiváció/szabadság/szeretet: csak akkor mondhatunk szívből igent valamire, ha nemet is mondhatunk rá. A szeretet alapja az önkéntes, szabad döntés.

(6) Mérlegelés: Mérlegeljük, hogy az általunk szabott határok hogyan hatnak másokra – ne a büntetés/megtorlás vagy uralkodás/manipuláció (önzés) legyen a céljuk, hanem a magunk és mások fontos értékeinek megvédése (akár a fegyelmezést is beleértve).

(7) Proaktivitás (a folyamatoknak elébe menő cselekvés): Ahelyett, hogy passzívan túrnánk határaink megsértését, vagy csupán szabad folyást engednénk a bántalmazás, igazságtalanság, érzelmi zsarolás stb. következtében felgyülemlett haragunk törvényszerű kirobbanásának, értékrendünk és szükségleteink alapján cselekedjünk előrelátóan a problémák megoldása érdekében. Fejezzük ki érzéseinket, de ne csupán követeljük jogainkat, hanem éljünk velük, szívből megbocsátva másoknak, és szabadon eldöntve, mire mondunk igent, és mire nemet.

(8) Irigység: Ne a határainkon kívülré koncentráljunk, másoktól irigyelve azt, amire vágyunk, hanem tegyünk azért, hogy betöltsük szükségleteinket.

(9) Aktívítás (cselekvés): A gonoszság aktív erejét passzív várakozás/meghátrálás helyett csak tevékenyen, bátor tettekkel győzhetjük le – tanuljunk, és kitartóan keressük meg határaink kijelölésének és a betolakodóktól való hatékony megvédésének módját.

(10) Nyíltság: Világosan közöljük másokkal határainkat és szükség esetén a megszegésük következményeit. Fejezzük ki minél őszintébben az érzéseinket is (a megfelelő korlátok között) – különösen szorosabb kapcsolatainkban, melyek gyakran a hatékony kommunikáción állnak vagy buknak. Mindez

feltételezi, hogy egyetlen kapcsolatunk sem a bálványunk, melytől a boldogságunkat várjuk: készek vagyunk akár lemondani is a kapcsolatról annak érdekében, hogy szabadon követhessük Urunkat és tőle kapott elhívásunkat.

3.a. Kapcsolatainkban – különösen a házasságban – döntő jelentőségű a **feltétel nélküli szeretet** (agapé) és a rossz jóval való viszonzása (Róm 12,9-21). Ám előfordul, hogy ezzel nem tudjuk megnyerni embertársunkat – sőt egyesek vérszemet kapva átgázolnak rajtunk (és másokon). Ilyenkor szükség lehet a keményebb **következmények érvényesítésére**, beleértve akár az egyházfegyellem gyakorlását (hívők esetében) vagy a jogi eszközöket és a fizikai kényszert vagy elkülönülést is. E súlyos lépések elkerülése érdekében (különösen hívők és közeli rokonok körében – mindkét esetben „családtagokról” van szó!) köztes megoldásként lehetőleg alkalmazzuk előbb a szeretetteljes, családias légkörű beszélgetést, intést/figyelmeztetést, majd az enyhébb következményeket. Mindig a testvérünk/embertársunk megnyerése lebegjen a szemünk előtt, s ne úgy tekintsünk a konfliktusra, mint az „ellenség” legyőzését célzó harcra. Valójában önmagunkat és az örök Ellenséget kell legyőznünk, s ehhez sokszor meg kell tagadnunk magunkat, naponta felvéve keresztünket, meghalva bűnös természetünknek, és alázattal elismerve, hogy senkinél nem vagyunk különbek (a legutolsó gonosztevőnél sem!) – minden esetleges különbséget Urunk Lelkének és kegyelmének, az Ő bennünk elvégzett munkájának tudhatunk be (Jn 15,5; 1Kor 4,7; Jak 1,17).

3.b. Határokat kell szabnunk **önmagunknak** is – pl. a kellő **önuralom** és az esetleges **függőségeinktől** való megszabadulás érdekében, amihez a szerzők területenként igen hasznos tanácsokat adnak. Bizonyos értelemben mindnyájan a bűn függő, sokszorosán visszaeső rabjai vagyunk, és az (Anonim) Alkoholistákhoz/Drogfüggőkhöz/Szexfüggőkhöz stb. hasonlóan (csoportjaikat lásd a neten; vö. hivo.hu/dohany.htm) nem mondhatjuk, hogy végleg „kigyógyultunk” vagy kigyógyulni igyekszünk belőle, hanem Krisztus erejével arra törekszünk, hogy **lehetőleg ma/most ne vétkezzünk** (amire van reális esélyünk, ld. Róm 7,24k; 8). Ha pedig netán elbukunk, bűnünket megvallva haladhatunk tovább (1Jn 1,9; Fil 3,13-14). Szinte minden családban vannak olyan **„öröklődő”, káros viselkedésminták**, amelyeket igen nehéz felismerni és elhagyni. Ábrahám családjában pl. ilyen volt az érdekből történő hazugság/csalás (beleértve a feleség kiszolgáltatását, 1Móz 12,11kk; 20,1kk; 27 stb.), Dávidéban pedig az erőszak (beleértve a nemi erőszakot és a gyilkosságot, 2Sám 11; 13; vö. „atyáinktól örökölt hiábavaló életmódunk”, 1Pt 1,18). Ilyen gyakori **megküzdési mód** még a ne szólj (ha bántanak, vagy ha a családban fájdalmas dolgot tapasztalsz), ne bízz (kívülállóknak, másoknak, sőt idővel magadban és Istenben sem), ne érezz (az érzések csak bajt okoznak, legjobb elnyomni őket) láncolat, ami az **elintézetlen ügyek** és a belőlük fakadó, a mélyben fortyogó érzelmek révén a **depresszió** különböző formáihoz vezethet: passzív-agresszív magatartáshoz vagy nyílt, sőt robbanásszerű lázadáshoz. (Az Isten szerint tökéletes/feddhetetlen Jób – aki hitetlen felesége és későbbi saját bűnvallása szerint persze mégsem volt egészen tökéletes – a nehéz próba idején érhetően depressziós lett, ld. Jób 2,9; 7,14k; 42,6; vö. Aranyas-ford.) Ezekről szól a Családfánk titkai c. könyv (ld. [itt](#)), valamint Frank Minirth és Paul Meier keresztény pszichológusok (akik alighanem joggal mondhatók Henry Cloud és John Townsend mestereinek) „A boldogság választható” c. könyve (ld. [itt](#) és [itt](#)). **Felelősek vagyunk** a függőségek előidézéséért és tagadásáért, a gyógyulás elutasításáért, de (különösen mások esetében) fontos szem előtt tartanunk, hogy a „gyógyulás” nem mindig következik be azonnal! Itt különösen, de más problémák esetén is igen fontos, hogy legyen egy-két támogató személyünk/csoportunk, akikre érzelmileg támaszkodhatunk. A másokhoz való kötődés nem mellőzhető fényűzés, hanem lelki és érzelmi értelemben egyaránt élet-halál kérdése. A **tanult tehetetlenségtől** és más hátrányos gondolkodási szokásoktól és viselkedésmódoktól való megszabadulást (pl. „csődtömeg vagyok, aki mindig mindent elront, és ez már így is marad”), valamint a saját agyunk (és mások agya) optimális működésének elősegítését, életünk irányának hatékony befolyásolását és sok más témát illetően a „Határok a vezetés szolgálatában” c. könyv igazít el (beleértve az Istenbe [és egymásba] vetett bizalomra és reménységre épülő, bibliai értelemben vett „pozitív gondolkodást” és légkört, ld. [itt](#) és [itt](#)).

4. **Hogyan egyeztethető össze a határainkról szóló tanítás a szeretet** legfőbb parancsával és annak a keresztyén tökéletességet is felölelő, Máté 5-7-beli kifejtésével (önzsellenség, megbocsátás, békességre törekvés, a harag kerülése, önmegtagadás, kereszthordozás stb.)? (A tökéletességet illetően ld. a figyelmeztetést itt: hivo.hu/kt.html#wesley.) Nem szabad túl mereven, keményen vagy könyörtelenül ragaszkodnunk határainkhoz, csak magunkra gondolva – ez reális veszély. A valódi szeretet a másik javát keresi. Azonban az ember nem mindig arra vágyik, amire valóban szüksége van. Istentől kapott testünk és lelkünk sáfaraiként mi vagyunk a felelősek jogos testi-lelki szükségleteink betöltéséért, a helyénvaló határok kijelöléséért – ezáltal jobban tudunk törődni másokkal is. Szükség esetén Jézus is aludt, sőt tanítványaival elhajózott „egy lakatlan helyre”, amikor pihenésre volt szükségük, otthagya a rájuk váró tömeget – miután pedig az úton kissé kipihenheték magukat, még nagyobb tömeget tanított és lakatot jól (Mk 6,31kk; vö. 4,38). A kapott talentumainkkal való gazdálkodásról számot fogunk adni Urunknak (Mt 25,14kk; vö. 2Kor 5,10). A Szentlélek vezetése alapján dönthetjük el adott esetben, hogy vágyainkat/szükségleteinket megtagadva elviseljük (jóval viszonzzuk) a sértést/bántást, és/vagy a sértő érdekében (is) „ellenlépéseket” tegyünk (hívők esetén akár a fegyelmzés irányában, ld. Mt 18; hivo.hu/fegyelem.htm). Az ítélkezés tilalma (Mt 7,1-5; Róm 14) a képmutatásra és a „semleges dolgokra” vonatkozik, nem pedig arra, hogy ne segítsünk egymásnak a bűn (fel)ismerésében és mellőzésében (ld. hivo.hu/itelet.htm). Az „erős... tartozik azzal, hogy az erőtlének gyengeségeit hordozza” (Róm 15,1; vö. Gal 6,1-10), ám ez nem azt jelenti, hogy életük végéig pátyolgatja őket, átvállalva felelősségüket, és megakadályozva, hogy végre felnőjenek. „Egymás terhét hordoznunk” kell, ha az túl nehéz egy embernek, de „a maga terhét” (melyet egyedül is elbírt) mindenki maga hordozza (Gal 6,2.5; a két versben eltérő görög szavak jelölik a „terhet”). Határainkat főként az ördöggel szemben kell védenünk, nem adva helyet neki pl. a haraggal (Ef 4,26k). Jézus néha igen keményen megvédte határait (pl. a Szentlélek káromlása kapcsán, Mt 12,24-32), mások fizikailag kiszolgáltatta magát (Jn 18,4-12). Isten/Jézus tiszteletben tartja határainkat – azt is, amikor nemet mondunk neki –, és hagyja, hogy átéljük helytelen magatartásunk fájdalmas következményeit, miközben tovább szeret minket. Elvárja, hogy mi is tiszteljük határait, őszinték legyünk hozzá (és magunkhoz, ahogy Jób is tette, pl. Jób 13). Ő mindent szabadon, szeretetből tesz, és minket is erre ösztönöz. A határok célja magunk és mások esetében egyaránt az Isten iránti engedelmség – egyedül Tőle kell függünk. Nem szabad hagynunk, hogy a határainkat ürügyként használjuk a kényelmi zónánk elhagyásának önző elutasítására. A kívánságainkat sokszor megtagadva, áldozatos módon kell élnünk, de az áldozat általában csak akkor valódi, ha van erőnk és lehetőségünk nemet is mondani rá. A helyes egyensúly és a Szentlélek vezetése e téren is rendkívül fontos (vö. hivo.hu/kt.html#bev). Pál apostol Filippiben hagyta, hogy megbotozzák, de másnap megkövetelte a városvezetők nyilvános bocsánatkérését (talán a börtönőr és az ottani [leendő] keresztyének érdekében is), Jeruzsálemben viszont nem engedte, hogy megkorbácsolják (ApCsel 16,22-40; 22,24-29). Leginkább mások határait kell tiszteletben tartanunk, és a saját határaink megvédéséről mondhatunk le (önként). Ehhez azonban tudnunk kell, hol vannak a határaink, mikor sértik őket, s hagyjuk-e ezt!

5. Mindezt egy példán szemlélítve, ha **megharap egy kutya**, amely szabadon szokott csatangolni ott, ahol jámi szoktam, akkor választhatok a következő lehetőségek közül: (1) Legközelebb elkerülöm azt a helyet és a kutyát (természetesen anélkül, hogy előre figyelmeztetném erre). (2) Az illetékes hatósággal azonnal elvitetem az ebet. (3) Egy bottal fölfegyverkezve elzavarom az állatot, és figyelmeztetem a gazdáját, hogy ha nem zárja el a kutyáját, életbe lép a 2. lehetőség. A gazdira (és kutyájára) való tekintettel ez jobb, de fáradtságosabb megoldásnak látszik az előzőnél. (4) Legközelebb magammal viszek némi szalonát, és megpróbálom összebarátkozni a kutyussal. (5) Igyekszem jó kapcsolatba kerülni az eb gazdájával, és meggyőzni arról, hogy az arra járók, a kutya és a saját érdekében javítsa meg a kerítését, vagy tartsa kennelben/kifutóláncon az állatot. Első látásra ez tűnik a legjobb (és legtöbb befektetést igénylő) választásnak, legalábbis ha a gazda (és kutyája) javát tartjuk szem előtt. Ám a döntést befolyásolhatja a kutya (és gazdája) mérete és veszélyessége, valamint a kapcsolatunk jellege (ha például a szomszéd –

esetleg egy ismerősöm/rokonom/[hívő] testvérem – kutyája szokott átjönni az udvaromba, ahol a gyerekeim játszanak). A lényeg az, hogy határainkat ismerve/kijelölve és megvédve ne hódoljunk be félelemből („a szeretetben nincs félelem”; 1Jn 4,18), hanem felelősen és szabadon döntsünk, tudva, hogy „a jökedvű adakozót szereti az Isten” (2Kor 9,7). A fentiek alapján ez az elv kiterjesztve is alkalmazható: ha fogcsikorgatva és magunkban vagy mások előtt háborogva hagyjuk, hogy újra megharapjon az ebadta jószág, az nem szeretet – sőt inkább annak ellentéte.

6. **Ezek az elvek nemcsak az egyéni kapcsolatokban alkalmazhatók sikerrel** – melyeket a szerzők „Határvonalak” c. könyvsorozatának egyes tagjai külön tárgyalnak, pl. randevúzás, házasság, kisebb-nagyobb gyerekek nevelése (figyelemmel az egyes fejlődési szakaszok sajátosságaira), munkahelyi és egyéb konfliktusok, szervezetek vezetése –, **hanem (keresztyén) közösségekben, szervezetekben vagy akár a politikában is** (pl. migráció, német nők és kislányok főként arab [muszlim] bevándorlók általi csoportos molesztálása [szilveszterkor], Simicska Lajos hirdetőoszlopai, ld. híroldalak és hivo.hu/katolikus.htm; meggyőződés, hogy a legtöbb egyéni és közösségi problémánk megoldásának kulcsát jelenti).

7. Külön említést érdemel a **Párhatárok** c. könyv (ld. [itt](#) és [itt](#)), melyben a szerzők zseniális módon nemcsak azt mutatják be, hogyan működik ideális esetben egy **érett, keresztyén házasság**, hanem azt is, **hogyan juthatunk el ide** – akár egyoldalú elkötelezettséggel is, hozzásegítve házastársunkat, hogy ő is felnőjön feladatához. A mai társadalmak ugyanis tele vannak éretlen, sőt érzelmileg sérült emberekkel, akik gyakran utódainknak is (öntudatlanul) továbbadják a hibás magatartásmintákat, nemritkán diszfunkcionális családokat/kapcsolatokat eredményezve. Bár a szerzők teljes mértékben keresztyén elveket fejtenek ki, mindezt anélkül teszik, hogy igehelyekre hivatkoznának (a Bibliát csak egyszer idézik, a tízparancsolatot hozva fel példaként az erkölcsi határookra), sőt anélkül, hogy akár csak céloznának a férj és a feleség eltérő házastársi szerepére (nem mintha azzal nem értenének egyet – ld. **Határaink**, 177. o., a könyvet ld. [itt](#) és [itt](#)). Csupán azt írják le, hogyan működnek a határok törvényei a házasságban, mégis valóságos kincsebányát kínálnak – minden szavuk aranyat ér! Könyvük így nem keresztyéneknek is bátran ajánlható. Ezúton fejezem ki hálámot annak az áldott léleknek, aki a gyülekezeti könyvtárunknak adományozta egy példányát (amely „véletlenül” akadt a kezembe) – talán nem túlzás, hogy kezdeti gyanakvásom ellenére az egészségemet/életemet és fontos kapcsolataimat mentette meg. „Fejlődésünk során sokat tanulhatunk azoktól, akiknek arcán láthatók a csatában szerzett sebhelyek, az aggodás véste barázdák vagy a könnyek nyomai. Az ő tapasztalataikban bizhatunk, sokkal inkább, mint azokéban, akik soha nem buktak el – és így soha nem is éltek igazán” (uo., 247. o.). Megjegyzem, hogy egyes keresztyén szerzők és vezetők ama nyílt vagy burkolt tanítása (legalábbis annak félreértése), mely szerint a házasság sikeréért teljes mértékben a férj felelős, a manipulatív feleségeket legális hatalom nélküli, felelőtlen diktátorokká teheti – különösen, ha férjük is közreműködik ebben (ami valóban az ő felelőssége).

8. Ezek a könyvek **túl sok jó gondolatot tartalmaznak** ahhoz, hogy egy ilyen összefoglalásban akár megközelítőleg teljes képet nyújthassunk róluk. A szerzők keresztyén klinikai pszichológusok, akik saját kiterjedt gyakorlatukból számtalan ragyogó példával és praktikus tanáccsal illusztrálják mondanivalójukat. A könyvek beszerezhetők a Harmat Kiadónál (harmat.hu/szerzo/henry-cloud-john-townsend/#more_muvek, itt bele is olvashatunk a művekbe a rövid leírásuk mellett), a Good News, a CLC, a Bookline és a Libri könyvesboltjaiban, valamint a gyülekezetünkben is megvehető (voltak/lesznek). E témához hasznos adalékokat tartalmaz Cseri Kálmán református lelkész két igehirdetése: 1979.01.28 (a lopásról, különösen a 17. perctől) és 1979.07.02. (Akarsz-e meggyógyulni Krisztus által, vagy inkább a bűn cinkosa maradsz?), ld. hivo.hu/index.html#ih.