

THEOLOGIA PRACTICA

Sógor Árpád*

Kolozsvár

Boldogan éltek, míg meg nem haltak? **

A lelkipásztor házassága és válása

Haben sie glücklich gelebt bis zu ihrem Tode?

Ehe und Scheidung von Pfarrern. Zusammenfassung

Der Vortrag handelt anhand der Ehe und der Scheidung von Pfarrern, von dem Einander-Kennenlernen, der Verlobung, der Ehevorbereitung und von der Ehe. Darunter wird über die Ehe(seel)sorge und das Konfliktmanagement in der Ehe gesprochen. Bei dem Thema Scheidung wird gesucht, was für eine Hilfe wir während und nach der Scheidung den Betroffenen bieten können.

Schlüsselwörter: Ehe und Scheidung von Pfarrern, Ehe(seel)sorge und Konfliktmanagement in der Ehe.

Néhány héttel azelőtt, hogy megtartottam volna ezt az előadást, és valaki jóindulatúan afelől érdeklődött, hogy állok az előadással, ezt válaszoltam neki: amióta felkértek erre az előadásra, egyfolytában a váláson jár az eszem, de még nem sikerült megírnom az előadást. Semmiképp sem az a célom, hogy humorossá tegyek egy sokak számára fájdalmas témát, de én is vallom, hogy a hit és hűség mellett nagyon fontos a humor is. (Az anyósviceknek például kifejezetten biztonsági gőzkieresztő szerepük is van.) Nehéz volt a témával foglalkoznom, de valószínűleg még nehezebb meghozni egy olyan döntést, hogy váljak-e el, vagy próbáljam helyrehozni házasságomat. Hézser Gábor szerint, amikor egy témával foglalkozunk, nem árt tudatosítanunk, hogy noha első látásra úgy tűnik, mi választottuk a témát, tulajdonképpen a téma választ minket. Ebben az elméletben megerősített az is, hogy nemrég egy pszichológus, aki fiatal kora ellenére a gyázmunka szakemberévé vált, 32 évesen halt meg súlyos rákbetegségben. Egy kicsit talán önvédelmi reflexből is kötöttem ki (saját házasságomat is féltve), hogy a válásról nem tudok beszélni úgy, hogy előtte ne beszéljek a házasságról; és az előadásra készülve kristályosodott ki bennem ez: ha az elvált lelkészek lelkigondozásáról vagy a házassági krízisben levő lelkészeknek nyújtandó segítségről akarok párbeszédet kezdeményezni, akkor előbb beszélnem kell a házasságról, a jegyességről és az ismerkedésről is. Tehát előadásomban szó lesz az ismerkedésről, a jegyességről, a házassági felkészítőről, a házasságról, ezen belül a házasság gondozásáról,

* Sógor Árpád (sz. 1973) a Kolozsvári Protestáns Teológián szerzett lelkipásztori oklevelet. 1996-tól ugyanitt ifjúsági lelkész. Pásztorálpszichológiai tanulmányokat Debrecenben és Kolozsváron folytatott, családterapeuta képzést pedig Kolozsváron szerzett. Kutatási területei: istenképűség és emberképűségünk, a teológiai hallgatók pályaszocializációja, lelkipásztori élettörténetek, jegyesbeszélgetés, házassági konfliktusok megoldása.

** Az előadás a Romániai Országos Református Lelkészerkezleti Szövetség országos értekezletén hangzott el Nagyváradon, 2011. április 27-én.

illetve a konfliktuskezelésről; és a válás kapcsán arról beszélek, hogy közben és utána milyen segítséget tudunk nyújtani a bajbajutottaknak.

Egy tíz évvel ezelőtti prédikációsorozat keretében a lelkipásztor munkatársairól beszéltem a teológusok előtt, és a házastársi kapcsolatot is megvizsgáltuk az Ige fényében. Róm 16,3–4 alapján Akvila és Priscilla kapcsolatáról beszéltem. Most ebből idézek szemelvényesen:

„Mondhatjátok azt, hogy a házasság nem téma, vagy éppenséggel téma, de hát ne szóljon bele senki ebbe, mert ez magánügy. Nekem ne mondja meg senki, hogy kinek udvaroljak, vagy kivel udvaroltassak, kit vegyek el feleségül, vagy kihez menjek férjhez. És valóban többnyire – a professzorok vagy a lelkipásztorok tudta vagy előzetes véleménykikérése nélkül – itt is, ott is megjelenik egy-egy karikagyűrű az ujjatokon, vagy utólag értesülünk arról, sokszor mástól, hogy összeházasodtatok, valakivel összekötöttétek az életeteket.

Természetünkből kifolyólag, többnyire félünk a magányosságtól, az egyedül-léttől és nem akarjuk egyedül kezdeni a szolgálatot a parókiákon. Kimondva vagy kimondatlanul van egy ilyen kapuzárási pánik is a teológiai hallgatóknál, nemcsak az idősödő férfiaknál. Félnék attól, hogy amikor bezárul utánuk a Teológia kapuja, akkor már nehezebben fognak házastársat találni maguknak, mert ekkor bizonyára a választék is kisebb lesz. Ebből kifolyólag sokan meggondolatlanul vagy elhamarkodottan kötik össze az életüket valakivel – nem életük végéig, hanem csak egypár évig.

Hiszem, hogy a házasság, noha nem szentség egyházunkban, mégis szent dolog. Jobb adni, mint kapni. Ez nemcsak a boxban, nemcsak a házasságon belül, de azon kívül is érvényes. Egy házaspárnak nemcsak azt kell figyelnie, hogy mit kaphat egy közösségtől, de azt is, hogy mit adhat a közösségnek. Különösen érvényes ez a lelkipásztorok életében.[...]

Manapság körültekintőbben vásárolunk kocsit magunknak, mint amilyen körültekintéssel házasodunk. Ha kocsit vásárolunk, kikérjük mások véleményét is, meghallgatjuk szakértők, kocsitulajdonosok tanácsát, arról nem is beszélve, hogy csak akkor ülhetünk kormányhoz, ha már nagykorúak vagyunk, vagyis felnőtt a fejünk lágya. Ha egy luxuskocsit látunk meg, mégsem vesszük meg, mert tudjuk, hogy a hazai gödrös utakon úgysem lehet kihasználni. Ezzel szemben a házasság magánügy, abba nincs senkinek beleszólása. Valóban magánügy-e a párválasztás, a házasság kérdése vagy sem? Igen és mégsem.

Amikor ezekről a kérdésekről beszélünk, óhatatlanul tisztáznunk kell néhány dolgot. Legelőször is azt, hogy életünk párját mi keressük magunknak, vagy az Úr szerzi nekünk? Mert ha elfogadjuk az utóbbi állítást, bizony nem elég a szerelem első látásra, hanem hosszú, talán gyöttrő imádságok által kiharcolt isteni rábólintás is szükséges. Egy boldog ifjú párt látva nemcsak mi mondjuk, hogy ezeket még az Isten is egymásnak teremtette, hanem ők maguk is így gondolják ezt, és ez még nem is lenne baj. A gondok ott kezdődnek, hogy nemhogy a teológusok barátnői nem tudják, hogy mi vár rájuk lelkészfeleségként, de sokszor maguk a teológusok sem tudják, hogy micsoda felelősséggel jár egy közösség előjárójának, lelkészének lenni, és hogy ez micsoda terhet helyez házastársunk vállára is. [...] Priscilla és Akvila munkatársai voltak Pál apostolnak Krisztus Jézusban. Egymást is segítették a munkában és a Jézus Krisztusba vetett hit is összekapcsolta őket. Az ApCsel 18,26-ban azt olvashatjuk, hogy Apollónak jobban megmagyarázták az Isten út-

ját. De talán az a legfontosabb – és különösen lelkészek házasságában nélkülözhetetlen és a félreértések elkerülése végett ezt jó lenne előre leszögezni –, hogy az a *másokért élő önfeláldozó élet*. Milyen szemléletesen mondja Pál apostol Priscilláról és Akviláról: az én életemért saját nyakukat tették le. Vállaljuk-e ezt? Akarjuk-e, tudjuk-e vállalni ezt? Jó volna, ha ezeket a kérdéseket idejében és őszintén tennénk fel magunknak és egymásnak, és ugyanolyan őszintén is válaszolnánk rá. Mert ne gondolja senki, hogy büntetlenül vagy maradandó károsodás nélkül lehet elválni, vagy egyszerűen azt mondani: ha nem megy együtt, akkor külön vagy mással majd könnyebb lesz. A kudarcélmény, hogy én, aki a szeretetről, a megértésről, az egymásra figyelésről, a másik meghallgatásáról prédikáltam, de én magam nem tudtam alkalmazni életemben, rányomja bélyegét nemcsak az én életemre, nemcsak a másik félre, de az egész gyülekezetre is.”

Néhány napja megkeresett egy kollega, aki teológusként hallotta ezt a beszédemet, és meglepetésemre ebből a beszédből idézett gondolatokat. Elmondta, hogy nagyon magányos, fél az egyedüllétől és nem találja élete társát. A kétségbeesés határán van magányában. *Nem jó az embernek egyedül lenni*. De hogyan ismerkedjen? Egy másik lelkész pedig arról számolt be, hogy egy nem is olyan nagy faluban 20 olyan 30–40 év körüli legényember él, akik még nem tudtak megnősülni, és a kocsmában töltik el estéiket.

Ismerkedés

Életünk párját mi keressük magunknak, vagy az Úr szerzi nekünk? A teológus, a lelkész feleséget keres magának vagy tiszteletes asszonyt? A lelkész házasodik, vagy parókiásodik? Pálhegyi jegyzi meg, hogy manapság a férfiak már nem házasodnak, hanem nősülnek. Sokszor még nem is tudnak leszakadni a szülői háztól, és nősülésre adják a fejüket, aztán rövidesen kiderül, hogy nem is a nő „sül”, hanem az ő feje fő a kapcsolatban.

Az egyházba is beszüremlett az a párválasztási modell, amit az élményfogyasztói társadalom sulykol belénk a könyvek, filmek, zene, reklám, a médiák által, s ez az ún. *hollywoodi modell*:

1. Keress! Keresd életed párját, számtalan történet biztat arra, hogyha nyitott szemmel keresed, a legváratlanabb időben betoppán a nagy Ő.
2. Legyél szerelmes! Tudni fogod, hogy Ő az igazi, fél méterrel a föld felett fogsz lebegni.
3. Vetítsd ki rá minden reményedet, álmodat!
4. Kezd újra! Ha kiderül, hogy mégsem ő az igazi és nem működik a kapcsolat köztetek, akkor újrakezdheted az első lépéssel.

Van egy másféle párválasztási modell, ami a háttérbe szorult, de ami a Szentírásban követendő példaként előttünk áll. Az Ef 4,17–32 és Ef 5,1–2 arról szól, hogy nem elég csak együtt járni, hanem új életben, szeretetben kell együtt járni. Ez az ún. *szentírási modell*:

5. Légy a megfelelő ember! Utánozd Istent, Krisztust ne csak az úton kövessed, hanem a cselekedeteiben is! Legyél jó, megbocsátó, legyél Isten embere!
6. Járj szeretetben! Döntéseidet egy ilyen közegben hozd meg. Azt adni a másiknak, amire a legnagyobb szüksége van akkor, amikor a legkevésbé érdemli meg.
7. Az Úristenbe vesd a reménységedet!
8. Ha nem működik a kapcsolat, kezd újra, az első lépéstől!

A sok kudarc láttán a kötődéstől való félelem erősödik meg a fiatalokban. *A szüleim elváltak, a testvérem elvált, én már okosabb leszek, nem házasodom meg.* Egy nem hivatalos felmérés szerint a romániai fiatalok 75%-a él élettársi kapcsolatban, anélkül, hogy törvényesítenék kapcsolatukat. Ki rövidebb, ki hosszabb ideig él ún. próbaházasságban, amiből akármikor ki lehet lépni. Értelemszerűen jegyesbeszélgetésen sem vesznek részt, hiszen hivatalosan nem házasodnak össze, de valójában a kapcsolat dinamikája szerint viselkednek házasként és szenvednek sérüléseket is. Ezeket a fiatalokat nem tudjuk megszólítani. Ha csak annyit tudunk mondani, hogy a házasság nélküli együttélés, a házasság előtti nemi élet bűn, akkor búcsút vehetünk tőlük. Ezek nem egyháztól idegen fiatalok, hanem azok, akik nálunk konfirmáltak, ifire jártak, talán éppen saját gyerekeink.

Összehangoló nérvvel jegyesbeszélgetést hirdetem meg együtt járó pároknak. Járbató útnak látom, hogy egy civil szervezet által (pl. Eleffa) felajánlt képzésben közvetítsük a keresztyén értékeket. Ha az együtt élő párokat jegyesbeszélgetésre hívjuk a lelkészi hivatalba, nebezebben jönnek el. De ha felnőttképzésre hívjuk őket egy civilszervezeten keresztül, akkor nagyobb a valószínűsége annak, hogy beszélgetni tudunk velük. Ha az ifjak, az együtt élő párok nem járnak a templomba, nekünk kell kilépni a templom falai közül. Sokkal nyitottabbnak kell lenniük mások felé.

Titokban ott él a vágy mindannyiunkban, hogy Péterekként tömegeknek szeretnénk prédikálni, azt keressük, hogy tudnánk tömegeket behívni a templomba és közben Fülöpökként egyenként kell odaülnünk egy-egy ember mellé a székérre, egy-egy ember lelkivezetőjévé válni, hogy aztán már érezze annak igényét, hogy egy közösséghez tartozzon, jöjjön a gyülekezetbe. Jelenleg nincs erre kapacitásunk a református egyházban. De ne is csodálkozzunk, ha egy individualizálódó világban, a lelki vezetés után sóvárgók nem nálunk, a református egyházban keresik a válaszokat a kérdéseikre.

A két párvalasztási modellt összehasonlítva leszűrhetjük tanulságként, hogy nem a megfelelő társat kell keresned, hanem a megfelelő emberre kell válnod. Nem arra kell koncentrálni, hogy szerelmes légy, hanem hogy szeretetben jársz. Nem azokra kell összpontosítanod, akik betölthetik az űrt az életedben, hanem Istenre kell nézned, és őt kell kérned, hogy alakítson téged és kapcsolataidat. A párkapcsolat során eljön az a pillanat, amikor az ember többre vágyik és elindul a házasság felé. Ezt előzi meg a jegyesség állomása.

Jegyesség

Jegyesbeszélgetés, jegyesoktatás. Tudom, hogy sok esetben elmarad, illetve nagyon formális, csupán a házassági szertartásra korlátozódik. Különösen teológusok esetében, amikor egy-egy barátot vagy rokont kérnek fel a szolgálatra, azon címszó alatt, hogy ti úgyis tudjátok miről van szó, elmarad a jegyesbeszélgetés.

Néhány éve ajánlgatom magam a hosszabb ideje udvarló teológusoknak, hogyha elérkezettnek látják az időt a házasságra, részt vehetnek nálam egy 5–6 alkalomból álló jegyesbeszélgetésen. Aki élt ezzel a lehetőséggel, pozitívan emlékszik vissza rá. Egy dolgot kérek tőlük cserébe, ígérik meg, hogy ha házasságuk válságba kerül és nem tudnak magukban megbirkózni vele, megkeresnek, vagy segítséget kérnek. Én is igyekszem nyomon követni a kapcsolatukat, és jóindulatúan érdeklődöm afelől, hogy miként élnek. Nem másoktól, hanem egyenesen tőlük. Erre senkit sem lehet kötelezni erőszakkal, mégis fontosnak tartom, hogy egy-egy ilyen, komolyabb felkészítő nélkül ne engedjük házasodni teológus diákjainkat. Leírni és kimondani is nehéz volt ezt a mondatot, mégis úgy gondolom, hogy megmentene sok későbbi kellemetlenségtől.

Régebb a teológushallgatók csak püspöki engedéllyel házasodhattak össze. Vagy legalábbis atyai áldást kellett kérni a kapcsolatra. Manapság az ifjú pár csak bejelenti,

hogy összeházasodnak. De azért arra van példa is, hogy jegyeskurzuson vettek részt, sőt olyanról is tudok, hogy már az ifjú pár vezet a gyülekezet keretében beindított csoportos jegyeskurzust. Úgy gondolom, hogy sokkal komolyabban kell vennünk a házasulandókkal folytatott jegyesbeszélgetéseket, és nemcsak a háromszori kihirdetés kötelező, hanem a háromszori jegyesbeszélgetés is.

Követendőnek tartom azt a marosvásárhelyi katolikus példát, ahol a különböző plébániák nem külön tartják a jegyesoktatást, hanem arra a kollegájukra bízják, aki szakember ebben, és aki nem egyedül, hanem már egy kialakult munkatársi közösséggel végzi ezt a szolgálatot.

Az egyik alapkérdés, amit fel kell tennünk az ifjú párnak ez: *csak az esküvőre vagy a házasságra is készültök?* A jegyesbeszélgetéseken feltétlenül beszélnünk kell arról, hogy ki mit hoz a kapcsolatba; és itt nem az anyagi javakra gondolok, hanem a szellemi, lelki örökségre; illetve arról is beszélni kell, hogy kinek milyen elképzelései, reményei vannak a jövőt illetően. *A legfőbb, amit gyerekeinknek adhatunk: gyökerek és szárnyak* – mondta Goethe.

A jegyesbeszélgetés jó alkalom arra is, hogy a házasulandó párokat arra neveljük: merjenek segítséget kérni akkor, amikor bajban vannak. Beszélhetünk nekik arról, hogy mi a házasságban a primér, szekunder és terciér prevenció. Arról, hogy mindig könnyebb megelőzni a bajokat, mint utólag megoldást keresni azokra.

A prevenciókról röviden, Szarka Miklós alapján:¹

1. *Elsődleges, primér prevenció.* Tudatosítható vagy várható vagy előre sejthető válságok megelőzésére tett kísérlet kegyesség–spiritualitás és a párkapcsolat rendszeres ápolásának igényével. Vagy a pár maga gyakorolja ezt, vagy külső segítséget kér (2Móz 4,6–7; 2Kor 11,2–3).

2. *Másodlagos, szekunder prevenció.* A házaspár nem értékeli egymást, vagy kölcsönösen lebecsülik egymás személyiségét a házaspárkapcsolat összetartó kohéziós–krisztusi, érzelmi vagy akarati erők részleges csökkenése miatt. Kísérletet kell tenni a folyamat megállítása és a kapcsolat élénkítése érdekében, hogy meg lehessen előzni egy esetleges válást (1Móz 25,28).

3. *Harmadlagos, terciér prevenció.* A személyiségek kölcsönös és teljes lebecslése házaspárkapcsolatot összetartó kohéziós erők teljes csökkenése nyomán: egymás nyomorúságát nem értik meg, megbocsátani nem tudnak, de nem is akarnak. A krízisfolyamat megállítására tett kísérlet. Továbbá segítségnyújtás akkor, amikor a házaspár kimondták válási szándékukat, hogy a velünk együttműködő felet kimentsük a házaspárkapcsolat „romjai” alól (1Sám 25,14–24).

Nossrat Peseschkian, a pozitív pszichoterápia atyja *A párkapcsolat 17+1 formája* című könyvében² nagyszerűen gyűjtötte össze azokat a kérdéseket, amelyekről érdemes beszélgetni a jegyesség ideje alatt. Akár úgy, hogy a pár kettesben beszél át ezeket a kérdéseket, akár úgy, hogy egy szakember, lelkész, házassági tanácsadó van segítségükre ebben.

Mire ügyeljünk a házasság előtt?

Minden ember természetétől fogva képes a párkapcsolatra. Ám nem mindenki képes arra, hogy felkészülés nélkül vágjon bele egy adott kapcsolatba.

Hogyan készült fel ön a házasságra? Tisztában van-e azzal, hogy mit fog jelenteni önnek ez a párkapcsolat-házasság? Hogy képzelel el az eszményi élettársát? Miként

¹ Szarka Miklós: *Lelkészházasságok végveszélyben*. Kézirat. Házasság és Családsegítő Szolgálat, 2008.

² Nossrat Peseschkian: *A párkapcsolat 17+1 formája*. Helikon Kiadó, Békéscsaba 1992, 215.

képzeli el az együttélést? Ismeri-e jövődöbelije terveit és céljait? Mennyire felelnek meg ezek az ön saját céljainak, s a kettő mennyire közelíthető egymáshoz még a házasságkötés előtt?

Mire ügyeljünk a házasság ideje alatt?

Nem az a jó házasság, amelyben nincsenek konfliktusok, hanem az, amelyben a felek megfelelően képesek kezelni a fellépő gondokat és nézeteltéréseket.

Komolyan veszi-e partnere „apró” kívánságait? Mely aktuális képességek és élettarományok számítanak különösen sokat önnek és partnerének, és melyek rejlenek a konfliktusok hátterében? Boldognak érzi-e magát kapcsolatában? Mit tesz azért, hogy a párkapcsolat boldog legyen? Mit tud tenni azért, hogy megőrizze az elért boldogságot?

Mire kell ügyelnünk válás és szakítás esetén?

Meg kell kérdeznünk magunktól: tudjuk-e, hogy mely aktuális képességek és élettarományok teszik lehetetlenné párkapcsolatunkat? Tudunk-e különbséget tenni szex, szexualitás, szerelem és szeretet között? Mik a terveink a szakítás után? Mit jelent, mit hoz majd magával a válás nekünk, partnerünknek, gyerekeinknek, családunknak, környezetünknek? Eddig milyen módját vettük igénybe az öngyógyításnak és önterápiának?

A mesék általában úgy végződnek, hogy az ifjú pár egymásra talál a hosszas és nehéz próbák, megpróbáltatások után, aztán egybekelnek, és boldogan élnek, míg meg nem halnak.

Házasság

Kevés mese szól arról, hogy mi is történt a házasság bekövetkezte után. Bár van néhány példa arra is, hogy ez a boldog élet milyen nehézségekkel jár: nincs mit tenni az asztalra; elmegy a szegény ember szerencsét próbálni; a szomszéd megkeseríti az életét; a burkus király szorongatja az országot stb.

A csonka, sérült vagy éppenséggel teljes, de mégis feszültséggel teli családokban felnőtt gyermekek kevés jó mintát kapnak arra, hogy mit jelent boldogan élni, férjként-apaként, feleségként-anyaként viselkedni egy párkapcsolatban. Teológusaink elég nagy százalékban (egyes évfolyamokon több mint 50%-ban), szakszóval élve sérült családból érkeznek: vagy árvák vagy pedig elvált szülők gyermekei, sok esetben az apa alkohol rabja. Önmagában véve ez nem gond, de azzá válik akkor, amikor nem mernek szembenézni ezekkel a tényekkel, és teher lesz a későbbiek során.

A családdal foglalkozó szakemberek, a párok előtörténetének, jelenlegi magaviseletük, gondolkodásuk ismeretében szinte 90%-os pontossággal meg tudják jósolni, hogy a párok együtt maradnak, vagy elválnak a későbbiek során. Érdekes, hogy a válást sokkal inkább meg tudják jósolni, mint azt, hogy a pár együtt marad. Nincs ebben semmi ördögösség, egyszerűen arról van szó, hogy a válás magától jön, a jó házassággért viszont meg kell dolgozni.

Autónkat kétevente elvisszük a teljes műszaki vizsgálatra. Ez természetes, sőt törvénybe foglalt kötelességünk. A házasságunktól meg azt várjuk, hogy magától működ-jék olajozottan, anélkül, hogy valamit is tennénk érte. A gaz magától nő a kertben is, a virágokért pedig meg kell dolgozni.

Mit tettél azért az utóbbi időben, hogy kapcsolatod, házasságod jó legyen, hogy boldognak lásd társadat és magad is boldog légy? Mit vagy hajlandó áldozni ezért? Időt, energiát, pénzt? Ha a kérdést csak anyagi szempontból közelítjük meg, sokkal olcsóbb egy házasságot áldozni, mint a válóperes ügyvédet kifizetni.

Még jobb volna, ha magára a házasságra is lelkiismeretesebben készülnénk, illetve készítenénk fel másokat. A testvéregyházak már megelőztek abban, hogy ennek intézményes keretet biztosítsanak. Magyarországon a 90-es évek elejétől Házasság és Családsegítő Szolgálat indult be a reformátusoknál; Házassági felkészítő és tanácsadó műhely működik az adventista egyház keretén belül is. Római-katolikus testvéreinknél 1994 óta Családpasztorációs Iroda áll az azt igénylők rendelkezésére, és Magyarországon egyházmegyénként két-két házaspárt kértek fel a munka megszervezésére. Külön püspök felel a családokért.

Lássuk meg a misszió lehetőségét a családmisszióban. Családnapot kell szervezni a nem aktív egyháztagok megszólításával is. Keretet kell biztosítani, szakembert kell hívni, szexuális nevelést kell tartani. Ne csak ifjút tartsunk, hanem ifjú házasságok bibliaóráját, de ha kell, elvált emberek bibliaóráját is. Máris vannak példák arra, hogy szülők úgy kapcsolódtak be az egyházi vérkeringésbe, hogy előzőleg gyermekeik vettek részt a nyári bibliaiskola meghirdetett alkalmain.

Mi egyelőre csak ilyen szinten foglalkozunk a válassal: „Hallottad, hogy XY-ék válnak? – Ne mondd, pedig milyen példás házasságban éltek!”

Nyolc évvel ezelőtt Tekében tartottunk néhány napos továbbképzőt, amelyen Komlósi Pirooska vezetésével lelkészházaspárok voltak együtt. Lelkészerterkezetek vizsaterő témája a lelkészek lelkigondozása, mert mindenki a maga módján próbálja megoldani a saját gondját. Tudunk-e intézményesen segítséget nyújtani a bajba jutott kollegáknak? Tudunk-e olyan rendszert felépíteni, hogy megelőzzük a gondokat? Vagy igazából a lelkészközösséget kellene jobban ápolnunk, építenünk, és ha igazi közösségként működne, akkor könnyebben megoldást találnánk nyomorúságainkra. A 90 éves Vécsei Szövetség alakulásakor (1921. aug. 9–14) fogalmazták meg, hogy nem klikkekre, hanem önszerveződő regionális szövetségekre van szükség. Amit elődeink célul tűztek ki a 11 pontban, ma is aktuális feladat:

„[...] azok, akik a szövetségbe felvétetnek, mindenekelőtt feltárják egymás előtt önmaguk, gyülekezetük, intézetük, munkakörük helyzetét, nehézségeit, sikereit, reményeit, szükségéit anyagi és szellemi oldalról.”³

Őszintén beszélni ma, lelkészközösségben? Kevesen engedik meg maguknak ezt a luxust. De ameddig nem vállaljuk ezt a rizikót, addig halálra ítélt közösség vagyunk. Házasságunkról sem beszélünk szívesen mások előtt, mert ez az intimitás területéhez tartozik. A parókia fala üvegből van – tartja a mondás – és sokan hadakoznak ez ellen. Nem értenek egyet vele. Én sem. Nem igaz, hogy a parókia fala üvegből van. A parókia fala dupla falú nagyítóüvegből van. Ezáltal minden jobban és nagyobbban látszik benne. És igazából az is felér egy ígéhirdetéssel, hogy miként él a lelkész a családjával, hogyan vállalja fel azt és keresnek együtt megoldást a családi konfliktusokra. De ha kirakatházasságként éli meg a kapcsolatát és nem őszintén, akkor azzal súlyos károkat okoz önmagának és a körülötte élőknek is. Ha így közelítjük meg a problémát, újból feltehetjük a kérdést: magánügy-e vagy egyházi érdek-e a lelkészházasság, hogy jó házasságban éljenek a lelkészek?

³ Ifj. Fekete Károly: A Vécsei Szövetség. In: *Tudománnyal és a hit pajzsával*. Kolozsvár 2008, 26.

A házasság gazdagítása

A Szentírásban több helyen is olvashatunk arról, hogy a férfi ismeri az ő feleségét és ebből az ismeretségből gyermek születik. Jelentőségteljesen összepillantanak a férfiak, hogy ez tulajdonképpen mit is jelent. Közben ez az ismeret nemcsak az aktust jelenti, amiből gyermek születik. Ebben benne van az is, hogy noha már félszavakból is értjük egymást, mégis alkalmat kerítünk a meghitt beszélgetésre.

Kérdések a beszélgetéshez⁴

- Mit gondolsz, mivel gazdagította házasságunk az életünket? Mivel gazdagítottuk mi a házasságunkat?
- Mi mindent tanultunk meg azóta, hogy összeházasodtunk? Szerinted mit kellene másként csinálnom, hogy jobb férj/ feleség legyek?
- Van-e valami, amiről nehezedre esik beszélgetni?
- Úgy érzed, hogy elfogadlak olyannak, amilyen vagy, vagy pedig meg akarlak változtatni?
- Vannak olyan szokásaim, amelyek bántanak?
- Tettem-e olyat a múltban, ami miatt azóta is neheztelsz rám?
- Van-e valami olyan a házasságunkban, ami ellentétes a Biblia tanításával?
- Úgy érzed-e, hogy kielégítem a szexuális igényeidet?
- Tudják-e gyermekeink, hogy mennyire szeretjük őket? Tettünk róla, hogy megérezzék?
- Mi volt a legjobb dolog, ami ma történt veled?

Hasznos lehet, ha diagnosztizálsz saját helyzetedet és meghatározod, hogy milyen kapcsolatra vágysz. A jó irányú változás első lépése ez: eldöntöd, hol vagy jelenleg és hova szeretnél eljutni. Célszerű volna egy „házassági GPS” beszerzése és üzemeltetése. Íme, néhány a diagnózis során megfogalmazódó lehetséges válaszok közül, a teljesség igénye nélkül:

- Sohasem voltunk igazán szerelmesek egymásba, még a házasságunk elején sem.
- Elveszítettük azt a szerelmet, amit valamikor éreztünk egymás iránt.
- Gondoskodunk egymásról, de házasságunk unalmas.
- Szeretném helyreállítani szerelmünket és megmenteni házasságunkat, de társam nem hajlandó együttműködni.
- Partnerem el akar válni.
- Újdonsült házasok vagyunk, és olyan szerelemben szeretnénk élni, ami maradó és mindig élvezetes.⁵

A történelem arról tanúskodik, hogy egyetlen nemzet sem élheti túl a családi élet széthullását. A görög és a római birodalom hanyatlásának egyik oka az otthon és a tartalmas családi élet felbomlása volt. Nem mondhatjuk, hogy a házasság, a válás teljesen magánügy, mindenki oldja meg saját házassága kérdéseit, hiszen egy idő után már visszafordíthatatlan folyamattá válik a kapcsolat fenntartása, és az első komolyabb konfliktusnál már elválunk.

⁴ Selwyn Hughes: *Holtodiglan-boltomiglan*. Harmat Kiadó, Budapest 1995, 48.

⁵ Ed Wheat–Gloria O. Perkins: *Szerelmenről minden házaspárnak*. KIA Kiadó, Budapest 2001, 16.

A konfliktusok

Mi a konfliktus? Az, amikor a királylányt veszed el és a sárkánnyal ébredsz a nászéjszaka után. Piroska pedig meglép a farkassal. A királyfihoz mérsz feleségül és egy undok békával ébredsz az ágyban.

Miért bomlanak fel a házasságok?

A „használd el és dobd el” magatartás belopózott a mások iránti érzelmeinkbe. Az emberek iránt tanúsított viszonyulásunk összekeveredik az árucikkekhez való viszonyulásunkkal. Ha valami nem működik, eldobjuk, és újat veszünk.

A társadalom egyre inkább elfogadja az időleges házasságokat. Az emberek gondolkodásmódját áthatja az eldobhatóság lehetősége (mobiltelefon, számítógép, autó). Ki hanyadik mobiltelefonnál, számítógépnél tart? Ha a Ford autók 30–50%-a a gyártás után néhány év alatt esne darabokra, mindenki nyilvános vizsgálatot követelne. A házasságok felbomlása miatt azonban nem emelik fel a szavukat, noha az arány már ugyanaz. Nagyon rossz a helyzet, de megérett az idő, hogy a felmérésen, helyzetrajzon, statisztikán túl valami megoldási javaslattal, tervvel álljunk elő.

„Holtomiglan”, „holtáiglan” – mondjuk a házassági esküvel, vagyis örök hűséget fogadunk egymásnak. És mégis minden harmadik házasság felbomlik. És mi van akkor, ha a kapcsolat már halott, a férj és a feleség még élnek, a gyerekek is, de a köztük levő kapcsolat már élettelen, esetleg csak érdekszövetség? Bibliai verset idézek: *Jobb a tető szegletében lakni, mint közös házban egy házszartos asszonnnyal* (Péld 21,10).

10 tipikus párkapcsolati probléma

1. A varázs elvesztése.
2. A kapcsolat háttérbe szorulása.
3. A család és a párkapcsolat összekeverése.
4. A kommunikáció hiányosságai.
5. Eltérő elvárások.
6. Saját gondjaink rávetítése a másokra.
7. Konfliktusok rossz kezelése.
8. Túlzott összeolvadás.
9. A feszültség levezetése párunkon.
10. Önzés és önzetlenség közti egyensúly felborulása.

Milyen plusz terhek adódhatnak a különböző lelkészházasságokban?

Modellek:

1. A férj lelkész, a feleség otthon van a gyerekekkel. Konfliktusforrások: a gyerekeket taníttatni kell, illetve fizetni kell a bentlakás költségeit, és anyagilag nehezzé válik a család fenntartása egy keresetből. Ez megterhelheti a kapcsolatot. Az elégedetlenség, az irigykedés, hogy másoknak könnyebb, megmérgezheti a kapcsolatot. Ha a feleség nem önszántából, hanem kényszerből adja fel a maga hivatását, ez később elégedetlenséget szül.
2. A férj lelkész, a feleség egyházi alkalmazott. A munkát is hazaviszik. A férj esetleg természetesnek tartja, hogy otthon, a házasságban is főnök, akárcsak a gyülekezeti

⁶ Palágyi Kata: *10 tipikus párkapcsolati probléma*. Ld. <http://www.parkapcsolatok.com/parkapcsolatiproblema.html> (megnyitva: 2011. márc. 16.).

munkahelyen. Az ilyen szerepvállalások kizárják az értékközlést. Mindketten függnek anyagilag a gyülekezettől, ha csak év végén gyűl be az egyházfenntartó járulék, ez a kettős függés megterheli a családot.

3. A férj lelkész, a feleség tanerő, doktornő, jegyző. Főleg a feleségnek nehéz helytállni a kettős szereposztásban, illetve meghúzni a határokat. Ha a feleségnek támad konfliktusa a település polgárával, ez óhatatlanul a lelkész és a gyülekezeti tag konfliktusává válik.
4. A férj lelkész, a feleség más településen dolgozik nagyobb fizetésért. A helyzet az előbbihez hasonló: nehéz helytállni a többes szereposztásban a fárasztó munkanap után, illetve kedvesen viszonyulni a gyülekezeti tagokhoz. Elképzelhető, hogy már nem jut energia a párkapcsolatra sem. A lelkész férj nehezen dolgozza fel, hogy tulajdonképpen a felesége tartja el a családot.
5. A férj lelkész, a feleség is lelkész más településen. A két település közti konfliktus megkeserítheti a párkapcsolatot is. Sokszor nem is az a gond, hogy a lelkész nő vagy a lelkész nem lakik a faluban, hanem az, hogy éppen a rivális faluban lakik.
6. A férj lelkész, a feleség is lelkész ugyanabban a gyülekezetben. Ez szerencsésebb felállás, csak nehéz kivárni. De itt is van azért bőven lehetőség a konfliktusra. Pl. ha a házastársak számára presztízskérdés, hogy ki miként szolgál, illetve hogy nem tudják kezelni azt a feszültséget, hogy egyes gyülekezeti tagok jobban szeretik a lelkész szolgálatát, mások meg a lelkész nőt hallgatják szívesebben. Vagy a lelkész nő a kedvesebb, szóba áll a gyülekezeti tagokkal, míg a férje mogorva és állandóan siet. *Kinek a pap, kinek a „papnő”*.
7. A feleség lelkész, a férj „normális” ember. Kevés az ilyen kapcsolat, és talán nehezebb ilyenkor a férjnek, de néhány jó példa reményt adhat arra, hogy ezek nem eleve halálra ítélt kapcsolatok.

Szarka Miklós református lelképásztor és családterapeuta is beszél egyik tanulmányában a lelképásztor házaspárkapcsolatok (rejtett) válságokairól:⁷

- Viszonylag több időt töltenek együtt (egy házban), de ehhez képest kevés vagy semennyi időt sem fordítanak kapcsolatuk ápolására.
- Egyénileg imádkoznak, de nincs közös imaéletük.
- Ingergazdag szociális-társadalmi mozgástér mellett ingerszegény belső-intim párkapcsolat.
- Kevészet törődnek egymással ahhoz képest, hogy sokat tesznek gyermekeik jövőjéért.
- A házaspárkapcsolat sokáig (vagy tovább) marad gyülekezetért szolgáló kapcsolat, mint öröm- és gyönyörszerző párkapcsolat.
- Érzelmi disszonanciák a „gyülekezetért szolgálók” és a „gyülekezetből kihúzódóm” attitűdök feszültsége miatt.
- Feltűnően sokáig maradnak rejtettek a kis feszültségek, egészen addig, hogy a házaspári kapcsolat ingerszegény lesz, és a kapcsolat leépül külső koalíciók nyomán, majd gyógyíthatatlanná válik.
- Otthoni kapcsolati zavarok a gyülekezetben érzelmgazdagabb kapcsolatokhoz vezet(het)nek; vagy fordítva: az érzelmi élet hangsúlyeltolódása köveztet(het) be.

⁷ Szarka Miklós: *A szolgálat és a családi élet feszültségei a gyakorló lelképásztor életében*. Kézirat. Házasság és Családsegítő Szolgálat 2007.

Gyógyító szempontok a gyülekezet–otthon/szolgálat–család területén jelentkező feszültségek oldásához:

- Az állandó professzionális szolgálókészség válságba sodorhatja a lelkipásztor magánéletét: ezért fedezd fel újra társadat, gyermekeidet, és családi életed lehetőségeit.
- A házaspár-kapcsolat ingerszegénnyé válik, ezért: tölts több időt társaddal, beszéljess, imádkozz többet vele!
- A gyülekezeti és családi élet veszélyesen „egybefolyhat”: a titkokat, terheket tudd Isten elé tenni, hogy családodat némileg mentesíthesd. Otthoni feszültségeidet vidd Isten elé, hogy ne a szószékre vidd fel ezeket.
- Családi életed érzelmgazdagsága metakommunikatív módon fokozza lelkipásztori hitelességed. Szolgálati elkötelezettséged fokoz(hat)ja otthoni hitelességed.
- A szolgálatát, hivatását gyakorló, elhívott lelkipásztor családtagjainak tudniuk kell, hogy a férj, az apa, az anya elhívott ember, ezért időnként le kell mondaniuk róla.
- A szolgálatát, hivatását gyakorló elhívott lelkipásztor tudnia kell, hogy ő férj, apa, anya és erre a feladatra is elhívott, rendelt ember.
- A passzivitáskultúra kialakítása elengedhetetlen az elfáradás és kiégés ellen: a csend, a pihenés, az önmagunk felől érkező jelzések és az Isten felől érkező üzenetek figyelése a passzív feltöltődés idői.
- Gyermekeinknek, nem lelkipásztor-társunknak ne delegáljunk olyan szerepeket, amely(ek)re nem rendelkeznek belső motivációval.
- A legharmonikusabb szolgálat–család kapcsolat sem mentes attól az etikai dilemmától, amit a „kötelességek ütközése”-ként tartunk számon.
- Nem professzionális segítőkre, lelki menedzserekre, gyülekezetépítőkre, fanatikusokra van szükség, hanem átadott szívű és értelmű őszinte emberekre – otthon és a szolgálatban egyaránt.

Miért nem kérnek a lelkészházaspárok (külső, szakmai) segítséget?

- Mert hiányzik a prevenciós szemlélet az egyházban: felelős vezetőkben, lelkipásztorokban, egyháztagokban. A prevenciós szemlélet a prófétai lélek egyik megnyilvánulása.
- Mert az emberek *agapé*ként transzcendentálják a szerelmi érzést, és olyan adottságként értelmezik, amelynek nincs szüksége kontrollra, fejlődésére, illetve arra, hogy hűségé minősüljön át.
- Mert olyan mértékű a munkára, szolgálatra való figyelés, az extroverzív alapállás, hogy a lelkipásztor belső magánélete önmaga előtt is rejtve marad: egyikük, vagy mindkettejük érzéketlenné válik a befelé és felfelé történő figyelés, észlelés folyamatai iránt.
- Mert a tanítói, igehirdetői direktív szerepéből, melyben ő vagy ők az „igazság birtoklóiként” érzékelik önmagukat, nehéz átállni a lelkigondozott *non direktív* szerepébe.
- Nagyon sokan olyan „önmagukba zárkózási folyamat” áldozatai, amely bezárt-ságból nem tudnak kitörni: nincs emberük, sem arra, hogy ők gondozzanak másokat, sem arra, hogy megnyíljanak mások előtt.

Így az éveken át hordozott konfliktusok, amelyek kezelhetőek lettek volna korábban, kezelhetetlenné válnak: az ember „burn out”, „suicid”, „depreszív” tendenciák áldozatává válhat.

Ki vagy mi segít a lelkészházaspár-konfliktuson?

1. A teológiai tanulmányokra való felvétel esetén elengedhetetlen az alaposabb mentális és pszichológiai adottságok vizsgálata és szűrése.
2. A teológiai képzésben és továbbképzésben – a hagyományos teológiai diszciplínák oktatása mellett – elengedhetetlen az önismereti–kísérő tevékenység és kultúra mélyítése.
3. E fentiekre való tekintettel létszükséglet – az egyház evangélizáló–oktató–tanító tevékenysége mellett – a lelkigondozó lelkivezetői kultúra terjesztése és az egyén önmaga iránt támasztott lelki-önismereti igényének mélyítése.
4. A párkapcsolatok kezdeti időszakának pozitív érzelmi dinamikáit mint kezdeti lendületet lehet bevonni az érzelmi ingerszegényülési folyamatok megelőzésébe.
5. A csoportos konzultatív-preventív válságmegelőzés és válságkezelés egymás mellett szinkronban alkalmazandó az egyéni házaspárgondozással és terápiával.
6. Ugyanis gyakran megtörténik, hogy a csoportos válságkezelő, megelőző tevékenység közben derül fény arra: vannak párok, akiket egyéni párterápiába kell delegálni.
7. Visszafordíthatatlan lelkészházaspár-válság, azaz válás nyomán ajánlatos, hogy az elvált lelkész(ek) poszttraumás válságkezelésben részesüljenek és új szolgálati helyen folytassa(ák) szolgálatukat.
8. Nem ajánlatos válási folyamaton átment lelkész(ek) egyházi bíróság elé idézése. Ez alól kivételt képeznek azok az esetek, amikor a válási folyamatot tudatosan vagy nem tudatosan gyülekezet-megosztási jelenségek kísérik a lelkész(ek) részéről, legyenek akár passzív, akár aktív alanyai e fenti faktoroknak.
9. Minden lelképásztor, tisztségviselő és mindenki elsősorban önmagáért felelős. E felelősséget nem háríthatja át sem a közegyházra, sem egyházi vezetőkre. Különösen veszélyes felelős tisztségviselők meggondolatlan, egyoldalú felelőssé tétele egy-egy emberi tragédiáért.
10. Ugyanakkor óriási a felelős vezetők és döntéshozók felelőssége: a vezetőtől nem csupán a munkatárs, a törvények és a tan iránti hűsége kéri számon, hanem lelkük állapota is; márpedig az ember élő lélek.

Az általam ismert és elvált lelkészek közül 50-nek küldtem levelet.⁸ Azon a véleményen vagyok, hogy minden ember egyedi és nem lehet nekik általános tanácsokat adni,

⁸ „Nagytiszteletű XY lelképásztor úrnak

Kedves Y!

Felkérést kaptam, hogy a soron következő országos lelkészértekezleten mint lelképásztor és családterapeuta a lelkészek házasságáról és válásáról tartsak előadást. Az előadás címe: *Boldogan éltek, míg meg nem haltak? Házasságról és válásról a lelkészek körében*. Ezért segítségedet szeretném kérni. Megkérek, válaszolj néhány kérdésre. Ígérem, hogy a válaszokat név nélkül fogom felhasználni az előadásra való készüléskor. Névtelenül is válaszolhatsz a kérdésekre, ez esetben egy ismeretlen email címről postázd leveled.

Meggyőződésem, hogy az elvált lelkészeketől sokat tanulhatnának a házasságban élők, vagy a párkapcsolat előtt állók, de ennek a tudásnak az átadása nem történik meg, pedig lehet, sok konfliktus másképp alakulna vagy nem végződne válással, ha azt a tapasztalati tudást, amit a konfliktusotok, válásotok közben szereztek, meg tudnátok osztani másokkal is. Kérdéseim:

- Hány elvált lelkészről tudsz? Sorolj fel néhányat, abban a sorrendben, ahogy eszedbe jutnak!
- Mi volt a probléma, ami miatt elváltatok? És a házastársad szerint?
- Mikor jelentkeztek a konfliktus első jelei?
- Volt lehetőségek segítséget kérni a konfliktusotok megoldásában? Ha igen, kitől?
- Volt olyan pillanat a kapcsolatotokban, amikor jó lett volna, ha valaki kívülről felajánlja a segítségét, hogy megoldjátok a konfliktusotokat? Mikor lett volna erre a legnagyobb szükség?

mégis úgy gondoltam, hogy előadásom nem lenne kerek, ha éppen az elvált lelkészek nem kapnak hangot benne. Mivel az érintettek közül kevesen vállalják közvetlenül, hogy megszólaljanak ebben a témában, ezért gondoltam, hogy levélben keresem meg az elvált lelkészeket.

Másrészt mindenki érintett lehet és most talán boldog házasságban él, de kis idő múlva olyan konfliktusban találja magát, amiből nehezen tud szabadulni. A tulajdonképpeni kérdésem, amire választ keresek, ez: lelkészeként, lelkésztársadalomként milyen *megelőző, kísérelő és utógondozó* segítséget nyújthatunk szenvedő kollegáinknak? Itt akár a különböző szenvedélyek fogságában levőkre is gondolhatunk. Az 50 lelkészből tízen küldték el válaszaikat, ezek közül az egyik megírta, hogy ő ezt a kérdést megszenvedte és lezárta, és így semmilyen szinten nem akar foglalkozni vele. A kilenc válaszevléből nyilván nem tudok általános igazságokat megfogalmazni, de a válaszok azért alátámasztják az elméleti fejtegetésemet néhány dologban.

A válaszokból az derült ki, hogy volt, amikor éretlenül vágtak neki a házasságnak; volt, amikor már házasság előtt látták a konfliktusgóccokat, hogy a segítségnyújtás szükséges lett volna, de vagy későn érkezett, vagy nem tudtak mit kezdeni vele. Mindenki megszenvedte a válást; és van, aki tanult belőle: meg tudott bocsátani korábbi házastársának és magának is, és az új házasságában minden percnek örülni tud. Van olyan is, aki szerintem még mindig cipeli az elszenvedett sérelmeket, és szenved. Az is kiderült, hogy nem 50, hanem legalább 90 lelkész vált el a két egyházkerületben. De az is lehet, hogy ha pontosan utánaszámolunk, akkor a 100-as létszámot is meghaladjuk. Ehhez hozzávehetjük a formálisan még együtt maradt, de ténylegesen már meghalt kapcsolatokat.

Konfliktusmegoldás

Mi az igazi segítség? Van, amit mi külső segítőként annak gondolunk, de a krízisben levő nem annak fog fel. Erre is találunk jó példákat a válaszlevelekben.

Nem szégyen segítséget kérni házastársi konfliktusaink megoldásához. Neveljük erre a jegyesbeszélgetés során a párokat: *merjünk segítséget kérni. És teremtsük meg annak a feltételeit, hogy lehessen segítséget kérni.* De van-e olyan bizalmasom, akihez fordulhatok? Miért nem működik közösségként a lelkészközösség?

Nagyapámnak volt egy listája, amire feljegyezte azon rossz emberi tulajdonságokat, amelyek gyengítik, aláássák a lelkész hitelességét: irigység, kicsinyesség, pökhendiség... Ha jól emlékszem, talán 40 tulajdonságot sorolt fel. Gondolatban én is nyitottam egy listát, amelyre – az egyéni rossz tulajdonságok mellé – folytatásképpen próbálok ösz-

– Befolyásolt a válásodban a lelkész mivoltod? Az egész válási folyamatban mi történhetett volna másképpen, ha nem vagy lelkész?

– A válás után mi volt a legjobb segítség, amit kaptál? És mi lett volna az, amit reméltél?

– Mit tanultál a válásodból?

– Kihez fordulhatsz bármikor gondjaiddal?

– Ki segít, ha nehézséged támad?

– Kihez fordulhatsz bátorításért, elismerésért, ha kétségbe esel?

– Kiben bízol meg, fenntartás nélkül?

Köszönöm, hogy válaszaiddal segítesz abban, hogy egy ilyen nehéz kérdésben együtt gondolkodjunk.

Március 15-ig várom a leveled.

Szeretettel Sógor Árpád

Kolozsvár, 2011. február 24-én, Jégtörő Mátyás napján”

szeírni azokat az okokat, helyzeteket, fájdalmakat, amelyek megmételtyezik a lelkész-közösség életét. Például:

- Nem szolgatársak, hanem vetélytársak. A jól működő regionális lelkész-közösségek felbomlanak az első parókia megüresedésekor. Tudunk-e örülni egymás sikerének, szakmai előmenetelének?
- Pályázási anomáliák, a megfelelő ember a megfelelő helyre elv sérülése is a közösségromboló okok közé sorolható.
- Zsinat-presbiteri egyház vagyunk, de az időnként mégis hierarchikus rendszerben nehéz őszinte munkaközösséget kialakítani.
- Sok az elfojtott agresszió az egyházban, ebből kifolyólag a frusztráció is. Depressziós, megkeseredett lelkészek, szenvedélybetegek, a szolgálatba belefáradt szolgatársak kínlódnak napról napra.
- Bizalmatlanság, sokszor valós vagy kivetített belső félelem mételtyezi közösségünket.
- *Lelkészek irigyek az olyan társaikra, akik elváltak és látszólag boldogok egy második házasságban, ők meg továbbra is szenvednek egy boldogtalan kapcsolatban.*

Minden jószándékú segítségnyújtás csak felületi tünetkezelés marad mindaddig, amíg nem sikerül gyökeresen megváltoztatni a közösséghez való hozzáállásunkat. Vannak olyan lelkészek, akik évek óta nem vesznek részt a lelkészertekezetek munkájában, nem vállalnak közösséget sem egyházmegyei, sem kerületi, sem országos szinten és nem kéri számon tőlük senki ezt a mulasztást.

A mai világban, ahol követelmény, hogy földrengés- és bombabiztos házakat építsünk, kitűzhetjük célként azt is, hogy válás-biztos házasságot építsünk, vagy legalábbis tervezzünk. *A biztonsági rendszerre milliókat költünk, hogy ne törjenek be a házukba. A templomokat, a parókiákat bebiztosítjuk, kötelező módon, akciós áron, de így is szép summáért. Nem vitatkozunk azon, hogy ez szükséges vagy sem. Ezt mindannyian fontosnak tartjuk. Azt a pénzt, amit megtakarítottunk azszal, hogy egységesen az egyházkerületen keresztül kötöttünk biztosítást, nem fordíthatnánk a házasságaink biztosítására?*

Amerikából nemcsak a coca-colát és a popcornt kaptuk, hanem a krumplit és a családterápiát is. A krumpli hasznosságát nem vitatjuk. Tanúsítom, hogy a családterápia is jó. Az amerikaiak pragmatikus módszereket dolgoztak ki a konfliktuskezelésre. Igaz, nem lehet mindent szolgáló módon, mint egy recept előírását követni, de tanulni lehet tőlük.

Az egyik szimpatikus módszer egy ún. *békepaktum* vagy *fogadalom megkötése*. Ezt szintén a jegyesbeszélgetés során lehet átbeszélni a párral, illetve ünnepélyesen aláírni is velük, azért, hogy amikor netalán robbanásig feszülne kapcsolatuk, tudják, miként kell hatástalanítaniuk a bombát.

Békepaktum. Fogadalom⁹

Ha konfliktus üti fel a fejét házasságunkban, így fogunk tenni:

1. Azt fogjuk szem előtt tartani, hogy a konfliktus hozzájárul házasságunk növekedéséhez és fejlődéséhez. Nem mondjuk, hogy „ne kezd megint”, ugródeszkanak tartjuk a probléma megoldását egy jobb házasság kialakításához.
2. Felismerjük a bennünk feltoluló haragot, és Isten segítségével igyekszünk úrrá lenni rajta.
3. Idejekorán foglalkozunk a konfliktusokkal, időt hagyunk a lehiggadásra, de nem hagyjuk a dolgot másnapra.

⁹ Selwyn Hughes: *Holtodiglan-holtomiglan*. Harmat Kiadó, Budapest 1995, 84.

4. Pontosan, egy vagy két mondatra szűkítve megfogalmazzuk a konfliktus lényegét, hogy az mindkettőnk számára világos legyen.
5. A gonddal szállunk szembe, nem a másik féllal.
6. Nem a másikat hibáztatjuk, hanem vállaljuk a felelősséget azért, amivel mi magunk hozzájárultunk a probléma kialakulásához.
7. Inkább a megoldásra összpontosítunk, mint a gond ecsetelésére.
8. Figyelmesen hallgatjuk a társunkat, és nemcsak a gondolatait, hanem az érzéseit is igyekszünk megérteni.
9. Megtanuljuk kimondani, hogy „nem volt igazam” és „bocsáss meg”, és szükség esetén használjuk is ezeket a szavakat.
10. Keressük a bocsánatot, és magunk is megbocsátunk.

A házasságban folyó legtöbb párbeszéd párbajbeszéd. Tanuljuk meg felismerni az odafigyelés akadályait saját kapcsolatunkban, és tegyünk gyakorlati lépéseket a leküzdésükre. Nemcsak a szavakra, hanem a szavak mögött meghúzódó érzésekre is figyeljünk.

*Milyen kérdéseket érdemes mindenképpen feltennünk párkapcsolatbeli konfliktushelyzet esetén az önterápia keretében?*¹⁰

Van-e lehetőség a változtatásra? Akarok-e egyáltalán változtatni? Meg tud-e felelni partnerem elvárásaimnak? Akarja-e, hogy megoldódjék a gond? Én mit tettem eddig azért, hogy megoldjuk a gondjainkat?

Őszintén/nyíltan látom-e helyzetünket? Őszintén megmondom-e a véleményemet? Hajlandó vagyok-e meghallgatni a másikat? Adok-e időt neki is, meg magamnak is, vagy azt várom, hogy egyik pillanatról a másikra megoldódjanak a problémák?

Azt várom, hogy a másik változzon meg, vagy magam is kész vagyok megváltozni? Adok-e még egy esélyt a partneremnek? Hú maradok-e hozzá súlyosabb konfliktus esetén is?

Ha gondjaim adódtak a kapcsolatunkban, a végleges döntés előtt igénybe vettem-e szakembereket, illetve rokonok és ismerősök segítségét és tanácsát?

Mit tennék, ha partneremnek munkahelyi vagy anyagi gondjai támadnának? Akkor is vele maradnék? Mi történne, ha hirtelen be kellene érnem/érvünk a legszűkösebbel? Rá vagyok-e utalva partneremre, vagy egyedül is elboldogulnék az üzleti ügyek, illetve a háztartás igazgatásával?

Mi van akkor, ha nincs konfliktus, csak „kihűlt” a kapcsolat? Mi van akkor, amikor a válni készülő pár azt mondja: „Nekünk nincsenek nyílt konfliktusaink, csak közömbösek lettünk egymás iránt.” Ilyenkor valami rejtett konfliktus van a mélyben, talán a házastársak sem tudnak róla.

A közömbösség az égő gyűlölet közvetlen eredménye, amely depresszióhoz és minden érzelem – örömteli vagy szomorú – kiöléséhez vezet. *Ha fenn akarjuk tartani a látszatot, hogy boldog házasságban élünk, de ez csak színjátás, számíthatunk arra, hogy drága árat fizetünk egy olyan színdarabért, amiben mi magunk játszunk.*

Ha szerelemmel teli házasságra vágódsz, akkor nem engedheted meg magadnak az önsajnálát, a megsértődés vagy a harag luxusát. Ha nem akarsz megbocsátani házastársadnak, ez a szerelem halálához vezet. Isten nem a megbocsátás érzésének a kimunkálá-

¹⁰ Nossrat Peseschkian: *i. m.* 218.

sára kér házastársad iránt, hanem döntés elé állít, hogy bocsáss meg neki. A „nem tudok megbocsátani” helyett helyesebb úgy fogalmazni, hogy „nem akarok megbocsátani”.

A megbocsátás három lépcsőfoka:¹¹

1. eldöntjük, hogy megbocsátunk;
2. tudatosan ahhoz a viselkedéshez szabjuk magunkat, amit az Úr helyesnek mutatott a Bibliában;
3. bízunk benne, hogy elvégzi az ő részét azzal, hogy megújítja értelmünket és megajándékoz új, átalakított magatartásformával.

Mint keresztyén lelkigondozóknak, lelkipásztoroknak az a nagy többletünk, hogy nemcsak szakmai szempontból foglalkozhatunk a segítségért folyamodó párral, hanem imádkozhatunk értük, sőt velük is. Nem biztos, hogy úgy alakul a beszélgetés, hogy imádkozás is lesz benne, de előtte, míg a beszélgetésre készülünk és utána, a beszélgetés zárásaként imádkozhatunk. Ettől nem tarthat vissza semmi.

Gyökössy szavaival: fontos bemosakodni és kimosakodni a beszélgetés előtt és után. Lelkészekként elmehetünk a családokhoz, nem kell megvárunk, míg ők szánják rá magukat arra, hogy felkeressenek. Lehet, hogy így kisebb bennük a motiváció az őszinte beszélgetésre, a gondok feltárására, de áldott, gyógyító alkalommá is válhat, ha tudnak élni a lehetőséggel.

Ki az az ember, aki így keresheti fel családlátogatási céllal a lelkipásztorokat és családjaikat? Az esperesek nem jók erre a célra. Nem a személyük, hanem a hivataluk miatt. Amíg hierarchikus viszony van esperes és lelkipásztorok között, addig ez nagymértékben lehetetlenné teszi a lelkigondozói viszony kialakulását. A püspökök, mint episzkoposz, mint felvigyázó, jó lenne erre a feladatra, ha szét tudnánk választani a püspökök munkáját két területre, lenne egy szuperintendensünk, akinek kormányzó, adminisztratív feladata van és lenne egy lelkigondozó püspökünk, aki látogatná a lelkipásztorokat.

Terrence Real¹² részletesen foglalkozik a házassági válsággal és annak okaival, illetve megnevez 5 olyan vesztes stratégiát, amely válsághoz vezet:

1. *Az igazság hajszolása.* Az objektív igazságnak nincs helye az intim párkapcsolatokban. *Nem az a lényeg, hogy kinek van igaza, hanem, hogy megtaláljuk a megoldást.* A kapcsolaterősítés azt jelenti, hogy megtanulunk erőszakmentes életet élni. Kerüljük az agressziót másokkal és saját magunkkal szemben egyaránt.
2. *A partnerünk irányítása.* Olyan emberekhez vonzódunk, akiknek gondjai tökéletesen illenek a mi problémáinkhoz, és ez garantálja, hogy újra megvívjuk gyermekkori csatáinkat. Nem az a jó párkapcsolat, amelyben a sebekkel nem foglalkoznak, hanem az, amelyben a sebeket kezelik. És az a kiváló párkapcsolat, amelyben a sebeket begyógyítják
3. *A gátlástalan önkifejezés.* „A hányászacska átadása”: milyen nyomorultul érzem magam a te hibáid miatt. Elfojtott érzelmek (Freud) – gőzkieresztés. Nem fog belehalni, ha nem mondja ki azonnal, ha eszébe jut valami. A konstruktív önkifejezésnek helye van a párkapcsolatban.
4. *A megtorlás.* Passzív agresszió a düh burkolt kifejezése a megtagadáson keresztül. Általában akkor folyamodunk a megtorláshoz, ha az első három vesztes stratégia csődöt mondott. Igen? Ha nem ismered el, hogy igazam van, ha nem engeded, hogy irányítsalak, és ha nem érdekelnek érzéseim, akkor ezt kapd ki. Az áldozat helyzetéből támadunk. Különbség van az önvédelem és a megtorló támadás között.

¹¹ Ed Wheat–Gloria O. Perkins: *i. m.* 231.

¹² Terrence Real: *Házasság vagy szövetség? Modern játsszmák egy ősrégi intézményben.* Park Könyvkiadó, Budapest 2008, 368.

5. *A bezárkózás.* A bezárkózást motiválhatja a megtorlás elutasítása, a konfliktustól való félelem, a bizalmatlanság a közelséggel szemben, a sebezhetőség kerülése vagy egyszerűen a fásultság is.

Ha tenni akarunk azért, hogy jó párkapcsolatban éljünk, akkor egészséges, józan és biztonságos helyre van szükségünk. Ha konfliktusos a gyülekezettel való kapcsolat, akkor ez is megnehezíti a házastársi kapcsolatot, de az is lehet, hogy akkor a külső ellenséggel szemben zárnak rövidre a házastársak, csakhogy ez éppenséggel nem egészséges kapcsolat. Nem fognak messzire jutni a házastársak meghittségük keresésében, amennyiben egyikükre vagy mindkettejükre igaz az alábbi kijelentés valamelyike:

- pszichés eredetű betegsége van (kényszerbetegség, fóbia, depresszió, szorongás);
- szervedélybetegségben szenved, és nem kezelik azt;
- túlfűtött szexualitásra vagy agresszív viselkedésre hajlamos, és nem kezelik azt.

A depresszió nemcsak a beteget sújtja, hanem a szeretteiket is. Mindenkinek joga van egyedül dönteni arról, hogy vállalja vagy elutasítja a kezelést, ameddig egyedül él; aki azonban családot alapít, annak a döntése nem csak a saját életét érinti. Őt depressziósból kettő kér segítséget, pedig kb. 90%-ban eredményesen lehet kezelni. Kötelességünk arra törekedni, hogy a legjobb házastárs és a legjobb szülő váljon belőlünk. Jogunk, sőt kötelességünk mindent megtenni azért, hogy a családtagjaink egészségesek legyenek.

Erezzük, hogy összefonódnak a dolgok? Nem lehet a lelkészházasságok gondozásáról beszélni, ha nem foglalkozunk pl. a depressziós lelkészek megsegítésével. Depressziós lelkészek, alkoholista lelkészek, a kiégett, megkeseredett lelkészek közöttünk élnek. (A depresszió oka, hogy valaki rájön, hogy szerepeket játszott és többet nem akar játszani – mondja Feldmár András.)

Ha a párkapcsolaton úgy akarunk dolgozni, hogy közben magunkkal cipelünk egy szervedélybetegséget, az olyan, mintha az egyik lábunkkal a gázpedált, a másikkal pedig a féket nyomnánk. Egész nap bőgögetjük a motort, akkor sem jutunk sehová. A szervedélybetegség a kapcsolaterősítés fékje.

A szervedélybetegség nem azt jelenti, hogy valaki nem tud meglenni anélkül, amiktől jobban érzi magát, hanem azt, hogy nélküle nem tud boldog lenni. Szerfüggőség, viselkedési függőség, de bármilyen örömszerző cselekvést lehet kényszeresen végezni (veszélykeresés, adrenalin, evészet, internet, pornográfia).

Ha valaki egy cselekvéshez vagy egy szerhez nyúl vigaszért, akkor nem a házastársához fordul. A szakkönyvek beszélnek az ún. boldogtalanság-stabilizátorokról. Boldogtalanság-stabilizátor minden, amihez az emberek fordulnak, ahelyett, hogy egymás felé fordulnának, és közösen megpróbálnák megoldani a gondokat. Gőzszelep szerepük van, elvezetik az elégedetlenséget, elodázzák a válságot, ugyanakkor bebetonozzák a beteljesületlenség érzését. Éppen annyi elégedettséget adnak, amennyi elég annak a helyzetnek az elviseléséhez, amelyet egyébként jobb lenne megváltoztatni.

A férfiakra jellemző a munkamániá, a szerfüggőség, a veszélyek hajszolása, a szerencsésjáték, az étkezési zavar, a túlzott tévézés, a túlzott internetezés és a szexfüggőség.

A nőkre jellemző a szeretetfüggőség a gyerekeikkel való kapcsolatban, az étkezési zavar, a gyógyszerfüggőség, a költekezés, a túlzott testmozgás, a „nyüzsgésfüggőség” és a szeretetfüggőség egy romantikus kapcsolatban.

Terrence Real felsorol 5 nyerő stratégiát is, amit követhetünk házasságunkban.¹³

1. *Panaszkodás helyett kérés.* Ne kritizáljunk, kérjünk. Nincs jogunk elpanaszolni, hogy nem kaptuk meg azt, amit nem is kértünk. A remek párkapcsolatban több a

¹³ Terrence Real: *i. m.* 369.

világos önkifejezés és kevesebb az elfojtott neheztelés (együttérző, probléma-megoldó, tapasztalattmegosztó hallgatás).

2. *A szeretetteljes és megértő kommunikáció.* A konfliktusokat nem a nézeteltérések kiiktatása szünteti meg, hanem a nézeteltérések kezelése. Láttam, erről én azt gondoltam, ezt én úgy értelmeztem, éreztem, most azt szeretném.
3. *Nagyvonalú reakciók.* A megértés empátiához vezet, az empátia együttérzéshez, az együttérzés pedig a harc lezárásához. Amikor a társunk szembesít valamilyen viselkedésbeli jellemhibával, ne kezdjünk el védekezni. Ahelyett, hogy tagadnánk, amit csak lehet, inkább ismerjük el mindent, amit csak lehet.
4. *Egymás megerősítése.*
5. *A megbecsülés, mint kiaknázatlan lehetőség.* Ha nem tudjuk élvezni a sok jót, akkor semmibe vesszük azokat az ajándékokat, illetve teljesítményeket, amelyek megbecsülést érdemelnek, és semmibe vesszük azt aényt, hogy jogunk van a boldogsághoz.

A megosztott öröm kétszeres öröm, a megosztott fájdalom fele fájdalom. Ez a kapcsolatok egyik alapszabálya.

A ragyogó házasság receptje¹⁴

Ha a lehető legjobb házasságot szeretnéd megvalósítani azzal, akit választottál, akkor add a legjobbat a magad részéről házastársadnak, és pedig a következő területeken: áldás, építés, osztozás, érintés.

Áldás: eulógia, jó szó, reagálási mód

Ne térj ki a vita elől, de jó szavakkal válaszolj még akkor is, amikor társad beszéde keménnyé, kritikussá, sértővé válik. Rendelkezel azzal az erővel, hogy megáldd házasságodat a partnerednek kimondott szavaidon keresztül. Azzal is áldást jelenthetsz, ha megtanulod, hogy mikor kell csendben maradnod. Áldást jelentesz a társadnak és házasságotoknak az alábbi négy módon:

1. kedves, szeretetteljes szavaidon keresztül, ahogy vele és róla beszélsz;
2. magatartásoddal, melyből szerető kedvesség sugárzik felé kis és nagy tetteiben;
3. köszöneted és dicséreted kifejezésével;
4. azzal, hogy imádkozol érte Istenhez.

Tehát szép szavak, kedves tettek, hálás dicséret és közbenjáró imádság a társadért. Nem számít, hogy bánik veled a társad, a lényeg az, hogy te áldással reagálj. *A szeretet nemcsak érzés, hanem elhatározás, döntés is.* Mondjatok áldást szóval, cselekedettel és akkor áldást örököltök. Ne gondold, hogy jobb vagy, mint társad. Amennyire tőled függ, legyen békeség a házasságodban.

Építés

„Szeress még jobban, hogy még értékesebb legyek.” *Aedes* – tűzhely; *oikodomeo* – család, otthon, házáépítés. Miközben egymást építitek, egy közös otthont is létrehoztok. A Róm 14,19 értelmében a személyes bátorítás, belső megerősítés és béke, harmónia kialakítása tartozik ide.

¹⁴ Ed Wheat–Gloria O. Perkins: *i. m.* alapján.

Építék-e a beszédemmel vagy rombolok? Mit mondhatnék társamnak, ami építi, bátorítja, megerősíti és ami békességet eredményez? A gyógyító figyelmesség is egy fontos építőanyag a házasság építésében. Ne kritizáld a társadat, gondold pozitív tulajdonságaira, értékeld és dicsérd.

Osztózás

Az osztózás igényli önmagad odaadását, a társadra való figyelmet és az együttélések során olyan érzékenység kifejlesztését, mely észreveszi, hogy mikor adódnak alkalmak a kettőtök közti szeretet elmélyítésére. Minél több szálon kapcsolódtok egymáshoz, annál nagyobb lesz a szeretetetek. Mi mindent osztatsz meg társaddal? Közös élmények. Egyéni élmények. Életünk megosztása maradandó szeretetet teremt.

Érintés

Az érintés elsődleges kommunikációs eszközünk azok felé, akiket szeretünk, akár tudatosul ez bennünk, akár nem. Manapság a testi érintésnek csupán három formáját fogadják el: a felszínes kézfogást, az agresszív érintkezést bizonyos sportágakban és a szexuális közösülést. A férfiak automatikusan a szexet keresik, amikor meghitt közelségre vágnak. Napjaink túlfűtött szexualitása tulajdonképpen mély, kielégítetlen igényünket tükrözi a melegségre, elfogadásra és a nem szexuális érintés meghittségére. Az esetek legnagyobb részében a házassági hűtlenséget nem annyira a szexuális kalandvágy okozza, hanem az érzelmi meghittség utáni vágy. *Több olyan esetet ismerek, amikor a házastársak az után váltak el, hogy részt vettek pszichodrámás vagy önismereti csoportban. Talán azért, mert egy olyan nagymértékű intimitást tapasztaltak meg a csoportban, amire a párkapcsolatban még addig soha, és nem láttak reményt arra, hogy valaha is megérik.*

Öleljed, simogassad a társadat, tanuld meg a nem szexuális indíttatású simogatás örömeit. Igyekezz kifejezni a szeretetedet az érintésen keresztül. Lassítanod kell meghitt érzések kifejezésének megtanulásához. A simogatások mellett legyenek alkalmatok a beszélgetésre. Legyen minden este 10 percetek arra, hogy egymás karjaiban fekdjetekek a sötétben, mielőtt elaludnátok. Osszátok meg egymással legmélyebb gondolataitokat és a nap apró örömeit. Kerüld a vitatkozást. Ilyenkor van ideje a meghittség kialakításának és a közös elalvásnak. Egymás karjaiban begyógyulnak a nap folyamán szerzett sebek és kudarcok. Lehet, hogy ez a beszélgetés együttes imádságra is készítet, vagy csupán ellazít a testileg is érzékelhető, vigasztaló szeretet.

Válás

A gyülekezet és az elvált lelkész viszonyát az határozza meg döntő módon, hogy a lelkész milyen minőségű ember volt és milyen minőségű szolgálatot végzett a válás előtt, valamint az is, hogy miként zajlott le a válási procedúra. Ha a válás kigyűrűzik a parókia falain túl, az nagyon sok hitben kiskorú vagy hitben el sem indult embernek okoz elakadást, megbotránkozást. Hatással van mindazokra, akik a lelkészre előzőleg felnéztek és lelkileg, etikailag függenek tőle. A válaszlevelekből az derült ki, hogy a lelkészek, noha félték a gyülekezet reakciójától, sok esetben megértésre találtak.

A felek sokszor nem is a partnertől, hanem a lehetetlen, krízisbe jutott állapottól akarnak elszakadni. Ezért a válás folyamatában felismerhetővé válik, hogy a kapcsolatnak milyen irányba kell fejlődnie ahhoz, hogy a pár tovább tudjon együtt élni.

Először Andreas Hesstől hallottam a *válás-liturgiáról*, és azt hittem, hogy ez örült-ség, s hogy ilyesmit csak egy pihent agyú nyugati találhatott ki. Később megtudtam, hogy *az első válási liturgia* a 10. századból, a kopt egyház tradíciójából származik. Bűnbánati istentiszteletet tartani válás esetén – Hézsér Gábor szerint ez még megoldásra váró feladat. Hézsér Gábor fel is vázol egy lehetséges liturgiát.¹⁵

Ma már szimpatikusabb számomra az ötlet, olyan szinten, hogy azt látom: az egyház magára hagyja az elvált embereket, lelkészeit is, a válás krízisének folyamatában. A válás is egy gyászfolyamat, a kapcsolat halálát kell meggyászolni. (Két érdekes könyvet is olvastam a válásról: az egyikben Barbara Leahy Shlemon¹⁶ öt gyermek hívő, keresztényén anyja 30 év házasság után válik el a férjétől és elmondja a gyógyulás lehetőségeit. A másik, Jim Smoke¹⁷ könyve.)

Ha nem foglalkozunk érzelmeinkkel, érzelmeink fognak foglalkozni mivelünk. A bánattal kapcsolatos érzelmek nagyon sok energiát vonnak el tőlünk. Az intenzív és hosszan tartó harag levezető alkalmat keres magának. Sokféle gyengítő fizikai tünetet vagy betegséget válthat ki: fekélyek, migrénes fejfájás, bőrbetegségek, asztma, bélhurut. Ha megtanuljuk felismerni az elraktározott harag tüneteit, képessé válunk arra, hogy irányítsuk azokat és ne azok irányítsanak minket.

Hogyan éljük túl a válást?¹⁸

- Amikor a válás valósága reád tör, szánj elég időt arra, hogy ezt a helyzetet imádságon keresztül helyezd az Úr kezébe. Kérd őt, hogy segítsen, vezessen és érzelmileg támogasson téged.
- Hívd fel a legjobb barátaidat, és kérd meg őket, hogy imádkozzanak érted, és érzelmileg támogassanak.
- Maradj kapcsolatban az érzelmeiddel. Oszd meg őket azokkal az emberekkel, akikben megbízol.
- Nézz szembe a helyzeteddel. Lehet, hogy egy olyan rossz döntést kell túlélned, amit más ember hozott.
- Ne ess pánikba! Emlékezz arra, hogy akármi is történik, Isten gondoskodik rólad.

¹⁵ Hézsér Gábor: Pasztorálpszichológiai szempontok az istentisztelet útkereséséhez. Kálvin Kiadó, Budapest 2005, 186–190. (B. v. Issendorf nyomán, in: *Zeitschrift für Gottesdienst und Predigt*, 1988/5., 18. skk.)

Ritus-vázlat (liturgia)

Orgonajáték, majd *votum*:

Teljes életünk, boldogságunk és boldogtalanságunk, örömünk és szenvedésünk Isten kezében van. Vétkeinket és elégtelenségünket magára vállalta Krisztus. A Szentlélek Isten vezet életünk megújulásához. Az Atyának, a Fiúnak és a Szentlélek Istennek nevében, Ámen.

Ének és imádság: Jöjjetek énbőzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterhellettetek, és én megnyugosztalak titeket. Ima, majd *Tanítás a válásról*.

Bűnbánati kérdés, majd *válasz*: Igen, Isten segítségével.

Bűnbocsánat-hirdetés: Nyújtsátok kezeteket egymásnak – a megbékülés és a kölcsönös megbocsátás jeleként.

Ének, majd *prédikáció*, utána pedig *orgonajáték*.

Az egymás iránti tisztelet megvallása.

Áldás.

Az elváltak imája egymásért.

Miatyánk és ároni áldás.

¹⁶ Barbara Leahy Shlemon: *A válás sebeinek gyógyítása. Lelki vezetés a belső gyógyuláshoz*. Marana Tha, Budapest 2004.

¹⁷ Jim Smoke: *Épülhetsz a válás által? Leépülsz vagy felépülsz*. Magyar Evangéliumi Szövetség–Alliansz, h. n., 2007.

¹⁸ Jim Smoke: *i. m.* 8.

- Menj el egy ügyvédhez, hogy megtudd, melyek a jogaid.
- Írj egy listát az összes félelemedről. Aztán készíts egy másik listát az összes (anyagi, emberi és érzelmi) késztetedről.
- Vond magad köré a családtagjaidat, akiket csak tudsz. Kérd a szeretetüket és támogatásukat.
- Keress egy elváltakat támogató csoportot.
- Emlékezz arra, hogy a gyógyuláshoz idő kell. Nem lehet a válasz tapasztalatait „azonnal” kezelni.

Kérj Istentől bölcsességet, hogy eltemesd a múltat, megteremtsd a márt és megtervezd a holnapot.

Hogyan segíthetünk másoknak, hogy épüljenek a válás által?

1. *Ne ítélj!* Fejezd ki mindkét elvált félnek, hogy mindkettőjüket értékeled, és hogy az irántuk érzett barátságod nem azon a személyes teljesítményükön alapul, amit egymással tesznek. Kérd meg őket, hogy engedjék meg, hogy semleges maradj, és mindkettőjükkel folytathasd a barátságot, ha így döntesz.

2. *Szeretettel és megértéssel figyelj oda rájuk.* A jó lelkigondozó mindig jó hallgató. A legtöbb ember nem igényli a válaszokat, pusztán olyan emberekre van szükségük, akik szeretettel és megértéssel odafigyelnek rájuk.

3. *Mindenben légy segítőkész.* Nagyon ijesztő és érzelmileg kimerítő, ha valaki egyedül bonyolít le mindent a válás utáni alkalmazkodási szakaszban. Bátorító, ha van egy baráti társaság, amely besegít, ha szükséges.

4. *Adj útmutatást, ahol tudsz.* Tanács helyett útmutatást adj. Ismerd fel korlátaidat, amikor segítséget és útmutatást adsz másoknak.

5. *Irányítsd az embereket a rendelkezésükre álló forrásokhoz.* Minden közösségnek véget nem érő listája van az emberi segítség lehetséges forrásairól. A legtöbben nincsenek tisztában azzal, hogy ezek léteznek, egyszerűen azért, mert még soha nem volt szükségük ilyesmire. Az elvált személy átmeneti állapotban van, az egyik életformából a másikba. Ez nehéz folyamat, nagyfokú segítséget és türelmet igényel.

A megbocsátás szép példája áll előtünk a Jákob és Ézsau találkozásában. A megbocsátó testvér arcában Isten arca sejlik fel. Kiábrázolódik valami abból, hogy Isten az ő arcára és hasonlatosságára teremtett minket. A te orcádban Isten orcáját láttam tündöklenni. Így kell tekintsünk házastársunkra is.

Feladatok

Mit tehetünk annak érdekében, hogy a címbeli kérdőjelt felkiáltójellé alakítsuk lelkészházasságokban élő párok esetében: Boldogan éltek, míg meg nem haltak! és még azután is. Milyen megelőző, kísérő és utógondozó segítséget nyújthatunk a lelkészházaspároknak?

- Ószinte problémafeltárás.
- Ószinte beszélgetés, tanácskozás arról, külső szakemberek bevonásával is, hogy mások, más egyházak, közösségek milyen megoldásokat kerestek, találtak ezekre a problémákra.
- Mentor-rendszer, epizkoposz-rendszer, szupervizor-rendszer kigondolása és kidolgozása, mindenkinek legyen egy lelki atyja.
- Önismereti képzésben való részvétel.
- A jegyesbeszélgetések komolyan vétele, csoportos jegyeskurzusok szervezése, a Házasság Hete szervezésében való aktív részvétel.

- Tematikus regionális csendesnapok, egyházmegyei lelkészértekezletek házaspárok részére.
- Erdélyi „Locarno-központokban” félévente minden egyházmegyéből egy-egy hétre egy lelkészházaspár üdültetése, helyettesítést az esperesi segédlelkéssel megoldani. A 25 párnak minikonferencia tartása neves előadók, jó szakemberek bevonásával.
- A pozitív példák nagyobb médiajelenléte, az aranylakodalmások nyilvános felköszöntése. Nem amerikai műmosolyt, hanem életszagú történeteket bevinni a köztudatba.
- Sokszor nem is a nagyobb fizetésre van szükség, hanem csak annak megtapasztalására, hogy értéklik már itt a földön a hűségesen elvégzett munkát.
- A szenvedélybeteg, depressziós, megkeseredett lelképásztorokra való hatékonyabb odafigyelés, segítségnyújtás.
- Az elvált lelkészek utógondozása, elváltakkal foglalkozó terápiás csoport.
- A különböző missziók (ifjúsági, kórház, mentő) mellett a családmiszió beindítása, családbarát templomok, liturgiák.
- Családi életre nevelés, felnőttképzés, civil szervezetekkel való hatékonyabb együttműködés, ennek anyagi támogatására az EU által kínált támogatást igénybe lehet venni.
- Az egyházkerületnek, a lelkészközösségnek érdeke, hogy papjai kiegyensúlyozottak legyenek, hisz így hatékonyabb munkát tudnak végezni.

Karban tartani a házasságot. Ez azt is jelenti, hogy öleljük a házastársunkat. *A te kezébe teszem le az én lelkemet* – Krisztus kereszten mondott szavai a zsidó gyermekek esti imádsága is volt. Minden próbálkozásunknak, prevenciós, megelőző, kísérő támogatásunknak, házassággazdagító tevékenységünknek vagy utógondozó segítségnyújtásunknak akkor van értelme, ha Isten kezébe tesszük le a mi házasságunkat is.

Felhasznált irodalom

- Arnold Mol: *Házaspárbaj – Nyerjük mindkettén*. Harmat Kiadó, Budapest 2008.
- Barbara Leahy Shlemon: *A válás sebeinek gyógyítása. Lelki vezetés a belső gyógyuláshoz*. Marana Tha Kiadó, Budapest 2004.
- Ed Wheat – Gloria O. Perkins: *Szerelemről minden házaspárnak*. KIA Kiadó, Budapest 2001.
- Fekete Károly: A Vécsei Szövetség. In: *Tudománnyal és a hit pajzsával*. Kolozsvár 2008.
- Gyökössy Endre: *Ketten – hármásban*. Új Ember, Budapest 1997.
- Hézszer Gábor: Pasztorálpszichológiai szempontok az istentisztelet útkereséséhez. Kálvin Kiadó, Budapest 2005. (B. v. Issendorf nyomán, in: *Zeitschrift für Gottesdienst und Predigt*, 1988/5, 18. skk.)
- Jim Smoke: *Épülhetsz a válás által? Lépiülsz vagy felépiülsz*. Magyar Evangéliumi Szövetség-Alliansz, h. n., 2007.
- Nossrat Peseschkian: *A párkapcsolat 17+1 formája*. Helikon Kiadó, Békéscsaba 1992.
- Pálhegyi Ferenc: *Utak és útvesztők a társkapcsolatokban*. Bibliai Házassággondozó Szolgálat. Budaörs-Pécel 2005.
- Riekje Boswijk-Hummel: *A párkapcsolat forradalma*. Ursus Libris Kiadó, Budapest 2007.
- Selwyn Hughes: *Holtodiglan-holtomiglan*. Harmat Kiadó, Budapest 1995.
- Süle Ferenc: *Az életerő forrásai a családban*. Szent István Társulat, Budapest 2009.
- Szarka Miklós: *Lelkészházasságok végveszélyben*. Kézirat. Házasság és Családsegítő Szolgálat 2008.
- Szarka Miklós: *A szolgálat és a családi élet feszültségei a gyakorló lelképásztor életében*. Kézirat. Házasság és Családsegítő Szolgálat 2007.
- Tóth Miklós: *Házasságterápia*. Medicina Kiadó, Budapest 2005.