

## Mentálhigiénés szemléletű jegyesoktatás

### A Házaskurzus-tanfolyam anyagának alkalmazása a jegyesoktatásban református egyházi környezetben

*A tanulmány – a szerző tapasztalatai alapján – a Házaskurzus-tanfolyam anyagán alapuló, református egyházi környezetben megvalósuló jegyesfelkészítést írja le. A szerző ismerteti és értékeli a Házaskurzus felépítését néhány magyarul olvasható szakirodalmi mű fényében, valamint leírja a tananyag felhasználásnak módját a jegyespárok felkészítésében. Betekintést nyerhetünk abba, hogy a párok hogyan készültek a hétvégére, hogyan éltek meg a felkészülést, és mindez milyen hatást gyakorolt rájuk.*

**Kulcsszavak:** Házaskurzus, jegyesoktatás, házasság, esküvő, kapcsolatépítés.

Jelen tanulmányban ismertetem a Házaskurzus anyagát, majd bemutatom, hogyan alkalmazzuk egy református gyülekezetben a jegyesoktatásban, illetve hogy a résztvevők hogyan fogadják a tanfolyamot.

### JEGYESOKTATÁS: SPIRITUALITÁS ÉS ÉLETVEZETÉS

Mit is értek mentálhigiénés szemléletű jegyesoktatáson? A mentálhigiéné az egyik meghatározás szerint „...a lelkiileg egészséges személyiség kialakulására, valamint a társadalom egészséges működésmódjára irányuló erőfeszítések közös elnevezése.”<sup>1</sup>

Ez alapján az egyházak által végzett házassági felkészítést is olyan folyamatként lehet definiálni, amely segít a házastársi kapcsolat értelmezésében és fejlesztésében, felkészít a megoldandó helyzetekre, preventív módon van jelen a házasság buktatóival kapcsolatban, és rámutat a házasság spirituális meghatározottságára. Vagyis a mentálhigiénés jelleg akkor jelenik meg, ha mind a biblikus-spirituális, mind az életvezetési szempontokat feltárja a párok előtt.

Gyülekezetünkben jelenleg évente hatvan-hetven esküvőt tartunk. Szolgálatom megkezdésekor szembesültem a nagy feladattal, hogy a minket megkereső jegyespárokkal valahogyan foglalkozni kell(ene), de nem igazán voltak ezzel kapcsolatban kompetenciáim. Ebben az időben, 2002-ben találkoztam a londoni Holy Trinity Brompton gyülekezetből induló Alpha Kurzus (Alpha Course) mozgalommal és az ugyanabban a londoni gyülekezetben kidolgozott Házaskurzussal (The Marriage Course). Mindkettő nagy hatással volt rám. Az új gyülekezeti szükségletek lehetőséget adtak, hogy ezeket a módszereket integráljuk a jegyesek felkészítésébe. Ugyanakkor mindkét anyag nagy

1 TOMCSÁNYI T.: *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen*, Párbeszéd Alapítvány, 2002, 22.

segítséget nyújtott a mentálhigiénés szempontú házassági felkészítéshez. Ekkor döntöttem el, hogy ezeket a kidolgozott anyagokat alapul véve fogjuk megszervezni a párok felkészítését az esküvőre és a házasságra. Így alakult ki a jegyesoktatás végleges formája, miszerint a felkészítésnek két része van: egy öt alkalomból álló, öt héten át tartó beszélgetéssorozat a keresztyénség lényegéről, illetve a Házaskurzus tematikáján alapuló, egy hétvégén megrendezett tréningkonferencia.

Az első évek tapasztalatai után úgy döntöttem, hogy mindkét programon kötelező lesz a házasságra jelentkező párok részvétele, és felmentést csak nagyon indokolt esetben tudunk adni. Erre azért jutottam, mert a jegyesek kötelező felkészülését először csak a keresztyénségről szóló beszélgetéssorozatban határoztuk meg. Az első évben mintegy száz jegyespár vett részt ezen. A nyári esküvők elmúltával meghirdettem a Házaskurzust az őszi időszakra, de a száz házaspárból összesen hét pár jött el. Ők nagyon élvezték a tanfolyamot, én ugyanakkor nagyon szomorú voltam, hogy kevés volt a résztvevő. E kettős tapasztalat késztetett arra, hogy kötelező legyen a házasságról-kapcsolatról szóló részre is eljönni. Mivel azonban a két beszélgetéssorozat együtt három hónapot vett volna igénybe, és erre nehezen köteleződtek volna el a párok, a Házaskurzust tömbösítve átalakítottam egy hétvégi programmá. A kötelező részvétel mellett általában azzal érvelek, hogy sokan szeretnének jogosítványt kapni úgy, hogy nem járnak KRESZ-tanfolyamra. Ha így lehetne jogosítványhoz jutni, kevesen mennének el önként. De mi lenne velünk akkor az utakon, ha az így szerzett jogosítvánnyal vezetnének a sofőrök? Ugyanakkor autót vezetni ezerszer könnyebb, mint házasságban élni! Éppen ezért kötelező eljönni a felkészítésre, de reméljük (és meg is tapasztaltuk), hogy végül nem bánják meg, és jó érzéssel tudják elmondani, hogy megérte a befektetett időt és energiát. A felkészülés végén meghívjuk a párokat, hogy vegyenek részt a beszélgetések folytatásában, és különféle csoportokat szervezünk számukra a gyülekezetben.

Kérdésként felmerülhet, hogy jegyesek felkészítésére miért használunk házásoknak szóló anyagot, munkafüzetet.

Szomorú tapasztalat és valóság a mai világban, hogy sokan élnek úgy párkapcsolatban, hogy nincsenek összeházasodva. A gyülekezeti gyakorlatunkban sem szeretnénk összemosni az együttélés és a házasság fogalmát.

A tapasztalatunk az, hogy az esküvőre jelentkező párok legtöbbször már egyfajta élet-, vagyon- és szexuális közösségben is él, tehát az esküvő számukra nem valaminek a kezdete, hanem inkább a meglévő kapcsolat megerősítése és szentesítése. Kapcsolatuk alapján teológiailag és jogilag ugyan nem, de gyakorlati és tapasztalati szempontból a legtöbb esetben sokkal inkább lehet őket házaspároknak tekinteni, mint klasszikus módon a házasság előtt álló jegyespároknak.

## HÁZASKURZUS EGY HÉTVÉGÉN

A Házaskurzus megálmodóinak elképzelése szerint a tanfolyam anyagát hét egymást követő héten kellene feldolgozni. Az estéhez hozzátartozik egy finom étel, meghitt, gyertyafényes vacsora, és az előadások után arra is adunk alkalmat, hogy a jegyes/házaspár tagjai bizalmasan beszélgethessenek egymással. Már korábban is voltak kezdeményezéseink a gyülekezetben arra, hogy ilyen formában szervezzük meg a Házaskurzust,

ám az egy időben, tavasszal jelentkező jegyesek nagy száma ezt nem tette lehetővé, ezért úgy döntöttünk, hogy egy hétvégét szentelünk a témákra és a feladatokra. Ennek előnye, hogy koncentráltan tudnak jelen lenni a párok, nagyon intenzív a beszélgetés. Ugyanakkor talán kevesebb az idő a gondolatok és tapasztalatok ülepedésére, mélyülésére, illetve nincs lehetőség a házi feladatok elvégzésére a két előadás között. (A tapasztalat az, hogy a hétvégre szervezett tanfolyam jól működik, mégis azt javaslom, hogy aki teheti, az inkább hét hétre szervezze a tanfolyamot.)

A hétvégi program általában péntek este kezdődik egy vidéki szállodában vagy konferenciaközpontban, és vasárnap délutánig tart. A hét előadás után általában egy-másfél óra áll a párok rendelkezésére, hogy a kurzus munkafüzetének feladatait megoldják, és beszélgessenek az ott található kérdések alapján. A tapasztalat az, hogy az elején soknak tűnik számukra ez az idő, de amikor elkezdnek dolgozni a feladatokon, kiderül, hogy mennyi mindenről lehetne/kellene beszélgetni, és így gyakran kifutnak a rendelkezésre álló időből. Szombat este rövid áhítatra és imádságra hívom meg őket. Az estét egy pohár borral való koccintás és kötetlen beszélgetés zárja. Vasárnap, az előadások után, a hétvége lezárásaként arra kérjük a párokat, hogy fogalmazzák meg, milyen érzés volt számukra a hétvége, milyen érzéseket és tapasztalatokat visznek magukkal.

A hétvégéken az előadásokat én tartottam. Ahol van rá lehetőség, ajánlott, hogy a jegyesoktatásnak ezt a részét egy házaspár vezesse, hogy a párkapcsolat témában a másik nem is képviseltesse magát.

Mentálhigiénés szempontból a hétvége a következőképpen értékelhető:

1. A párok közös együttléte bátorító erejű arra nézve, hogy nincsenek egyedül a házasságukkal való foglalkozásban. Többen szoktak visszajelezni arról, hogy milyen jó látni sok boldog és boldogságot kereső embert.
2. A körbeülés, az érzések megfogalmazása, az élmények közös átélése, a közös imádság, az egy cél felé nézés közösséggé formálja a résztvevőket.
3. A közös cél, a házasság fejlesztése és gondozása új, egyre hangsúlyosabb értékként jelenik meg a közösség miatt. Több pár együttléte és közös akarata nagyobb hatást gyakorol az egyénre, fontosabb értékké válik a házasság gondozása, mintha csak egyedül vagy egy párként foglalkoznának vele.
4. A párok közös beszélgetésének látványa és kapcsolatuk ápolása bátorítólag hat azokra, akik a folyamat elején még nem köteleződtek el az ilyen jellegű páros kapcsolatépítésre.

## A HÁZASKURZUS ANYAGÁNAK BEMUTATÁSA ÉS ÉRTÉKELÉSE

A Házaskurzus-tanfolyamot – mint említettem – a londoni Holy Trinity Brompton (HTB) anglikán gyülekezetben dolgozták ki, szerzői *Sila* és *Nicky Lee*. A kurzushoz született egy könyv<sup>2</sup> és egy munkafüzet.<sup>3</sup> Mindkettő elérhető magyar fordításban, illetve az Alpha Alapítvány a tanfolyamot DVD-n is kiadta, amely lehetőséget ad pároknak vagy csoportoknak önálló tanfolyamok szervezésére.

2 S. Lee – N. Lee: *The Marriage Book*, London, 2007. ■ 3 *The Marriage Course Manual*, é. n.

A Házaskurzus célját a munkafüzet minden előadás előtt visszatekintő módon, emlékeztetőként megismétli: „A Házaskurzus célja, hogy olyan viszonyulási mintákat mutassunk, amelyek segítik a házaspárokat abban, hogy közelebb kerülhessenek egymáshoz, és házasságuk egész életükben fejlődjön.”<sup>4</sup>

A Házaskurzus-tanfolyam hét témából áll. A kurzus résztvevőit arra hívják a szervezők, hogy az előadások után a munkafüzet kérdéseire a párok tagjai külön-külön válaszoljanak, majd a megfelelő utasításokat követve hasonlítsák össze a leírt válaszokat, és beszéljék meg közösen a kérdéseket. Minden előadáshoz tartozik házi feladat, amellyel a két előadás között kell a pároknak foglalkozni.

## A HÁZASKURZUS TÉMÁI

A következőkben röviden ismertetem a Házaskurzus témáit, rámutatok fontosságukra a szakirodalom tükrében, majd röviden értékelem a folyamatot mentálhigiénés szempontból.

### 1. A stabil alapok lefektetése

*Cél: Legyen a házassági időnek prioritása a naptáradban minden héten, fedezd fel a társad szükségleteit, és törődj velük!*

Ebben a fejezetben az előadás bevezetesként ismerteti a házasság, illetve a család fejlődésének szakaszait az évszakok tipológiájának felhasználásával. A tavasz a kapcsolat kezdeti éveit jellemzi, a nyár a növekvő elvárások, a gyermekvállalás időszaka, az ősz az érettség kora, gyakran már a kamaszokkal, a tél pedig a kiüresedett fészkek miatt újabb lehetőség a kapcsolat intenzív megélésére. Ez a bemutatás mentálhigiénés szempontból azért fontos, mert a pároknak, különösen a fiatalabbaknak képet és folyamatot mutat arról, hogy mire vállalkoznak, mi áll előttük, illetve hogy felismerjék a különböző életszakaszok lehetőségeit, nehézségeit. Fontos felfigyelni arra, hogy az egész folyamat a változás jellemzi, változnak a prioritások, a kihívások, de egyre gyűlik a megszerzett tapasztalat.

A szakirodalom természetesen sokkal részletesebben és árnyaltabban beszél a házasság és a család fejlődéséről. A Házaskurzus célja azonban az, hogy segítséget adjon a pároknak ahhoz, hogy a hallottak alapján meghatározzák saját helyzetüket, és impulzusokat kapjanak a kapcsolatot építő beszélgetésekhez.

A munkafüzet anyaga ezután feladatokkal segíti a párokat, hogy tekintsék át kapcsolatuk négy területét (barátság, kommunikáció, fizikai kapcsolat, a jövő építése), és pontozás alapján lássák meg, hogy kapcsolatukban melyik terület erős, és melyik szorul fejlesztésre.

Horváth-Szabó Katalin Schlesinger 1984-es vizsgálatára utal,<sup>5</sup> mely szerint a házasságban a férfiak szerint az elégedettséget a mély barátság, az intimitás, a közös érdeklődés,

<sup>4</sup> Házaskurzus-munkafüzet, Alpha Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2015, 8. ■ <sup>5</sup> HORVÁTH-SZABÓ K.: A házasság és a család belső világa, SE Mentálhigiéné Intézet, 2007, 43.

a közös feladatok és az apaság élménye adja, míg a nőknél a barátság megélése mellett hangsúlyos a személyes fejlődés lehetősége, a társ érzelmi támogatása, az anyaság élménye, valamint a biztonság megélésének tapasztalata. Elégedetlenséget okoz a férjeknél a gyerek viselkedése, a személyes szabadság korlátozása, a nőknél a férj munkaterhelése és a gyerekekkel kapcsolatos problémák kezelése, illetve mindkettőjükénél az elégedetlenség okai lehetnek a szexuális vagy anyagi problémák. E felsorolás alapján láthatjuk, hogy a párok itt a kapcsolatuk valóban fontos területeit tekinthetik át és értékelhetik, hogy azután az erősségeket és a gyengeségeket felismerve stratégiát dolgozhatnak ki a gyengébb területek erősítésére.

A Házaskurzusban az első téma kifejtésénél lényeges még az, hogy a párok megértsek, hogy kapcsolatuk erősítéséhez mindenképpen megfelelő mennyiségű időt kell együtt tölteniük, amelynek elengedhetetlen a tervezése, védelmezése és kreatív megszervezése. Mentálhigiénés szempontból ez azért említésre méltó, mert hangsúlyozza, hogy ha a párok fejlődni akarnak, ha jobban akarják megélni az intimitást, akkor rendszeresen kell együtt minőségi időt tölteni, amikor beszélgetnek, megosztják egymással érzelmeiket, pihennek vagy szórakoznak.

A Lee házaspár kifejti, hogy a szerelmes időszak elmúltával az érzelmeink is alábbhagynak a másik iránt, és ezt tudatos döntéssel és a kapcsolat ápolásával kell kompenzálni. A szerzőpár azt javasolja a pároknak, hogy minden héten legalább kétórás közös együttléte szervezzenek maguknak házasságuk és kapcsolatuk ápolására.<sup>6</sup>

A kapcsolatépítés szempontjából fontos az a feladatsor is, amely arra világít rá, hogy mindenkinek különböző érzelmi szükségletei vannak, és a házastárs egyik fontos szerepe és feladata, hogy társának az érzelmi szükségleteit betöltse. A munkafüzet kérdéssora oly módon segít ebben, hogy tizenhat érzelmi szükségletből válasszák ki, hogy melyik három a legfontosabb számukra, illetve hogy szerintük a párjuknak melyik három a legfontosabb. Tapasztalatom szerint a hosszabb közös múlttal rendelkező párok elég jól el tudják találni (saját bevallásuk szerint) a társuk három legfontosabb szükségletét, míg a fiatalabb pároknak, ha ez nem is mindig sikerül, felismerésként segít abban, hogy ezeknek az érzelmi szükségleteknek a betöltésére jobban figyeljenek házasságuk során.

Mint említettem, minden előadási egység tartalmaz egy házi feladatot. Az első előadás házi feladatának – amelyet „Házassági idő”-nek nevez a munkafüzet – az a célja, hogy a párok otthon tovább beszélgessenek az időbeosztásról, a közös heti, havi, éves programok megszervezéséről.

## 2. A kommunikáció művészete

*Cél: Beszélgetsetek az érzéseitekről a héten, és hallgasd meg a társadat, amikor az érzéseiről beszél, anélkül hogy félbeszakítanád, kritizálnád vagy tanácsot adnál neki.*

A második téma a kommunikáció. A résztvevők betekintést nyernek abba, hogy noha nagyon fontos a házaspárok között a beszélgetés, ennek akadályai vannak: félelmeink,

6 N. LEE – S. LEE: *A házasság könyve*, Alpha Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2007, 42–44.



rossz szokásaink, téves előfeltételezéseink, kifejezőkészségünk gyengesége stb. Sor kerül annak kifejtésére, hogy a házastársi kapcsolatban sokkal fontosabb meghallgatni a másikat, mint gondolnánk, és mennyire fontos a társunknak, hogy megérezze, hogy amit szeretne elmondani magáról, a napjáról, az érzéseiről, azt készek vagyunk meghallgatni. Az előadásból kiderül, hogy milyen rossz szokásaink vannak a másik meghallgatásában (meghallgatás helyett rögtön tanácsot adunk, megnyugtatjuk, értelmezzük a hallottakat, belevágunk a mondanivalójába stb.). Végül sor kerül a másakra figyelés szempontjainak kifejtésére.

A kommunikáció fontosságára szinte minden szakembernek vagy házasságra felkészülőnek íródott könyv felhívja a figyelmet.

Horváth-Szabó Katalin hosszan tárgyalja a kommunikáció dimenzióját a házasságon belül.<sup>7</sup> Megállapítja, hogy a családterápia első képviselői a kommunikációt és a házassággal való elégedettséget szorosan összekapcsolták. Később azonban arra is rámutat, hogy a jó kommunikációs képességekkel rendelkező pároknál is előfordult a házasságon belül kommunikációs zavar, illetve fordított esetek is megfigyelhetők. A kommunikáció fejlesztése csak ott eredményez kapcsolati javulást, ahol a párok mélyen elkötelezettek. Ha a probléma a kapcsolat mélyén van, akkor a kommunikációs készségek javítása nem hoz igazi javulást a házasságban. Ennek fényében látható, hogy csak a valóban kommunikációs problémák megoldására nyújt segítséget ezeknek a területeknek a fejlesztése, melyek Horváth-Szabó imént említett írása szerint az empátikus meghallgatás, az egyértelmű és nyílt közlés, az önfeltárás és az önkifejezés, illetve a folyamatos kommunikáció és a respektus.

A kapcsolatépítés szempontjából ez a fejezet azért lényeges, mert segít szembesülni a kommunikációban felmerülő nehézségekkel, rossz szokásokkal. Lelkigondozói beszélgetésekben is találkoztam azzal, hogy a kliens panaszkodott, hogy társa nem hallgatja meg, nem tudja elmondani az érzéseit, vagy egyszerűen nem tudja felfogni és megérteni, elfogadni társa az érzéseit. Az előadáshoz tartozó házi feladat pozitív és negatív érzelmek felsorolásával hasznos segítséget ad azoknak, akik nehezen tudják megfogalmazni az érzelmeiket, illetve a házasságon belüli különböző témák felsorolásával lehetőséget teremt egyes fontos területek átbeszélésére (például családtervezés, közös időtöltés, pénzügyek, gyereknevelés).

### 3. Konfliktuskezelés

*Cél: Mindennap fejezd ki, hogy megbecsülsz a társad! Amikor nem értetek egyet, beszéljétek meg a problémát ahelyett, hogy egymásra támadnátok! Mindennap töltsétek közös időt imával, vagy mutassátok ki más módon a támogatásotokat!*

Ebben a részben arról esik szó, hogy a konfliktusokat a különbözőségeink okozzák. Lényeges, hogy lássuk meg mindig a jót a másokban, törekedjünk is erre, mert hajlamosak vagyunk inkább csak a rossz és bosszantó dolgokat észrevenni. Az elismerésünk kifejezése mellett fel kell fedezni és el kell fogadni különbözőségeinket, és azt, hogy

<sup>7</sup> HORVÁTH-SZABÓ K.: *A házasság és a család belső világa*, i. m. 256–266.

a legtöbb dologhoz nem jobb vagy rosszabb a hozzáállásunk, hanem egyszerűen csak más. Lényeges, hogy a problémákat higgadtan, a másikat meghallgatva és közös megoldásokat kidolgozva tudjuk megoldani.

A konfliktuskezelés, a kommunikáció témaköréhez hasonlóan, a legtöbb házasságra felkészítő könyv alapvető témája. A *Keller* házaspár rámutat, hogy a házasság olyan, mint egy híd, amelynek szerkezetében apró hajszálrepedések vannak. Egy nagy kamion hajt át a hídon, és a terhelés hatására láthatóvá válnak a repedések – de nem a kamion okozta, hanem csak a terheléssel előhozta és láthatóvá tette őket. Megállapítják, hogy a házasság a legrosszabbat hozza ki belőlünk, abból, ami bennünk van, éppen ezért fel kell készülnünk a legnehezebb helyzetek kezelésére.<sup>8</sup> A megközelítés talán negatívnak tűnik, de van benne realitás. Jegyezzük meg, hogy a házasság lehetőség is korábban nem tapasztalat pozitív viszonyulások és működésmódok megjelenésére.

A házastársi kapcsolat fejlesztésének szempontjából fontos érték a különbözőség tisztelete, az elfogadás, illetve az együttműködés hangsúlyozása. A Házaskurzuson a párokat bátorítják arra, hogy őszintén mondják el véleményüket egymásnak, de legyenek tisztában azzal, hogy a másik véleménye és elképzelése is fontos. Ezeket szem előtt tartva szükséges, hogy közös, jól kimunkált döntéseket hozzanak. Lelkigondozói szempontból is lényeges ez a téma, mert sok családi konfliktusban szükség van a higgadt, a másikat empatikus módon meghallgató beszélgetés kezdeményezésére.

#### 4. A megbocsátás ereje

*Cél: Tartsd tisztán a „csatornát” a feloldatlan sértésektől és haragtól! Ismerjétek fel ezeket, kérjétek bocsánatot, és bocsássatok meg egymásnak a sértésekben.*

A Házaskurzus negyedik témája már egészen mélyre megy: a mélyen meghúzódo sértegettség és megbántottság feloldásában akar segíteni. Egyik képe a sündisznó és az orrszarvú ellentéte: a sün visszahúzódo, csendes állat, vagyis annak a jelképe, aki nem tudja vagy nem meri kimondani a véleményét vagy a sértegetését. Az orrszarvú viszont a maga robbanékonyságával azt szimbolizálja, aki azonnal nagy indulattal reagál minden sértésre, nézetkülönbségre.<sup>9</sup> A párok megtanulhatják felismerni, hogy ki hogyan működik, és a különböző működéseknek mi a veszélye. Ebből kiindulva lehet a bocsánatkérés és a megbocsátás útján járni. A másik hasonlat, ami segít a gondolkodásban, az eldugult szennyvízcsatorna képe.<sup>10</sup> Ez a megbántottságot és az ebből fakadó elhidegültséget példázza, mely miatt az érzelmi közelség és az intimitás csökkenhet vagy megszűnhet a házaspárok között. Nehéz és kellemetlen a csatornát tisztogatni, de megéri, mert felemelő átélni, amikor újból lefolyik a víz.

Horváth-Szabó Katalin is a legsúlyosabb kapcsolati problémának tekinti a másik megsértését.<sup>11</sup> Kifejti, hogy a sértegettség állapotában nehéz a bocsánatkérés és a megbocsátás, hiszen mindketten más perspektívából nézik a helyzetet. A megbocsátást alkalmanként nehezítik még az áldozatszerepből származó potenciális előnyök is.

8 T. KELLER – K. KELLER: *A házasságról – Illúziók és félelmek helyett kiteljesedés*, Harmat–Koinónia–KIA, Budapest–Kolozsvár, 2015, 140. ■ 9 N. LEE – S. LEE: *A házasság könyve*, i. m. 82. ■ 10 Uo. 94.

Kapcsolataink tekintetében életünk egyik legnehezebb területe a sérelmeink orvoslása. Felnőtt és érett személyiség kell ahhoz, hogy valaki tudja a tetteiért vállalni a következményeket, és tudjon megbocsátani is. Lelkigondozásunk egyik fontos, hangsúlyos és sokszor visszatérő témája ez. Magának a lelkigondozónak is „megtisztított csatornájú” embernek kell lennie emberi kapcsolataiban és istenkapcsolatában is.

## 5. Családi hatások – múlt és jelen

*Cél: Valóban válj le a szüleidről – együtt hozzátok meg a döntéseket és támogassátok egymást! Megbocsátással és imával engedjétek el a fel nem dolgozott gyermekkori sérüléseket és haragot! Alakítsátok ki a lehető legjobb kapcsolatot a szüleitekkel, a társatok szüleiével és a tágabb családdal a megfelelő konfliktuskezelés és a szükségletekre való odafigyelés segítségével.*

A tanfolyam tematikájában a párkapcsolati különbségek és konfliktusok, illetve a megbocsátás után egy új terület tárul elénk: a házaspár származási családja és a velük való kapcsolat kialakítása. A Házaskurzuson a házaspárok előtt itt nyílik ki a felnőtté válás folyamata egészen a párválasztásig és a házasságkötésig. A fő szempont az, hogy a házastárral új család jön létre, amelyben már a származási családdal szemben az új házaspár döntéseinek van prioritása.

Mihalec Gábor kifejti, hogy a származási családdal közvetett és közvetlen konfliktusba lehet keveredni. Közvetett konfliktus az, amikor a származási család „szelleme”, értékrendje, szokásai jelen vannak a házaspár életében, és valamilyen módon befolyásolni akarják őket. A közvetlen konfliktus pedig az, amikor egy anya nem tudja elengedni a fiát vagy a lányát, és kész annak házastársával szemben is véleményt megfogalmazni vagy akaratát érvényesíteni. Erre a helyzetre Mihalec azt ajánlja, hogy szelíden és szeretettel, de határozottan ki kell állni a szülővel szemben a házastárs mellett, nem lehet a kettő között félúton állni, a konfliktusban mindig a házastárs mellett kell voksolni.<sup>12</sup>

Másik fontos téma a kurzuson, amire mindenkinek rá kell nézni egyszer, hogy milyen volt a gyerekkora, mit kapott és mit nem kapott meg a szüleitől, és ez hogy befolyásolja a jelenét. Házassági viselkedésmintákat mindenki hoz magával. Ezek nem feltétlenül jók, de mindenképpen a hatásuk alatt vagyunk, és fontos látni, hogy én és a párom mit hoztunk magunkkal. Ez abban segít, hogy könnyebben megértsük a másik érzéseit, viselkedését, elvárásait és félelmeit. A feladatok segítenek elemezni és feltárni a gyermekkori élményeit, hiányait, és megérteni a magunk vagy párunk jelenlegi működését. A Lee házaspár külön fejezetet szentel annak, hogy segítsen a gyerekkori fájdalmas élmények feltárásában. Ugy látják, hogy a gyerekkori neveltetés sokak életére vethet árnyékot, akár úgy, hogy az őket ért traumát nem tudják feldolgozni, vagy akár úgy, hogy nincsenek tudatában a múltbeli események és a jelenkori viselkedésük közötti kapcsolatnak.<sup>13</sup> Ehhez nagyszerű segítséget ad a Házaskurzus munkafüzete, ahol sok kérdés nyomán lehet ránézni arra, hogy ki mit kapott meg érzelmileg, és mi hiányzott neki gyerekkorában.

11 HORVÁTH-SZABÓ K.: *A házasság és a család belső világa*, i. m. 253–254. ■ 12 MIHALEC G.: *Gyűrű-kúra – Boldog házasságra készülőök kézikönyve*, Kulcslyuk, Budapest, 2011, 195–200.



Lélektani szempontból nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy mennyire meghatározó a gyermekkori élmények hatása és befolyása az egész életünkre nézve. Nagy lehetőség a Házaskurzus alatt ránézni arra – lehet, hogy először az életben –, hogy milyen is volt a gyermekkor, és milyen hatása van a jelenlegi vágyakra, félelmekre, elvárásokra. Lelkigondozóként érdemes a feladat kérdéseit tanulmányozni, mert segíthet egy-egy kliens gyermekkori élményeinek mélyebb feltárásában. A munkafüzet kitöltése ugyanakkor segít abban is, hogy a származási családban tapasztalt pozitív érzések erőforrássá legyenek, és a követendő viselkedésminták bátorítást jelentsenek.

## 6. A jó szex

*Cél: Mondd el a másíknak, hogy mit élvezel – ne kelljen találgatni! Azzal törődj, hogy a másík vágyait kielégítsd, ne azzal, hogy a tiéd kielégüljenek! Ne temesd el a problémákat – beszéljtek rőluk, és kérjtek segítséget, ha szükséges!*

A hatodik téma a szexualitással mint a házasság egyik meghatározó területével foglalkozik. A párok a szexualitás hat fontos területébe nyernek bepillantást:

- Mennyire fontos a szexről szóló házastársi kommunikáció.
- A gyengédség mennyire határozza meg a szexet.
- A társ fogadókézsége elengedhetetlen.
- A romantika mindig fontos része a szexualitásnak.
- A várakozás és a vágyódás előkészíti a szexuális együttlétet.
- A jó szexuális élet fenntartásához lényeges a változatosság. A kurzus általános jellegzetessége, hogy a kérdések segítségével irányított beszélgetésre hívja a párokat, a szexualitás témakörében is erőteljesen megjelenik. Hasonlóan jól használható *Nemes Ödön* kérdéssora, amely segíti a párokat megismerni egymás véleményét a szexuális kapcsolatukról.<sup>14</sup>

Szintén fontos terület, amelyről szó esik a tanfolyamon, a házasság védelme, a kísértéssel való szembenézés. A *Házasság könyve* több fejezetben fejt ki, hogy mi is a szexualitás valójában, illetve hogyan tud a házaspár egymásra figyelni a szexualitásban és a szexualitás fenntartásában az egész házasság idejében.<sup>15</sup>

Érdemes megemlíteni, hogy *Gary Chapman* felhívja a házasságra készülő párok figyelmét, hogy mai kultúránkban a házasság előtti szex jó szórakozásnak tűnik, de téves az az elképzelés, hogy a házasságkötés lezárja a múltat, és ezzel tiszta lappal indulhat az ember. Szükségesnek tartja, hogy a párok még a házasság előtt beszélgessenek korábbi szexuális kapcsolatukról, és ha a múlt közös és megnyugtató lezárása gondot jelent, akkor kérjenek segítséget szakembertől, illetve várjanak az esküvővel addig, amíg fel nem dolgozzák a problémát.<sup>16</sup>

A házastársi kapcsolat egy olyan területéről van szó, ami ugyan meghatározó a házaspárok életében, mégis nehéz róla kommunikálni. A párok könnyen adótnak

14 NEMES Ö.: *Párbeszélgetés*, Harmat–Új Ember, Budapest, 2006, 98–109. ■ 15 N. LEE – S. LEE: *A házasság könyve*, i. m. 62–312. ■ 16 G. CHAPMAN: *12 dolog, amit jó lett volna tudni az esküvő előtt*, Harmat, Budapest, 2015, 86.

és természetesnek gondolják a szexualitás elemeit, illetve szégyellnek segítségért fordulni, ha problémáik adódnak. Lelkigondozóként a Házaskurzusok előadásai után néhány beszélgetésem volt olyanokkal, akik abúzust éltek át szülők vagy egyházi személyek részéről. Ezek a bizalmas megosztások is megerősítettek abban, hogy elengedhetetlen a jegyesek felkészítése alatt ránézni a szexualitás kérdésére.

## 7. A cselekvő szeretet

*Cél: Ismerd fel társad szeretetnyelvét! Fejezd ki szeretetedet rendszeresen társad szeretetnyelvén!*

Az utolsó téma a Gary Chapman nevével fémjelzett „öt szeretetnyelv” elméletén alapul.<sup>17</sup> A szerző tapasztalata alapján az öt különböző szeretetközlés egyikéből érezzük meg társunk szeretetét, de mindenkinek van egy elsődleges szeretetnyelve, amelyen igazán ért és felfogja társa szeretetközlését. A párok a különböző szeretetnyelvek megismerése után a feladatok alapján maguk is felfedezhetik saját és társuk szeretetnyelvét. A Házaskurzusokon az volt a tapasztalat, hogy a hallgatóság egy része, általában az egyharmada már hallott erről a kapcsolati működésről, mégis a legtöbbszörnek élményt jelentett a maguk és párjuk szeretetnyelvének felismerése a munkafüzet feladatai alapján.

Lélektani szempontból világos, hogy milyen nagy szerepe van életünkben a szeretet érzésének. A házastárs az, aki a szülők után ezt a szeretetet tudja felénk sugározni, és fontos, hogy ezt meg is érezze a házastárs. Lelkigondozói szempontból párkapcsolati konfliktusokban fontos ennek az elméletnek az ismerete.

## 8. Extra alkalom: a távollét feldolgozása

*Cél: Készülj fel arra, hogy hosszabb ideig külön kell élned a párodtól! A nehézségek mellett próbáld meg profitálni ebből a helyzetből!*

A Házaskurzus-munkafüzet egy extra fejezettel bővült a korábbi kiadásokhoz képest. Ebben azoknak a pároknak próbál segíteni, akiknek – katonai szolgálat vagy egyéb ok miatt – hosszabb ideig külön kell élniük. Mi ezzel a témával eddig nem foglalkoztunk, a jegyesek felkészítésekor erre nem volt szükség. Mentálhigiénés szempontból azonban fontosnak és hasznosnak tartom a téma kifejtését, mert igen nehezen feldolgozható helyzet kezelésében segíti a házaspárokat.

## A JEGYESPÁROK ELVÁRÁSAI ÉS VISSZAJELZÉSEI A HÉTVÉGÉRŐL

Az egyik Házaskurzus-hétvége előtt és után egy kérdőívre anonim módon válaszolhattak a résztvevők. A hétvégén huszonkét pár vett részt. Egy héttel az indulás előtt online kérdőívet kaptak, melynek legfontosabb kérdéseit és válaszait foglalom össze az alábbiakban:

17 Uó: *Egymásra hangolva*, Harmat, Budapest, 2011.

- „Milyen érzéssel tekintesz az együtt töltendő hétfégre el?” Erre a kérdésre a többség a kíváncsiságot, várakozást fogalmazta meg, de hatan jelezték, hogy „kicsit tartok tőle”.
- „Mit vársz a hétfégtől?” Erre a kérdésre a legtöbben a beszélgetést, a kapcsolatuk erősödését, jó hangulatot vagy érdekes témákat vártak. Ketten írták, hogy nem tudják a választ.
- „Társaddal való kapcsolatodat hogyan jellemeznéd?” Erre a legtöbben „jó, kiegyensúlyozott, békés, szeretetteljes, boldog” jellemzést adtak. Negatív jellemzés nem található a válaszok közt.
- „Melyik három területen gondolod a legjobbnak a kapcsolatokat?” A legtöbben az „egymás érzelmi igényeinek betöltése” és a „szeretet kifejezése a másik felé” lehetőségeket jelölték be. A válaszok alapján úgy tűnik, a párok jó része érzelmileg pozitívan feltöltődve készült a hétfégre.
- „Melyik három területen gondolod a leggyengébbnek a kapcsolatokat?” Az erre a kérdésre adott válaszokból azt láttam, hogy a párkapcsolatokban vannak megoldatlan kérdések. A válaszadók negyede jelöli gyengének a megbocsátást, a szülővel való kapcsolatot és a problémakezelést.
- „Szerinted melyik területen kellene fejlődnöd?” A legtöbben a megbocsátást, a problémamegoldást és a kommunikációt jelölték meg erre a kérdésre.
- „Szerinted társadnak melyik területen kellene fejlődnie?” Érdekes az erre a kérdésre adott válaszokat összevetni az előbbi ponttal. Az látszik, hogy a párkapcsolatban a maguk fejlődési területének megjelölése után a társuk szükséges fejlődését is hasonló irányban szeretnék látni, mert a megjelölések aránya szinte megegyezik.

A hétfégre után kiküldött online kérdőívre a következő válaszok születtek:

- „Társaddal való kapcsolatodat most ugyanúgy jellemeznéd, mint a hétfégre előtt, vagy másképpen?” Erre a kérdésre a válaszadók fele azt felelte, hogy a kapcsolatuk pozitív irányba változott, megerősödött, tudatosabb vagy szorosabb lett.
- „Milyen érzéssel tekintesz vissza a hétfégre?” E kérdésre mindenki pozitívan válaszolt, minden válaszadó jól érezte magát. Ezt a tapasztalatot erősíti az „Előzetes várakozásodat hogyan töltötte be a hétfégre tartalmi programja?” kérdés, melyre mindenki pozitívan válaszolt, jelezve, hogy a korábbi várakozásait felülmúlta a hétfégre programja.
- „A hétfégre után melyik területen gondolod a legjobbnak a kapcsolatokat?” A feleletek alapján a válaszadók azt érzik, hogy növekedni tudtak a megbocsátásban, az elengedésben, a kommunikáció területén és egymás érzelmi igényeinek betöltésében.

## SPIRITUALITÁS A HÉTFÉGÉN

A hétfégén három kifejezetten spirituális esemény történt. Szombat este, amikor már befejeztük a napi előadásokat, egy napzáró gondolatra hívtam meg őket. Körben ültünk le (korábban a székek a prezentáció miatt a vetítőlapon felé néztek). Mindenkit arra kértem, hogy az asztalról vegyen le egy méceszt, gyújtsa meg, és tegye maga elé a földre. Utána egy rövid meditációs filmet vetítettem le (*Father's Love Letter*), amely arról szól,

hogy Isten mint szerető Atya levelet ír nekünk, a gyermekeinek. A levelet szentírási igékből állították össze, képekkel illusztrálva. Utána a csendben néhány gondolatot fűztem a látottakhoz azzal kapcsolatban, hogy mit jelent Isten gyermekének lenni. Majd csendes, vezetett imádság következett. Békességet adó érzés volt a nap végén közösen megpihenni Isten előtt.

A második spirituális esemény a vasárnap délelőtti istentisztelet volt. Tulajdonképpen itt a szeretetnyelvről szóló előadást dolgoztam fel a nagy parancsolat fényében (Mt 22,37–40): mit jelent egymást szeretni, Istent szeretni, és hogyan tudjuk kifejezni a szeretetünket. Az igehirdetésben szó esett Isten szeretetnyelvéről is, hogy hogyan tapasztalhatjuk meg az életünkben Krisztus szeretetét.

A harmadik spirituális esemény a zárókör után volt. Mindenki egy kis papírlapot kapott, amelyre egy-egy mondatos imádságot lehetett írni (nem volt kötelező). Segítettem nekik. Az imádság kezdődjön így: „Köszönöm, Istenem...” vagy: „Kérlek, Istenem...” Elmondtam, hogy utána összeszedjük a lapokat, összekeverjük, és mindenki húz egyet, majd egymás imádságát visszük Isten elé. Engedelmséggel az imalapokat megtartottam. Harmincegy köszönet és tizenegy kérés hangzott el, két lap maradt üresen. A hálaadások általában a társért, a jelenlegi élethelyzetért szóltak, a kérések a mostani állapot fenntartásáért, illetve egy kérés egy beteg édesanyáért, hogy ott lehessen az esküvőn. Mindezek a kialakult helyzetet jellemzik: hálások, elégedettek, érzelmileg feltöltődtek voltak. Együttal lehetet érezni, hogy felemelő érzés volt számukra egymás imádságait Isten elé vinni.

## LELKIGONDOZÓI HELYZETEK A HÉTVÉGÉN

Az előadások közötti szünetek előtt általában jelezni szoktam, hogy ha személyes kérdésük vagy esetleg elakadásuk van, ha gondolják, keressenek meg, hogy beszélgessünk. Az elmúlt években a legtöbbit a származási családdal való konfliktusok, a megbocsátás és újrakezdés, a közös jövő tervezése, egy korábbi párkapcsolat elengedése témájáról kellett beszélgetni a párokkal. Egy-egy beszélgetés az előadások közötti szünetekben zajlott, de előfordult, hogy a hétféje után kerestek meg a párok a helyzetük tisztázása céljából.

## MENTÁLHIGIÉNÉS SZEMPONTÚ ÉRTÉKELÉS

A Házaskurzus-tanfolyam tartalmának és lefolyásának bemutatása után röviden összegzem a tapasztalatokat.

A Házaskurzusról szóló visszajelzések alapján a házasságra készülő pároknak nagy szükségük van a mentálhigiénés szemléletű felkészítésre. Erre a legtöbben a kurzuson való részvétel közben döbbenek rá.

Véleményem szerint a tanfolyam nagyszerű lehetőség arra, hogy házaspárok vagy házasságra készülő párok átgondolják kapcsolatukat.

A párok elé kerülő anyag tartalmazza az általános szakirodalomban előforduló lényeges kérdéseket. A kurzuson több szempontból is érvényesül a mentálhigiénés nézőpont. Ezek a következők:

**Önreflexió.** A résztvevők sok lehetőséget kapnak az önreflexióra a munkafüzet gyakorlatainak kitöltése által. Az önreflexió képessége és fejlesztése fontos a lelki egészség megőrzésében, fejlesztésében. Az önreflexió folyamatban való részvétel nem mindig könnyű, de a személyiség fejlődéséhez és a lelki egészség megőrzéséhez elengedhetetlen.

**Kommunikációs készségek fejlesztése.** A Házaskurzus egyik fontos haszna, hogy rávezeti és tanítja a párokat, hogy a konfliktusokat megfelelő kommunikációval kerüljék el, illetve a felmerülő problémákat beszéljék meg úgy, hogy meghallgatják egymást, illetve elkötelezik magukat a nehézségek közös megoldására.

**Prevenció.** A tanfolyamnak mentálhigiénés szempontból preventív hatása van. A nehézségekre, konfliktusokra való ránézés, az esetlegesen felmerülő problémákról szóló előadások segítik a párokat, hogy megelőzzenek konfliktusos helyzeteket. A házastárs érzelmi szükségletei, szeretetnyelve, kommunikációs stílusának megismerése mind lehetőséget ad az elfogadás mélyebb gyakorlására.

**Folyamatokra való ránézés.** Az egyéni és közös életről való beszélgetés hozzásegíti a párokat a folyamatok felismeréséhez, a változások meglátásához és elfogadásához. Minden kapcsolat – önmagunkkal és a másikkal – változik, átalakul, formálódik. Konfliktusokat okozhat, ha ezt valaki nem látja vagy nem akarja látni, érzékelni. A lelki egészség megtartásának szempontjából lényeges rálátni a folyamatokra.

**A hiányokkal való szembenézés.** A lelki egészség megőrzése érdekében szükséges ránéznünk hiányainkra. Az önreflexió egyik eredménye, ha valaki rádöbben, hogy hol akadt el, milyen szükséglete nincs betöltve, saját magával kapcsolatban vagy párkapcsolatában hova kellene fejlődnie. A párok beszélgetésében nehéz elem, ha valaki észreveszi, hogy neki miben kellene fejlődnie, milyen elvárás fogalmazódik meg vele kapcsolatban, a gyógyulást, a fejlődést mégis csak a hiányok felismerésével és elfogadásával lehet kezdeni.

**Erőforrások megtalálása.** A hiányok felismerése után a társ őszinte, empatikus és bátorító közelsége is adhat erőt a fejlődéshez, a változáshoz. A tanfolyamon részt vevő személy erőforrásként ismerheti fel többek között a párkapcsolatban társa elfogadó attitűdjét, a társáért érzett felelősség motivációját, valamint a lelkipogondozói segítség igénybevételének lehetőségét.

**A közösségi élmény kohéziós ereje.** A párkapcsolat ápolásában támogatást jelentett az, hogy a párok egy közös cél érdekében voltak együtt. Személyes érzéseikből a házastársukon kívül senkivel nem kellett megosztani semmit, mégis az az érzés, tapasztalat, hogy több mint húsz pár azért van ott, hogy a kapcsolatára ránézzen, és azon dolgozzon, bátorítást jelentett mindenkinek, és láthatatlan egységet formált a jelenlévők között.

**A környezet felé ható gyógyító erő.** A párok rádöbrentek, hogy a kapcsolatukkal való foglalkozás elengedhetetlen a megelégedett élethez, és ezt úgy tudták megélni, hogy többen megfogalmazták elhatározásukat arra nézve, hogy más pároknak is fogják ajánlani a kurzust. Ezzel egyfajta gyógyító és segítő szándék indult el a résztvevők felől a környezetük felé.

A párok visszajelzései alapján úgy gondolom, sok helyen nagy szükség lenne a Házaskurzus témáit magában foglaló jegyesfelkészítést szervezni, illetve Házaskurzusokat indítani a házasságok ápolása érdekében. Ugyanakkor az is látszik, hogy erre még kevés helyen vannak felkészülve.

E tanulmány írásakor tíz kérdésből álló kérdőív segítségével mértem fel a jelenlegi budapesti református jegyesoktatási gyakorlatot. A mintegy hatvan budapesti gyülekezetnek kiküldött kérdéssorra tizenötön válaszoltak. A válaszadás anonim volt. A legtöbb helyen a házaspárokat 3-6 alkalommal hatszemközti beszélgetésben készítik fel az esküvőre. Három válaszadó említ csoportos felkészítést. A személyes beszélgetés tematikáját a legtöbb helyen a házassági eskü szövege adja. Egy-két helyen említik a Házaskurzust mint a felkészítés egyik eszközét, de a válaszadók kétharmada nem említi, hogy a hitigazságokról szóló beszélgetések mellett életvezetési-kapcsolati szempontok is jelen lennének a felkészítés tematikájában.

A leírtak alapján elengedhetetlenül szükségesnek látszik szorgalmazni az egyházakban a jegyesoktatás mentálhigiénés szempontjait. Az a felelősségünk, hogy szolgáljunk munkáljuk a kiteljesedő és boldogságban élő házassági kapcsolatokat.

*A cikk az SE Mentálhigiéné Intézetében 2015-ben benyújtott szakdolgozat alapján készült.*

*A szerző református lelkész, szupervizor, mentálhigiénés lelkigondozó.*

**Dávid Illés: Mental Health Perspectives on Marriage Preparation. Applying the Marriage Course Material in Marriage Preparation Within a Reformed Church Context.** *The study is about the process of the a marriage preparation course in a church environment using The Marriage Course methode. The author explores and evaluates the themes of The Marriage Course in the light of some current resarches available in Hungarian and shows the way of using of the material among the couples. The study shows the surveys about the experiences of the couples.*

**Keywords:** *The Marriage Course, marriage preparation, wedding, marriage, relationship development.*

