

Szakíts, ha mersz, a hétköznapokkal!

Házaspárok kapcsolaterősítő programja

2015. februárban a hagyományos házasság hetével indulva meghívtunk házaspárokat egy hét fordulóból álló élményprogramra. Ennek az volt a célja, hogy a házastársi kapcsolatokat erősödjenek, új élményekkel gazdagodjanak, a párok a hétköznapok forgatagában újra egymásra irányítsák figyelmüket, felelevenítsenek a kapcsolatukból néhány szép élményt, és újra megélik, hogy fontosak egymás számára. A program az öt szeretetnyelvre épült, ezek: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékok, szívességek, testi érintés. Írásomban e programorozat menetét és tapasztalatait ismertetem.

Kulcsszavak: házasságmegújítás, program házaspároknak, szeretetnyelvek.

Sok család életébe van betekintésem, látom, hogy számos pár nehézségekkel küszködik. Emiatt kezdtem el gondolkodni azon, hogyan segíthetnék nekik a problémáik megoldásában.

Az ihletet, amely végül e programhoz vezetett, két éve kaptam Egerben az Országos Lelkipásztori Intézet által szervezett lelkinapokon. Az egyik műhely során mutattak be egy programot a házasság hetével kapcsolatban, ami házaspároknak szólt hét fordulóban, *Szerelmes kalandtúra* néven.

Mivel ennek nem minden részét éreztem a sajátomnak, a házassággal kapcsolatos könyveket olvastam ötleteket keresve. Olyan programot szerettem volna készíteni, amelyben a házaspárok kapcsolata erősödhet, új élményekkel gazdagodhat. Így találtam rá a szeretetnyelvekre, s ezekre építettem a feladatokat. A fordulók során a résztvevők megismerhették egymás szeretetnyelvét, ami által több örömet tudnak szerezni egymásnak, valamint a kettejük közti szeretetkapcsolat az egész család légkörére jó hatással van.

Segítségemre volt a szervezésben egy kis csapat, mely nemcsak a részletek kidolgozásában közreműködött, de a címet is együtt találtuk ki: „Szakíts, ha mersz, a hétköznapokkal! Élményprogram házaspároknak hét fordulóban!”

A programot a párommal mi is végigjártuk, megoldottuk a feladatokat. Nekünk nagy élmény volt, új meglátásokkal, tapasztalatokkal gazdagodtunk, erősítette, fejlesztette a kapcsolatunkat.

A HÁZASSÁG GYÓGYÍTHATÓ NEHÉZSÉGEI, SEBEI

Tudjuk, a házasságban a szeretet és a béke mellett előfordul nézeteltérés és békétlenség is. A házastársak sokszor félreértik egymást, fáradtak, kimerültek... ezek könnyen elsodorhatják az érzelmeiket. Lehet, hogy az egyik csak kérdezni akart valamit, lehet, hogy nem jó hangsúllyal, a másik máris kritizálásnak éli meg. Esetleg szelektíven

a hibákat, a nehézségeket, a rossz dolgokat hallja meg, érzékeli, és a jókat kevésbé. Saját gondolatait, érzéseit, cselekvéseit jónak tartja, a társáit könnyen veszi hibának, esetleg félre is magyarázza, amit a társa mond. A házastársak sokszor arra törekszenek, hogy megváltoztassák a másikat. Pedig inkább megismerni és segíteni, gyógyítani kellene egymást.

„A Szentírás nyelvén szólva a házastársak arra kapnak felszólítást, hogy lépjenek be a »sötétségbe«, és tárják fel mindazt, ami rejtve van és gyógyulásra szorul. A házaspárok mindketten »lámpavivők«, akik bevilágítják mindazt, ami rejtve van, még a sötét sarokokat is, amelyeket leghívebben nem bolygatnánk.”¹

A férj és a feleség más családból jött, más volt a családjaik kultúrája, a dolgokhoz való hozzáállásuk, más volt, ahogy a feladatokat beosztották. Még ha hasonló elveket vallottak is, két külön család voltak, most nekik kell kialakítani egy saját, új családot. Ez akkor könnyebb, ha „elfogadják, hogy az »igazság« nem kizárólag egyikük birtokában van, hanem sokkal inkább megélt valóság, amelyet férj és feleség együtt teremt meg a nyitott, őszinte és reményteljes párbeszéd során; és azt is elfogadják, hogy »az igazság«, vagy az, hogy »kinek van igaza«, sokkal kevésbé fontos, mint maga az ember és a kapcsolat.”²

Az igazi szabadság az, ha nem „bántunk vissza” automatikusan, azaz ha kicsit távolságot tartva rá tudunk nézni a nehézségekre. A harag nem egyenlő a gyűlölettel, a harag nem bűn. Érzés, amelyet valami, valaki, valamilyen esemény kiváltott belőlünk. Jézus is tudott haragudni, például mikor a kereskedőket kiűzte a templomból. Arra tanított minket, hogy bocsássunk meg, ha kell, akár hetvenszer hétszer is. Nem mindegy, mit kezdünk a haragunkkal, meg tudunk-e bocsátani őszintén, vagy ezt a helyzetet felhasználjuk valamilyen formában.

KAPCSOLATOK HÁLÓJÁBAN ÉLÜNK

„Nem jó az embernek egyedül lennie” (Ter 2,18). Boldogságunk a kapcsolatokhoz köthető, onnan kapunk visszajelzést önmagunkról, ami formálja önértékelésünket, önel fogadásunkat.

„A szoros, bensőséges kapcsolat azt is jelenti, hogy abban az egyén önmaga lehet, nincs szüksége önvédelemre és önbemutatásra, megmutathatja valódi érzéseit, láthatja hibáit és gyengeségeit. Ebben a kapcsolati létben formálódik ki a valódi én, válik hitelessé a személy. A szoros kapcsolatok léte és a másikért érzett felelősség alapján a társak befolyásolják a másikat az egészségesebb életstílus kialakítására, és a másik szorongásának, potenciális fájdalmának elkerülése érdekében csökkentik saját kockázatkereső viselkedésmódjaikat. Végül a kapcsolat az a keret, amely megvédi az egyént a külső támadásoktól, fenyegetésektől, csökkenti a stressz feszültségét, elősegíti a szégyen és a bűntudat feloldását.”³ A házassági kapcsolatban fontos, hogy biztonságot ad, a felek elköteleződnek egymás mellett, szoros intimitás alakul ki.

1 P. R. GIBLIN: A házasság konfliktusai és spirituális dimenziója. *Embertárs*, 2008/4., 379. ■ 2 Uo. 380.

■ 3 HORVÁTH-SZABÓ K.: Kapcsolatok kapcsolati hálóban. *Embertárs*, 2011/1., 5.

A házastársaknak tudniuk kell másoknak is adni és másoktól is kapni. A házasság magja az agapé, vagyis az értékelés nélküli, önmagáért való szeretet. Szeretlek úgy, ahogy vagy, azaz szeretlek, mert vagy, és szeretlek így, ahogy vagy. Ugyanakkor a házasságból nem hiányozhat a szeretet egyik dimenziója: az agapé mellett az erósz, a filia és a szexus sem.

„Az erósz és a szexus hozzátartozik az agapéhoz a házasságon belül. (Legalábbis addig, amíg az magától, csöndesen ki nem alszik az öregedés folyamán.) Ezek nélkül az agapé is hiányos, mint az alma héja nélkül. Mi sem bizonyítja jobban ezt a tényt, mint a sok hívő alapon induló, de azóta már bomladozó, fóbias házasság. Természetesen ez fordítva is igaz; nem hangsúlyozhatjuk eléggé, hogy az erósz-szexus önmagában véve, agapé nélkül csak piros héj – az igazi tartalom hiányzik. Újabb és még kuszáltabb fóbíák forrása. Sőt a teljes szeretethez, vagy pontosabban a szeretet teljességéhez (amely kiúzi a félelmet) a szeretetnek még egy sajátos megjelenési formája is szükséges. Az a szeretet, amelyet az Újszövetség eredeti görög szövege filia szóval jelöl, s ami elsősorban baráti, szociális szeretetet jelent.”⁴

A teljes és egészséges szeretet bibliai és lélektani képlete: szeretlek téged, szeretem őket, szeretem magam, szeretlek szentül. Hármass kapcsolatra épül a házasság: férj, feleség és Isten. Ahol hiányzik Isten, előbb vagy utóbb valaki vagy valami átveszi a helyét.⁵

Gyököcssy Endre szerint *lenni* annyit jelent, mint *kapcsolatban lenni*. Keressük a kapcsolatot három szinten: Istennel, önmagunkkal és a társainkkal. Istennel az teszi könnyebbé a kapcsolat keresését, hogy ő előbb keresett bennünket. Nekünk is kell egy lépést tenni, igent mondani, és az „igen” én magam legyek. Az önmagammal való kapcsolat azt jelenti, hogy a lelkem belső szobáival, zugaival is foglalkozom, ahol csak Isten lát bennünket, és ahol segítségünkre siet. A kapcsolat másokkal nemcsak azt jelenti, hogy fölfelé, Isten felé kell építkezni, hanem lefelé, embertársaink felé is. Az *énből mi* legyen, ez segít a teljes életre.⁶

SZERETETNYELVEK A CSALÁDUNKBAN

Amikor szerelmesek vagyunk, azzal áltatjuk magunkat, hogy szerelmünk tökéletes és örökké tart. Mikor már újra két lábbal állunk a földön, észrevesszük egymás „szépség-hibáit”. Alapvetően ötféle módon, azaz öt szeretetnyelven tudjuk kifejezni és befogadni a szeretetet. Házasságunk kezdetén lehet, hogy nem egyforma nyelvet beszélünk, bár az anyanyelvünk ugyanaz. Persze számtalan „nyelvjárás” lehetséges, ennek csak a képzelet szab határt.⁷ Minden embernek van „szeretettankja”, amely a pozitív érzelmeinket, összetartozás iránti vágyunkat, szeretetünket gyűjti össze. „Az emberek magatartása általában nagy változáson megy keresztül, ha megtelik az érzelmi szeretettankjuk.”⁸ Sokkal jobban tudunk tele tankkal odafigyelni családtagjaink szeretetnyelveire. Ha üres a tankunk, nem haladunk előre, akárcsak az autók.

4 GYÖKÖSSY E.: *A boldog házasság*, Szent Gellért, Budapest, 2014, 38. ■ 5 Uo. ■ 6 Uo: *Lenni = Kapcsolatban lenni!*, Szent Gellért, Budapest, 2011. ■ 7 G. CHAPMAN: *A szeretet esszenciája – Az öt szeretetnyelv ajándéka*, Harmat, Budapest, 2008. ■ 8 Uo. 11.

A Gary Chapman által leírt öt szeretetnyelvünk:

- elismerő szavak;
- minőségi idő;
- ajándékozás;
- szívességek;
- testi érintés.

Akkor érezzük, hogy szeretve vagyunk, ha azon a nyelven vagy azokon a nyelveken szeretnek bennünket, amelyek a mi szeretetnyelveink. Lehet kettő vagy akár három is, ami az évek folyamán változhat, ahogy mi is változunk, alakulunk, úton vagyunk. Ha szeretnénk a társunk szeretettankját feltölteni, fontos, hogy ismerjük az ő szeretetnyelvét, ami által fel tud tölteni, meg tud erősödni, és szeretve érzi magát. A sajátunkkal is jó tisztában lenni, mert így tudunk segíteni a társunknak abban, hogy a mi szeretettankunkat fel tudja tölteni.⁹

Az elismerő szavaknak szóban és írásban is nagy jelentősége van. Szóban: sokszor elfelejtjük, hogy szavainknak súlya van. Az elismerő szavak egyik formája a dicséret, a bátorítás, megerősítés. Kedves szavakkal a szeretetünket fejezhetjük ki, szelíden használva azt is kifejezhetik, hogy egyenlő társak vagyunk, s nem szülő-gyerek kapcsolat van köztünk. Tudjuk, hogy szeret a társunk, de olyan jólesik hallani, ez megerősít bennünket. Fontos azt is tudni és hallani, hogy amit teszünk, azt ő észrevette és értékeli. Ez bátorságot és erőt ad a továbbiakhoz. Írásban: ennek azért is van jelentősége, mert a papírt újra elővehetjük, és ahányszor elővesszük, annyiszor melengeti meg a szívünket.

A minőségi idő titka abban rejlik, hogy a társunk érezheti, hogy most csak rá figyelek, nem dolgozom vagy tévézek közben, azaz semmi mással nem foglalkozom, csak rá figyelek, őt hallgatom. Az együttlét áll a középpontban. Most ő a fontos nekem, meghallgatom úgy, hogy közben rá is nézek, ahogy a gondolatairól, érzéseiről, vágyairól beszél. Meg kell tanulnunk magunkról is beszélni. Jó gyakorlat, ha mindennap, meghatározott időben három dolgot megosztunk egymással. A meghatározott idő segít kialakítani a rendszert. Ha a rendszer kialakul, felszabadultabbak, oldottabbak leszünk. Ezeket a megosztásokat segítik a közös élmények, tevékenységek.¹⁰

Akinek az ajándékozás a szeretetnyelve, az minden apró ajándéknak örülni fog, nem az értékük lesz a fontos, hanem az, hogy gondolt rá a társa, eszébe jutott. Nagy érték az általunk készített ajándék. Amikor társunknak nagy szüksége van ránk, legyünk ott mellette, ajándékozzuk magunkat neki, azaz jelenlétünk lesz az ajándék.

A szívességek szeretetnyelvénel az apró figyelmességek jelentenek sokat, szeretettel szolgáljuk egymást. Jézus is ezt tette, mikor megmosta tanítványai lábát, de ez nem „lábtörő” viselkedést jelent. Gary Chapman *A szeretet esszenciája* című könyvében ír a „lábtörő viselkedésről”, és magyarázatként hoz egy példát: „Húsz éven át kiszolgáltam őt. Minden kívánságát teljesítettem. A lábtörője voltam, miközben ő tudomást sem vett rólam, és megalázott mások előtt. Nem gyűlölöm, de haragszom rá, és nem

9 Uo. ■ 10 Uo.

akarok vele élni.” Ez az asszony húsz éven át szolgálta a férjét, de ezt nem szeretettel tette, hanem félelemmel, büntudattal és haraggal. A lábtörlő élettelen tárgy, ráléphetünk, rugdoshatjuk, bármit tehetünk vele. Aki a házastársát tárgyként kezeli, a szeretet teljes hiányáról tesz bizonyosságot. A büntudattal való manipulációnak („ha jó feleség/jó férj lennél, ezt megtennéd nekem”) vagy a fenyegetőzésnek („ha nem teszed meg, megbánod!”) semmi köze a szeretethez. Soha senkinek nem lenne szabad megengednie, hogy lábtörlőként bánjanak vele. A szeretet így gondolkodik: „Jobban szeretlek annál, hogyszem megengedjem, hogy így bánj velem. Ezzel mindkettőnknek ártasz.”¹¹

Akinek a testi érintés a szeretetnyelve, az akkor érzi a szeretetet, ha kellő gyengéd érintésben részesül a társától. Idetartozhat a kézfogás, esetleg a váll megérintése, masszírozás, csók, ölelés, szexuális érintkezés. Nehéz helyzetben egy átölelés kifejezheti, hogy veled vagyok, melléd állok, szeretlek. Az ilyen ember számára az érintések a szakvaknál is többet fejeznek ki. Ez a fajta szeretetnyelv azoknak nehéz, akiknél a családban nem volt szokás egymás megérintése.¹²

Szeretetünk közlése egymással hat a családunkra is. „Egy bölcs megállapítás szerint akkor szeretjük legjobban gyermekeinket, ha szeretjük az anyjukat/apjukat. Házasságunk minősége nagy hatással van a gyermekeinkkel való kapcsolatunkra is. Ha jól működő házasságban élünk, melyben mindkét fél szeretettel és tisztelettel bánik egymással, a gyermeknevelés kérdéseit is sikerül összehangolnunk. Ha azonban kapcsolatunk rideg és szeretetlen, a nevelés kérdéseiben sem tudunk együttműködni. A gyerekek pedig érzékenyen reagálnak szüleik minden rezdülésére.”¹³

A kamaszok számára is rengeteget jelent, ha azt érzik, hogy elfogadják őket olyanoknak, amilyenek. Nem hasonlítják a nagyobb és/vagy kisebb testvérekhez, hanem önmagukért szeretik őket. Ha a kamasz azt érzi, hogy szülei feltétel nélkül elfogadják, akkor jól érzi magát a bőrében. Viszont ha hasonlítgatják, akkor azt éli meg, hogy „nem vagyok nekik elég jó, azt szeretnék, ha másmilyen lennék”. Sérül az önértékelése.¹⁴

A PROGRAM LEÍRÁSA

A házaspároknak szervezett programunk előkészítéseként először is felmértük az igényeket egy kérdőív segítségével, melyből kiderült, hogy lesz elegendő érdeklődő. Meghirdettük plakátokon, szórólapokon, az interneten, és személyes meghívásokon keresztül is terjedt a hír.

Ötvenkét házaspár jelentkezett a programra. A legtöbben a saját kerületünkből jöttek, de voltak más kerületekből és vidékről jelentkezők is.

A korosztály szerinti megosztás teljesen változó volt. A két legfiatalabb házaspár még nem egészen egy éve volt házas. Többen írták, hogy évfordulójuk lesz: öt éves, tíz éves, tizenöt, húsz- vagy harmincéves. A legidősebb házaspár, amely jelentkezett, és végig is ment a feladatokon, ötvenkét éve volt házas.

11 Uo. 44–45. ■ 12 Uo. ■ 13 G. CHAPMAN – R. CAMPBELL: *Gyerekekre hangolva – A gyerekek öt szeretetnyelve*, Harmat, Budapest, 2003, 163. ■ 14 G. CHAPMAN: *Kamaszokra hangolva – A tinédzserek öt szeretetnyelve*, Harmat, Budapest, 2004.

Felekezeti hovatartozásra való tekintet nélkül bárki jöhetett, hiszen az volt a cél, hogy a házasságot erősítsük, vallástól függetlenül, ezért hangzott így mindig az utolsó feladat: ha gondoljátok, adjatok hálát a napért.

Sokan és örömmel segítettek, így jóval több embert mozgatott meg, mint ahányan jelentkeztek, s így több embernek okozott örömet. Néhányan egyénileg imádkoztak értünk, és egy közösség is imáiba foglalta a házaspárokat. Két család anyagilag is támogatta a programot.

A feladatokban részt vevő támogatókat felkerestük, megbeszéltük velük, hogy miben kérnénk a segítségüket. Kétféle helyszínnel dolgoztunk: volt három olyan helyszínünk, ahol a pároknak kellett feladatot végezni, és lepecsételteni a „menetleveleiket”, valamint két olyan helyszín, ahol a zárást bonyolítottuk le, és a záróprogramon való sorsolás eredményét élvezhették a párok. Többször egyeztettünk, megbeszéltük az érintett helyszíneken dolgozókkal a feladatokat. Közben is meglátogattuk őket, a végén megkérdeztük tapasztalataikat, élményeiket, és megköszöntük munkájukat.

Az első program helyszíne egy salátabár volt, ahol segítőkészen álltak hozzánk: a termet hangulatosan berendezték erre az időre, és vendégül látták a házaspárt egy forró teával. Lepecsételtek a menetlevelet, mikor távozott a pár, és borítékban odaadták a következő feladatot.

A következő pecsételési hely egy közeli virágbolt volt, ahol a férfiak kedvezményesen vehettek virágot, és szintén borítékban megkapták a következő feladatot.

A harmadik találkozási ponton egy írószerbolt segítségét kértük, ahol lepecsételtek a menetlevelet, és adtak egy nagy borítékot, melynek a tartalma: két normál méretű színes boríték levélpapírral a feladat elvégzéséhez, és két kis boríték a feladattal, külön a feleségeknek és külön a férjeknek. Itt az írószerboltban dolgozók maguk készítette ajándékkal is kedveskedtek a házaspároknak. A szeretethimnusból kiírtak egy-egy mondatot, azt laminálták könyvjelzőnek, és minden pár húzhatott kettőt.

Az ünnepélyes zárást a plébánia közösségi termében tartottuk, erre mindenkit meghívtunk, akik végighaladtak velünk a hét feladaton. A helyi pap is részt vett a záróprogramban. Kis vendéglátás is volt a végén, melynek kivitelezését a közösségünkben segítette néhány ember.

Segítségünkre volt még egy étterem, ahol gyertyafényes vacsorát fogyasztottak el az utolsó közös alkalmon kisorsoltak. Az étteremben is kaptunk kedvezményt a vacsorához, és egy külön termet, amit hangulatosan előkészítettek számunkra.

Létrehoztunk egy e-mail fiókot a program levezetésére, s ezen keresztül tartottuk a kapcsolatot a résztvevőkkel. Kaptak egy rövid tájékoztatót a program menetéről. Vezetni kellett egy menetlevelet, melyet szintén elküldtünk nekik. Volt, ahol lepecsételtek, és volt, ahol nekik kellett beleírni. A feladatokat olyan időbeosztásban végezték, ahogyan nekik alkalmas volt. Három hét állt rendelkezésükre (valamint még egy a záróprogramig) a feladatok végrehajtásához. A résztvevőket lakhely szerint két csoportra osztottuk. Az egyik csapat, amelynek tagjaival egy kerületben laktunk, olyan feladatsomagot kapott, amelyben konkrét helyszíneket is megadtunk a feladat elvégzéséhez. A másik csapat, amelynek tagjai messzebb laktak, minden feladatot e-mailben kaptak meg. Ők a feladatok helyszínét is maguk döntötték el, és jeleztek, ha elkészültek. A feladatok leírásánál sok idézet szerepel a házaspárokkal váltott levelezésekből, anonimitásuk megőrzésével.

Az első feladat. Ezt mindenki e-mailben kapta meg, melyben ez állt: „Randevú a salátabárban: töltsetek el egy kis meghitt időt kettesben a megadott helyen. A helyszínen szóljatok, hogy házaspáros élményprogramon vagytok. A tulajdonos jóvoltából két forró teára vagytok meghívva, amiért nem kell fizetni. Kérésünk, hogy ezen a randevún beszéljétek meg, ki mit szeretett meg a másikban, ami miatt őt választotta, mik voltak ezek a dolgok, tulajdonságok, élmények. Majd idézzetek föl valami jó emléket a családotok életéből. (Kérünk benneteket, ne beszélgessetek otthoni feladatokról, gyerekekről, munkáról, ez az idő most rólatok szóljon.) Kifelé jövet pecsételtessétek le a menetlevelet az első feladatnál, és kérjétek el a következő feladatot, mely náluk lesz borítékban. Szép randevút kívánnak a szervezők!”

Több olyan család volt, ahol a gyerekek mesélték a hittanon, és nagy izgalommal várták, hogy a szülei randizni mennek. Néhányan úgy gondolták, hogy sokévi házasság után valószínűleg nem sok újat tudnak mondani egymásnak. Nekik is nagyon szépre sikeredett az este, és összeálltak olyan képek, részletek, amelyek korábban nem. Egy feleség írta: „Nekem nagy élmény volt hallani férjemet, felfedezni, hogy sok olyan meghatározó élménye és jó emléke van rólam, rólunk, amik nekem is fontosak.”

A második feladat. Ezt két borítékban helyeztük el, külön a feleségeknek és külön a férjeknek.

A feleségek borítékjában ez állt: „A házasságkötéskor magunkat ajándékoztuk a társunknak, és ezt tesszük mindennap, de most szeretnénk valami más, kézzelfogható ajándékot is adni. Egy ajándék újabb kifejezése lehet a házastársad iránt érzett szeretetednek és megbecsülésednek. Lepd meg valami apró ajándékkal, aminek gondold, hogy örülne, ez bármi lehet (néhány ötlet: csoki, sütemény, akár otthon sült, akár bolti, esetleg étel, amit szeret, vagy általad készített ajándék). Tervezd meg, gondold végig, mit fogsz mondani a párodnak, hogyan fogod odaadni az ajándékot, hogy igazi élmény legyen. A menetlevelet most a férjek fogják lepecsételtetni. Szép ajándékozást kívánnak a szervezők!”

A férjek levele: „A házasságkötéskor magunkat ajándékoztuk a társunknak, és ezt tesszük mindennap, de most szeretnénk valami más, kézzelfogható ajándékot is adni. Egy ajándék újabb kifejezése lehet a házastársad iránt érzett szeretetednek és megbecsülésednek. Most arra kérlek, lepd meg a feleségedet egy ajándékkal. Ebben ez a virágbolt segítségedre lesz. Szólj a virágboltban, hogy a házaspáros élményprogramban veszel részt. Kedvezményesen adnak neked egy szál virágot. Azért kérünk, hogy ide menj, mert itt lepecsételik a menetlevelet (kérek, vidd magaddal), és itt kapod meg a következő feladatot is. Ezenkívül még meglepheted feleséged valami aprósággal, aminek gondold, hogy örülne, például csoki vagy általad készített ajándék. Tervezd meg, gondold végig, mit fogsz mondani a párodnak, hogyan fogod odaadni az ajándékot, hogy igazi élmény legyen. Szép ajándékozást kívánnak a szervezők!”

A résztvevők sokféleképpen élték át a feladatokat, megmozgatott olyan gondolatokat, tetteket, amik nem mindennapiak. Íme néhány élmény: „A szép szál rózsának és a bonbonnak nagyon örült a feleségem, bár a hozzáfűzött mondatok talán nem voltak eléggé átgondoltak, és rövide is sikerült, de azért így is jól sült el.” „A feleségem virágcsokrot kapott, engem pedig házi készítésű bonbon várt este.” „A feleségem meglepett egy üres

fűzettel, amire felírta, hogy a jó feleség kézikönyve, és adott hozzá egy tollat, hogy írjam tele. Én megleptem egy mozikuponnal, amit nálam tud beváltani korlátlan számban, amíg az alsó sorban lévő apró betűs használati utasítást el tudja olvasni.” „Kaptam egy csokor hóvirágot és túrórudit. Készítettem tócsnit, illetve, ami nagyobb meglepetés volt, hogy elmentem fodrászhoz és kozmetikushoz.”

A harmadik feladat. Ez egy közös tevékenység volt: „Menjete el valahova, bárhova, ahol szívesen lennétek együtt, olyan is lehet, amit az egyikőtök szeretne, a párja pedig szívesen csatlakozik hozzá. Legyetek figyelmesek egymással, jobban, mint másokkal, hiszen ti vagytok a legfontosabbak egymásnak. Kérlek benneteket, küldjétek egy fényképet a közös programotokról, és utána e-mailben küldjük a következő feladatot. A menetleltre írjátok rá, merre jártatok. Szép együttlétet kívánunk a szervezők!”

Akadtt néhány olyan pár, akik évek óta nem jutottak el színházba, és most elmentek, ezért már megérte, hogy részt vettek a programon – írták. Egy házaspár a feleség kedvenc egyetemi helyét látogatta meg, ami sok-sok élményt előhozott benne. Egy másik házaspárnak sikerült két napra elutazni gyerekek nélkül. Sokan kirándultak, amire régen vágytak, de nem szakítottak rá időt. Sétálás közben az egyik feleség legnagyobb élménye az volt, hogy látta mosolyogni a férjét, amiben már régen nem volt része.

A negyedik feladat így hangzott: „Tegyél valami szívességet a párodnak! Lepd meg valami szolgálattal, például: egy elmaradt csapszerelés, vagy az elszakadt ruha megvarrása. Biztos lesz bőven ötletetek, milyen feladatok várnak elvégzésre, milyen szívességek örülne a párotok. A menetleltre írjátok rá, hogy milyen szívességgel sikerült meglepni párotokat, és nekünk is küldjétek el, és mi küldjük a következő feladatot. Kreatív ötletelést és megvalósítást kívánunk a szervezők!”

Szívességeink: „A férjem átültette a virágjainkat, én pedig megvarrtam az egyik kedvenc pizsamáját, amit szívem szerint már kukába dobtam volna.” „Férjem részéről a nappali szekrényfiók megjavítása volt, részemről pedig egy lábmasszázs.” „A párom elkészítette az adóbevallásomat, amivel nagy szívességet tett nekem, mivel ezt utálom. Én pedig kinyomtattam és összspiráloztam az angol jegyzeteit, amelyekből tanulni szokott, hogy a buszon könnyebben olvasson. Mindketten örültünk a másik figyelmeségének.” „Megerszerelte a kertkapu zárját, amiért annyit nyaggattam, én pedig megke-
restem az ő elkutyulódott iratait.”

Az ötödik feladat. A résztvevők egy nagy borítékot kaptak, melyben két színes boríték volt, levélpapír a feladat elvégzéséhez és két kis boríték a feladattal.

A feleségek feladata: „Tudom, hogy szereted a férjedet, hozzá tartozol, ő a gyermekeid édesapja (vagy lesz). Nézz rá, milyen jól áll rajta az öltöny. Emlékezz arra, mikor már attól is gyorsabban dobogott a szíved, ha megláttad. Nézz rá, és mondd el neki, illetve írd le egy levélben, hogy szereted. Gondold végig, milyen elismerő szavakkal tudod megajándékozni kedvesed. Kérlek, szerepeljen a levélben egy »köszönöm neked« kezdetű mondat. A szerelmes megszólításról és a végén a levél hangulatához illő befejezésről se feledkezz meg! Ha átadtátok egymásnak a levelet, nekünk is írjátok, hogy küldhessük a következő feladatot. Szeretettel: a szervezők.”

A férjek feladata: „Gondolj vissza, milyen érzés volt, mikor szerelmes lettél.” Valaki így írta le élményét: »Karjaimban tartani őt az alkonyfényben, és örökké társának lenni – ez volt minden, amiről valaha is azt akartam, hogy egész életem át tartson.«¹⁵ Gondold végig, milyen elismerő szavakkal tudod megajándékozni kedvesed. Írd le neki, hogy szereted, és mennyi mindent köszönsz neki. Legyen benne kedves megszólítás és a végén a levél hangulatához illő befejezés. Írjatok nekünk is, ha átadtátok a levelet, hogy küldhessük a következő feladatot. Szeretettel: a szervezők.”

„Megírtuk és elolvastuk a leveleket! Köszönjük ezt a végtelenül egyszerű feladatot, számomra ez volt eddig a legszebb!” „Megírtam és megkaptam életem első szerelmes levelét, nagy élmény volt. Köszönöm!” „Mind a kettőnknek sokat adott a levélírás, olyan őszinte gondolatokat írhattunk le, amelyeket nem biztos, hogy szóban kimondtunk volna.” „Köszönjük az egymásnak ajándékozott szerelmes levelek lehetőségét. Nagyon jólesett megírni és olvasni is.” „A férjem betegsége rányomta bélyegét a levelemre. Nem terveztem, nem akartam számvetést csinálni, mégis valahogy belekeveredtem írás közben. Átértékeltem kapcsolatunkat, valahogy önkéntelenül is áttevődtek a hangsúlyok. Nagyon meglepődtem, hogy a játék utáni közös értékelésnél férjemnek mégis ez a levél okozta a legnagyobb örömet.”

A hatodik feladat: „Menjete el együtt sétálni, megfogva egymás kezét vagy egymásba karolva. Azon a napon, mikor sétáltok, figyeljétek rá, hogy fizikailag is fejezzétek ki szereteteket. (Például kézfogással, öleléssel, puszival, simogatással-érintéssel, mikor elhaladtok egymás mellett.) A menetleltre írjátok rá, merre sétáltatok, és nekünk is írjátok meg, utána kapjátok az utolsó feladatot. Szép együtt töltött időt kívánnak a szervezők!”

„Ez a kedvenc feladatom, köszi!” „Most érkeztünk haza a sétából. Kézenfogva andalogtunk, néztük a tavaszt hozó kis virágokat itt a környéken. Reggel hosszan összebújtunk, mielőtt felkeltünk. Köszönjük ezt az élményt is.” „Ma délután nagyot sétáltunk. Sokat beszélgettünk, és még meg is vacsoráztunk, majd hazasétáltunk. A gyerekek csodálkoztak is, hogy eddig sétáltunk.”

A hetedik feladat: „Este, mikor ketten vagytok, üljétek le, és gyűjtsatok egy gyertyát, osszatok meg egymással valamit a napból, hogy éreztétek ma magatokat. Ha gondoljátok, a végén adjatok hálát a napért. A menetleltre rajzoljatok egy gyertyát, ezzel elkészültek a hétfordulós feladattal, már csak az maradt hátra, hogy elküldjétek nekünk a menetlevelet e-mailben. Várunk benneteket március 7-én az ünnepélyes zárásra este hat órára, ott fejeződik be a program, és az egész folyamat egy egységes képpé rendeződik. Kérjük, jelezzetek vissza, hogy számíthatunk-e rátok. Szeretettel várnak a szervezők!”

„Az egyik legkedvesebb feladat volt számunkra ez a bensőséges beszélgetés és az ima.” „Kivitelezhetetlennek látszott számunkra ez a feladat, mert úgy alakult, hogy ebben az időben az estéimet a munkahelyemen kellett töltenem. Majd megálmodtam, hogy nem is kell este gyertyát gyűjtani, tökéletes, ha fél órával a gyerekek előtt felkelünk, és akkor adunk hálát ezért az együtt töltött pluszidőért. Nagyon jó volt így kezdeni a napot.”

Ünnepélyes programzárás. Az ötvenkét házaspárból harmincnak sikerült elvégeznie időben a feladatokat, több pár a határidő lejárta után is folytatta. Az ünnepélyes zárásra a plébániánk közösségi termében került sor. A segítők berendezték a termet, oldalt körben szépen megterítették, hogy a végén erre ne kelljen várni. Először a plébános atya, majd én is köszöntöttem a részt vevő házaspárokat.

A következő program egy játék volt: mindenki kapott egy lapot, melyen tizenkét kérdés szerepelt önmagával és a párjával kapcsolatban. Először önállóan kellett megoldaniuk a feladatot, majd megbeszélniük egymással páronként, hogy ki, mit, hogyan írt. A megbeszélés alatt sokat nevettek, élvezték a játékot.

Csoportos feladat következett három házaspáronként. Beszélgetniük kellett arról, hogy mi volt jó a feladatokban, és esetleg min változtatnának. Majd egy-egy szóvivő elmondta a csoport meglátását. A megosztásokból kiderült, hogy sok házaspárt pozitívan meglepett a magas részvételi arány, valamint hogy nagy skálán mozgott a házások kora: fiatal házások, kisgyermekesek, tizenéveseket nevelők és idősebb házaspárok is képviseltették magukat. Teljesen vegyes élményeket meséltek el a kiscsoportban, de hasonló következtetésre jutottak. Ha lenne a játéknak folytatása, szívesen belevágnának újra. A közös megosztáson megköszönték a feladatokat, sokat gazdagodtak általuk. Mindenki talált legalább egy dolgot a programban, ami közelebb állt hozzá. Remélik, lesz folytatás.

Nekünk, a szervezőknek nagy élmény volt a boldog párokkal együtt lenni. Két egy éven belül házasodott pár fogalmazott így: „A házasság előtt nagyon lefoglalt minket az esküvőre való készüllet, most ez a program olyan volt, mintha a jegyesoktatás folytatódna, de most már jobban tudtunk egymásra figyelni.” Többen kevesellték a rendelkezésükre álló egy hónapot, több időt hagytak volna a feladatok elvégzésére.

Újra páros feladat következett, kaptak egy lapot két kérdéssel:

1. Mi tetszett a párodnak a legjobban? Mi érintette meg őt leginkább?
2. Neked mi tetszett legjobban? Téged mi érintett meg leginkább?

Egyénileg válaszoltak, majd megvitaták egymással. Közben ki lett téve a teremben néhány papír:

– egy-egy lap az öt szeretetnyelvről, valamint a következő mondatok:

Szeretlek, mert enyém vagy.

Szeretlek, mert ilyen vagy.

Szeretlek, mert társam vagy.

Szeretlek, mert szeretlek.

Ezután egy mese következett az önzetlen szeretetről, címe: *Nagyanyám találkozása Rabló Jancsival*. Rövid előadás következett arról, hogy ezek a feladatok a szeretetnyelvekről szóltak, bemutatva, milyen szeretetnyelvek vannak, és a feladatokban ezek hol voltak megtalálhatók. Az előző páros feladatban kiderült, kinek mi jelentette a legtöbbit, mi érintette meg – ez lesz az ő szeretetnyelve. Ha így is ismerjük egymást, könnyebb örömet szerezni egymásnak. A program végén a zárás előtt kisorsoltuk az öt gyertyafényes vacsorát. Kapott minden házaspár egy ajándéklapot, melyen egy idézet volt

azzal a képpel, amit küldtek onnan, ahol együtt voltak. A résztvevők az est végén megköszönték a szervezők munkáját egy nagy tapssal, amit kötetlen, fakultatív süteményezés és beszélgetés követett.

A gyertyafényes vacsora nagyon jól sikerült, mind az öt pár eljött. Az egyik pár külön megköszönte, mert régen volt lehetőségük kettesben vacsorázni.

TAPASZTALATAINK

A program többeknek is hasznos volt: nemcsak a részt vevő házaspároknak, hanem a plébániának, a templomunk híveinek, és mindazoknak, akiket valamilyen szinten bevontunk, a helyszínnel kezdve, a szervezőkön át, a záróalkalomra sütivel készülő hívekig.

A pároknak sokat jelentett ez a program egyéni szinten és családi szinten is. Közelebb kerültek egymáshoz, attól függetlenül, hogy hány éve házasok. Azáltal, hogy tettek egymásért, figyeltek egymásra, a beszélgetéseknél nyitottak voltak, örömet szereztek a párjuknak a különböző szívességekkel és ajándékokkal. Megnyitották a szívüket őszintén, és olyasmit is elmondtak, leírtak egymásnak, amiről a hétköznapok folyamán nem szoktak beszélgetni. Elmentek együtt több helyre úgy, hogy szem előtt tartották az egymásra figyelmet, esetleg kézfogást, ezek közelebb hozták őket egymáshoz. Ez olyan helyzetben is segített, ahol a kapcsolati kötelék kezdett lazulni. Nehéz helyzetben lévőknek segített átvészelni, elterelte a figyelmüket a közös program.

A gyermekek izgulva, aggódva, reménykedve figyelték a szüleiket olyan helyzetekben, ahogy nem szokták látni őket, például: randevúra menve; ahogy több napon keresztül titokban pácolva készült a meglepetés; ahogy hosszan sétáltak, egymás kezét fogva értek haza; apa virágot vitt anyának; kedveskedtek egymásnak valamivel. Feltöltődtek a gyerekek is, látva a szülők boldogságát, örömét. Többen leszűrték azt a tapasztalatot, hogy az előre gyártott feladatok nélkül is megtehetik egymásnak ezeket az apróságokat, sokkal többször, mint az elmúlt évek alatt tették.

A plébániaközösség szempontjából is fontos volt a program. Örömmel kísérték figyelemmel minket azok is, akik már egyedülálló, vagy valamiért nem vettek részt a programban. Többen segítettek valamilyen formában: anyagilag, gyermekeiket küldve a játékba, imáival végigkísérve a folyamatot, a záróünnepségen segítve. Több olyan pár is volt, akik a plébániai eseményeken általában egyedül vesznek részt, a párjuk nem kapcsolódik be. Most sikerült ezeket az eddig passzív tagokat (nagyobbrészt férfiakat) is bevonni a közösségbe. Többen megismerték a plébániánkat.

A program társadalmi hozadéka, hogy erősítettük a házasságokat. A stabil, jól működő házasságok lelki egészségvédő szerepe felbecsülhetetlen. Megjelenik a házasságok jobb egészségi, pszichés és mentális állapotában. Nemcsak a házasságban élő párokra, de még gyermekeikre is hat, hiszen a családban tapasztalt párkapcsolati minták erősen befolyásolják a felnőtt gyermekek párválasztási és párkapcsolati gyakorlatát. A programba bevont helyszínek tulajdonosai, munkatársai számára olyan tapasztalati tanulási helyzetet teremtettünk, ahol megélhették a segítségnyújtás és a közös munka örömét. Valószínűleg az egyházi közösségekkel szemben meglévő attitűdjük is pozitív irányba változott, és elképzelhető, hogy krízishelyzetbe kerülve mint lehetséges megoldási út



fog eszükbe jutni a plébánia elérhetősége. Az önkéntes munka önmagában is lelki egészségvédő jelentőségű.

Személyes élményem hitoktatóként: jó volt szervezni a programot, mert az emberek nagyon segítőkészek. Néha félve indultam megkérni valakit, hogy segítene-e nekünk, és örömmel tapasztaltam a pozitív hozzáállást, segítőkészséget. Várakozáson felüli volt, amikor még ők maguk is készítettek ajándékot – itt a könyvjelzőre gondolok, amit minden pár kapott.

Sok embert sikerült megmozgatni, ami számomra azt is jelenti, hogy merjek nagyot álmodni. A munkám több területén is lehet jó programokat összehozni, csak meg kell találni hozzá a megfelelő embereket. Jó volt látni a csillogó gyermekszemeket, amikor szüleikről meséltek a folyamat alatt. A házaspárok örömmel meséltek másoknak, megosztották élményeiket ismerőseikkel más közösségi alkalmakon is.

Egy dolgot nehezményeztek csak, hogy kevés volt az idő. Úgy gondolom, ha jóval több időt adunk, a folyamat szétesett volna. Azt is tapasztaltam, hogy akik hajlamosak arra, hogy az utolsó pillanatra hagyják a dolgokat, azoknak hiába lenne több idő, akkor is az utolsó pillanatban kapkodnának. Sokan nagyon szépen haladtak időben.

Részvevőként: a párommal nagyon sok új meglátást, szeretetet, figyelmességet, kedvességet kaptunk egymástól. Bátorítást az egész program alatt, mellém állását, szerető háttérrel.

Sokan érdeklődtek a programról, ezért örömmel osztottam meg, hogy mások is gazdagodjanak általa. Nekünk nem volt probléma a párok között a feladatok közben, de fel kell készülni a nehézségekre, hogy legyen hova irányítani azt a párt, amelyik problémával küzd.

A szerző hittanár, mentálhigiénés lelkigondozó.

Éva Agárdiné Kálnási: Breaking Out of Everyday Boredom. Relationship-Strengthening Program for Married Couples. *In February, 2015 we invited married couples for a seven-round experience program beginning at Week of Marriage. The aim was to strenght marriage connections, to get new experiences, pay attention to each other in busy days, revive some nice experience in past, and feel to be important for each other. The program was based on five love languages: words of affirmation, quality time, receiving gifts, acts of service, physical touch. Every couples have to graduate tasks separately, when they was convenient for them. Only the start and end days were fixed. The graduation was signed in a special document what was given to them at first task. Some of tasks can be done at home. For other tasks they have to move somewhere. When one task were done, they got the next one. The program was closed with a common celebration meeting. At the end of celebration five candlelit supper was selected by a draw.*

Keywords: *revive of marriage, program for married couples, five love languages.*