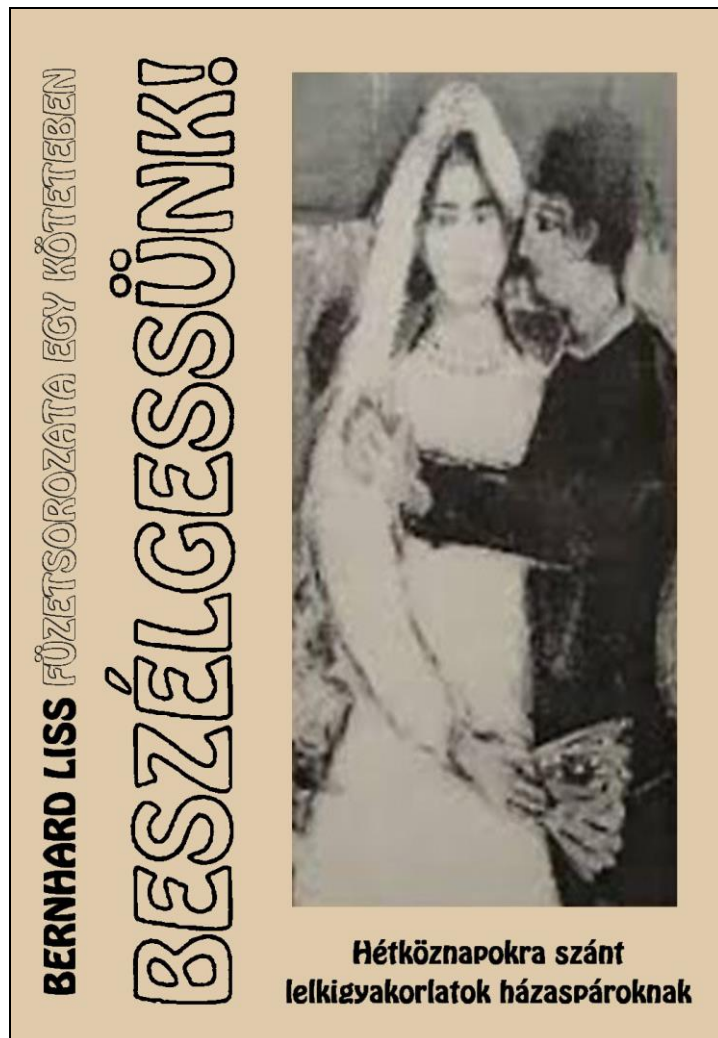


# Bernhard Liss Beszéljessünk! Hétköznapokra szánt lelki gyakorlatok házaspároknak

Mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)  
– a magyar nyelvű keresztény irodalom tárháza – állományában.

Bővebb felvilágosításért és a könyvtárral kapcsolatos legfrissebb hírekért  
látogassa meg a <http://www.ppek.hu> internetes címet.



# Impresszum

**Bernhard Liss**  
**Beszéljessünk!**  
**Hétköznapokra szánt lelkigyakorlatok házaspároknak**

A mű eredeti címe és kiadója:  
Bernhard Liss:  
Exerzitien im Alltag für Ehepaare  
Echter Verlag, Würzburg

Fordította: Zöldyné Szita Erzsébet  
Iniciálé Munkaközösség

---

## A könyv elektronikus változata

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv 1995-ban jelent meg az Országos Lelkipásztori Intézet kiadásában az ISBN: 963 00 1851 9 azonosítóval. Az elektronikus változat az Országos Lelkipásztori Intézet engedélyével készült. A könyvet lelkipásztori célokra a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár szabályai szerint lehet használni. Minden más szerzői jog az Országos Lelkipásztori Intézeté.

Az elektronikus változat végén megtalálhatók a névtelen visszajelzések űrlapjai külön is, nyomtatás céljából.

# Tartalomjegyzék

Impresszum.....	2
Tartalomjegyzék .....	3
1. téma: Bevezetés.....	4
2. téma: Családi tradíciók .....	9
3. téma: Munka .....	15
4. téma: Ünneplés – a hétköznapok kultúrája.....	20
5. téma: Erotikus kultúra .....	26
6. téma: Szabadidő .....	32
7. téma: Barátok.....	40
8. téma: Konfliktusok megoldása .....	45
9. téma: Vallásos élet .....	51
Név nélküli visszajelzések.....	54
2. téma: Családi tradíciók .....	54
3. téma: Munka .....	55
4. téma: Ünneplés – a hétköznapok kultúrája.....	56
5. téma: Erotikus kultúra .....	57
6. téma: Szabadidő .....	58
7. téma: Barátok.....	59
8. téma: Konfliktusok megoldása.....	60

## 1. téma: Bevezetés

Házaspároknak ez a lelkigyakorlat azt a különleges lehetőséget nyújthatja, hogy a házasságot mint szentséget, tehát hitből valót, mélyebben megértsék. Itt arról van szó, hogy a mindennapi élet „szokásos területét” közelebbről megvizsgálják, hogy házastársukkal való kapcsolatukban az Istennel való találkozás lehetőségét fedezzék fel. Ha a házasság mint szövetség, Isten működésének hét szent jele közül az egyik, akkor nemcsak az úgynevezett vallásos élet az a hely, ahol ég és föld összeér, hanem a házaspár minden találkozása alkalmas arra, hogy Isten-élményt nyújtson.

Aki lelkigyakorlatot akar végezni általában – az egy erre a célra alkalmas házba vonul vissza. Ez a házaspároknak is igaz. Ilyen alkalmak során új erőt meríthetnek a közös életre. A szokatlan szituáció azonban olyan hangulatot teremthet, amely nem felel meg a mindennapi életnek. Így fennáll az a veszély, hogy a találkozás új formái, amelyeket a lelkigyakorlaton begyakorolnak, nem lesznek tartósak.

Ebből a tapasztalatból született a „lelkigyakorlat mindennapokra” gondolata. A házasságot ugyanis elsősorban normális munkanapokon és az egészen szokásos hétvégén kell élni. Ha sikerül a házastársaknak a keresztény életet ilyen helyzetekben „begyakorolnia”, akkor fennáll a remény, hogy az egész további közös életet is ez fogja jellemezni.

Az volt a tapasztalatom, hogy az októbertől májusig terjedő időszak a legalkalmasabb ilyen „mindennapi” lelkigyakorlatokra.

Ezen hét hónap alatt a párok 8 alkalommal, havonta találkoztak. Ezen alkalmak során minden pár egyénileg tervezte meg következő 4-5 hetét. A májusi találkozóra kiderült, hogy a begyakorlás a lelkigyakorlat értelmében lehetséges. Későbbi visszajelzések megerősítettek abban, hogy a lelkigyakorlatok hatása tartós lehet. Szeretném hangsúlyozni, hogy nem nagyszabású felismerésekről van szó, hanem komoly cselekvésről. A partnerbeszélgetések révén a kapcsolat annyira elmélyül, hogy benne Isten-tapasztalatok válnak lehetségessé. Hogy tényleg megtörténnek-e, ez a kegyelem dolga.

Nem lehet se tervezni, se „megcsinálni”. Ősi hagyomány szerint azonban lehetséges, hogy nyitottá tegyük magunkat Isten bennünk való működésére. Erről van szó.

Vannak párok, akiket egy ilyen lehetőség lenyűgöz és kétségük van afelől, hogy alkalmasak-e erre, mivel kapcsolatukat hiányosnak élik meg. E mögött az ideális keresztény házasság illúziója áll, amely nem létezik, amelyről azonban esetenként romantikus túlzással fantáziálnak. Ezért a következő bátorítás: a „lelkigyakorlat a mindennapokra” olyan pároknak szól, akik egészen normális, tehát hibákkal megterhelt házasságban élnek. Azonban a javasolt gyakorlatokat ne értsük félre. Egy akut krízis esetén nem helyettesíthetik a szükséges terápiát.

Ebben a könyvben a „mindennapok lelkigyakorlatának” tapasztalatait mutatom úgy be, hogy:

- egy házaspár végzi (A forma)
- házaspár-csoportok végzik (B forma)
- klasszikusan, vezetővel tartják (C forma).

A siker szempontjából mindhárom formában az a döntő, hogy mindkét partner a teljes 7 hónap alatt a követelményeknek meg akar-e felelni.

Aki ezt a lelkigyakorlatot választja, a kezdetkor vegyen egy füzetet, amelybe minden lépés belekerül:

- A válaszok a „személyes utánagondolás” pontjaira.
- Gondolatok a párbeszélgetésről a mindenkori téma kapcsán.
- A „nem tematikus” beszélgetéseknél a partner azon közlései, amelyeket fontosnak vagy újnak tartanak.

→ Új felismerések, amelyek időközben adódnak, különösen akkor, ha Istent fedezik fel a házaspári kapcsolatban.

### **A lelki gyakorlat menete**

A jó áttekintés érdekében a három felsorolt forma alkalmazása esetén adunk útmutatást. Az időigény témánként kb. 3 óra (= havonta 3 óra!).

A partnerbeszélgetésekre vonatkozó útmutatásokat külön kiemeljük. Ezek a beszélgetések a havi találkozások között zajlanak és általuk a házastársi kapcsolat új szakasza indulhat be.

Az „A” forma nagy intenzitású és egészen személyes folyamatot tesz lehetővé.

A „B” forma egy már meglévő csoport közös tapasztalatát és szolidaritását növelheti.

A „C” forma a lelki gyakorlat vezetője révén állandó impulzusokat jelent, amely a kimerülés ellen hat és ezenkívül megteremti a lehetőséget olyan kapcsolatokra és barátságokra, amelyek gyakran új házasközösségek kialakulásához vezetnek.

### **„A” forma – házaspár személyes lelki gyakorlata**

Havonta egyszer négy-öt hetes időközönként 2-3 órás együttléteket kell szánni a 8 téma alapos feldolgozására. A lelki gyakorlat menetére a következőt ajánljuk.

#### *(1) Ráhangolás*

Csöndes elmélkedés, közös ima vagy a témánál megadott szöveg meghallgatása.

#### *(2) A téma értelmezése*

A 8 fejezet megfelelő részeit lehet együtt olvasni, vagy az egyik házastárs olvassa fel.

#### *(3) Egyéni utánagondolás*

Ezen rész által válik tudatossá, hogy mindegyik partner külön személyiség, saját gondolatokkal, saját kívánságokkal, tapasztalatokkal, kérdésekkel, kétségekkel és beidegződésekkel. A konkrét kérdések kapcsán készített jegyzetek az ezt követő partnerbeszélgetés alapjául szolgálnak.

#### *(4) Partnerbeszélgetés a téma kapcsán*

Az egyes fejezetekben található konkrét javaslatok alapján.

#### *(5) Feljegyzések a beszélgetésekről*

Lehetőleg közvetlenül a beszélgetés után jegyezzük föl, hogy mit tartottunk fontosnak társunk közléseiből és hogy mi volt ezekből új számunkra. A leírtakat olvashassa el társunk is.

#### *(6) Tervezés*

A „téma nélküli partnerbeszélgetés” lényeges eleme a lelki gyakorlatnak a következő négy-öt hétben. Együtt döntsünk arról,

→ hogy milyen gyakran történjen,

→ hogy milyen hosszú legyen,

→ hogy milyen tapasztalatokra legyünk figyelemmel a jövőben a partnerbeszélgetés alkalmával.

Amíg az előző beszélgetés (4) egy bizonyos területét ölelte fel az életnek, addig a közbenső időben a partnerbeszélgetéseknek nincsen meghatározott témája. Ez sokak számára nehézséget okoz, de lényeges feltétele annak, hogy a „személytől személyig” érő nyitás lehetővé váljon és ne csak „valamiről” beszéljenek.

Mivel a partnerbeszélgetés nem csak azt jelenti, amit általában jó beszélgetésnek hívunk, az alábbiakban összefoglalva láthatjuk a házastársi kommunikáció ezen különleges módjának szabályait.

### **A „partnerbeszélgetés téma nélkül” különbözik a többi jó beszélgetéstől, mert:**

- \* Az előre megállapított időpont: nem a pillanatnyi hangulattól függ, hanem a kapcsolat érdekében egyeztetett „szervízről” van szó, amelyet minden esetben elvégeznek.
- \* A szabályosság: a házaspár eldönti, hogy mi felel meg az ő személyes helyzetüknek. Ajánlatos legalább 14 napos ritmust betartani, de jó a heti beszélgetési alkalom is.
- \* A megbeszélte időtartam: nem addig beszélünk, „amíg van idő”, hanem egy előre megállapított idő keretén belül.
- \* Ha nehéz is, a hallgatás fázisait meg kell tartani, ne vágjunk közbe. A kapcsolat kell, hogy olyan értékes legyen a házastársak számára, hogy a betartott időhatárokon belül a kapcsolat számára a fejlődés lehetőségeit meglássák, és nem baj, ha pillanatnyilag nem is érzik a fejlődés sikerének bizonyosságát.
- \* A felelősség váltakozik: a házastársak váltakozva felelősek az időpont, a helyszín kiválasztásáért és a nyugodt légkör megteremtéséért. A kiválasztás nem azt jelenti, hogy a felelős egyedül meghatároz dolgokat, hanem azt, hogy időben figyeljen arra, hogy a megfelelő megegyezés megtörténjen.

### **Partnerbeszélgetés téma nélkül**

#### **Alapszabályok**

- \* Az a partner, aki a beszélgetésért való felelősséget vállalta, kezdje is el a beszélgetést. Mintegy negyedóráig beszélhet, vagy akár hallgathat is anélkül, hogy a másik félbeszakítaná. Ugyanez érvényes a másik félre: negyedórája neki is legyen.
- \* A beszélő igyekszik, hogy bepillantást engedjen saját belső történéseibe, amennyiben: saját érzését fejezi ki („tegnap féltem, aggódtam, mert...”); saját véleményét mondja el („én szívesen olvasok újságokat”); saját kívánságát fejezi ki, érthetően („jövő nyáron szeretnék”).
- \* A hallgató társ érdeklődve figyel és nem kérdez, kivéve, ha valamit nem értett („most tegnapról beszélsz vagy általában?”)
- \* A nehézségeknél fontos, hogy megértést és együttérzést fejezzünk ki és ne tanácsokat adjunk („ez biztosan feldühített”, és nem: „miért nem próbáltad meg, hogy?”)
- \* Gyakorlati kérdéseket, amelyeket a házastársaknak meg kell vitatniuk, és amelyekben döntéseket kell hozniuk, máskor beszéljünk meg, itt ne problémákról legyen szó, hanem éljünk a lehetőséggel, hogy társunk számára saját belső életünket megnyissuk. (Pl.: autóvásárlás, ne arról beszéljünk, hogy miből vennék meg, hanem: „ha autót vennék, az lenne az érzésem...”)

### **„B” forma – házaspár lelki gyakorlata közösségben**

Javasoljuk, hogy a nyolc találkozó mindegyikén más-más személy legyen a moderátor.

#### *(1) Ráhangelődés*

A moderátor felolvassa a megadott szöveget. Ezután az elmélkedéshez csendet teremtünk.

#### *(2) A téma értelmezése*

A moderátor fölolvashatja a megfelelő szöveget, vagy saját szavaival mondja el.

### *(3) Egyéni utánagondolás*

A moderátor lassan fölolvassa az egyes kérdéseket, maga is elkészíti személyes jegyzeteit és ügyel rá, hogy minden résztvevőnek elég ideje legyen az átgondolásra. Ennél a fázisnál kedvező, ha mindenki keres magának egy helyet, ahol „elég tere van”, a többiek nem zavarják, és ahol úgy érezheti, hogy önmagának készíti jegyzeteket.

### *(4) Partnerbeszélgetés*

A javaslatok, útmutatók minden egyes fejezetben megtalálhatók. Fontos, hogy minden párnak külön helyiség álljon rendelkezésére, ahol zavartalanul tudnak beszélgetni. Erre a részre előreláthatólag egy teljes órát kell rászánunk.

### *(5) Tapasztalatcsere*

A csoportos megbeszélésre minden fejezetben vannak javaslatok. Nem arról van szó, hogy a partnerek beszélgetését a csoportban folytassuk. Még ha a házaspárok egymás között nagyon nagy bizalmat élveznek is, a partnerbeszélgetés bensőségessége akkor is más dolog. A tapasztalatcsereben az a kompetencia fejeződik ki, hogy a keresztény házaspárok gazdagíthatják egymást élettapasztalataik megbeszélésével. Lehet, hogy egyeseket bátorítani kell: ők is képesek arra, hogy a többiekkel közöljék és megosszák tapasztalataikat. Beszédre azonban ne kényszerítsünk senkit.

### *(6) Tervezés*

A csoportbeszélgetés után kell hogy maradjon idő arra, hogy minden egyes házaspár itt és most megtervezze a következő 4-5 hetet. Lásd fentebb a (6) pontot az „A” formánál.

### *(7) Befejezés*

A moderátor gondoskodik egy megfelelő ima, ének vagy egy rövid meditáció révén a találkozó lezárásáról. Szövegajánlat minden téma után található.

A csoportos találkozás alkalmával történt párbeszélgetésekről és a köztes időben, téma nélkül folyó párbeszélgetésekről a jegyzeteket otthon készítik el a házaspárok (lásd fenn!).

## **„C” forma – házaspárok csoportos lelkigyakorlata vezetővel**

A menet ugyanaz, mint amit házascsoport részére („B” forma) 6 lépésben fentiekben leírtunk. A vezető nagyjából a moderátor szerepét veszi át.

Mindenekelőtt a kedvező külső körülményekről kell gondoskodnia:

- nyugodt légkör, különösen kezdetben szabad, laza leülés lehetősége, főként az egyéni átgondoláskor
- elég helyiség a párbeszédhez
- csoportképzés
- megfelelő helyiség a csoportok tapasztalatcsereéhez.

### *Előfeltételek*

Félreérthetetlenül be kell mutatni az érdekelteknek, hogy mire vállalkoznak, ha ezt a lelkigyakorlatot választják. Mivel ez a résztvevőktől az alábbiakat igényli:

- mindkét partner vegyen részt minden találkozón
- készek legyenek „névtelen visszajelzéseket” adni
- szánják rá magukat a találkozó közti párbeszélgetésre
- ne legyen olyan halmozott válságban a házasságuk, amely házassági tanácsadó vagy terápia igénybevételét teszi szükségessé
- idő.

*Idő*

Minden találkozéhoz kb. 3 és fél óra szükséges, ahol egy teljes óra kell a partnerbeszélgetésekre, és egy teljes óra a csoportban való megbeszéléshez.

*„Névtelen visszajelzés”*

Előnyös, ha a vezető minden találkozó alkalmával a pár névtelen visszajelzését kéri azért, hogy a lelki gyakorlat során a párok motivációját újra és újra erősítse. A találkozó végén megkapják a megfelelő lap xeroxozott másolatát, amelyet a következő találkozó előtt borítékban leadnak.

Több mint száz párral vezettem „lelki gyakorlatot a mindennapokra”, írásbeli visszajelzéseikből minden fejezet végén szó szerinti idézeteket adok közre, hogy a résztvevők által megélt folyamatokat megmutathassam.



## 2. téma: Családi tradíciók

### (1) Ráhangolódás

„Ahol ugyanis ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük.”  
(Mt 18,20)

### (2) A család ahonnan származom és ennek jelentősége a házasságban

Minden házasfél elvárásokat, szokásokat és alapvető beállítódásokat hoz magával a házasságba, amelyek eddigi élete során alakultak ki. A beállítódások annál mélyebbek, minél korábbi benyomáson alapulnak. Létrejöttükben elsősorban a szülőket, a szülőket helyettesítő, és más fontos személyeket (akik a családban éltek) tekinthetünk döntőeknek.

Az embernek gyakran nehéz, hogy ezeket a „beépített hozományokat/mérgeket” felismerje. Gyakran lényeges különbség van a tudatos életszemlélet és az automatikus viselkedés között, az utóbbit nagyrészt a tudatalatti erők kormányozzák. „Aha-élménnyel” ér föl, ha a beszélgető partner olyan sajátságokra mutat rá, amelyek addig még nem tűntek föl és nem tudatosultak a másokban.

Például: „apádra emlékeztet, ahogyan szüneteket tartasz beszéd közben”. Az érintett félnek bizonyos körülmények között nehezebb esik elfogadni az ilyen megjegyzéseket. Ha pl. az apával való kapcsolata inkább rossz volt, vagy éppen az említett sajátosságot érezte zavarónak, automatikusan tiltakozni fog az apjával való ilyen összehasonlítás miatt. Aki ezt, a felismeréssel szembeni belső ellenállást nem győzi le, elmulaszt egy lehetőséget, hogy életét tudatosabb irányba vigye tovább.

A házások közös életében az ilyen tudatosság különleges jelentőségű. Minden olyan szokást, amelyet a partner zavarónak talál, csak akkor lehet megváltoztatni, ha az érintett is felismeri. Csak ekkor van egyáltalán lehetősége arra, hogy magatartásának zavaró voltát önmaga előtt bevallja. Egy példa: egy férj a beszélgetés során – mint az gyakran előfordul – egyre hangosabb lesz. Felesége végül – amint gyakran szokta – így szól: „Nem kell kiabálnod, ha valamit mondani akarsz nekem.” Erre a férj – meggyőződve arról, hogy az igazságot mondja –: „Egész nyugodt vagyok, megint beképzelsz valamit.” Könnyen érthető, hogy ez a férj felesége „rosszindulatú megjegyzése” miatt megbántva érzi magát, s ennek következménye csak a beszélgetés légkörének romlása lehet. További példa: egy házasság konfliktushelyzetének megoldásakor egy alkalommal azt fedeztük fel, hogy a nehézségeket okozó agresszív viselkedés mindig a reggeli órákban jelentkezik. A beszélgetések során fény derült a következő előzetes dolgokra: a feleség olyan családból származott, ahol este mindig sokáig fennmaradtak, és reggel ennek megfelelően sokáig akartak aludni. Mint kislány szinte soha nem reggelizett, legfeljebb indulás közben ivott egy korty kávé. Mindig sietett, hogy elérje a buszt. A férj családjában ezzel ellentétben rendes reggelihez terítettek, és reggel még egy kicsit beszélgetni is tudtak egymással. Ha a férj „időben” akarta felébreszteni feleségét, az asszony rendszeresen rossz hangulatú volt. A férj rosszkedvű lett, mert a közös reggelineél nem volt nyugalom. A házaspár felfedezte, hogy olyan konfliktust örökölt, amely az őket felnevelő családok különböző szokásaiból adódik (sőt a szokások különbözőségeiből!). Így vált lehetővé hogy közös életüket tudatosan saját elképzeléseik szerint szabadon alakítsák. Természetesen sok más jellemző példa is van. Gondoljunk csak azokra az elvárásokra amelyek a karácsony megünneplésével kapcsolatosak. Általában feltételezik, hogy a partner hasonlóan érez, mint ők.

A másik családban honos szokások ismerete sem sokat segít. Fontos lenne, hogy nem tudatos indítatásainkat tudatos szintre emeljük. Ez egyéni „utánagondolást”, valamint partnerünkkel „beszélő viszonyt” követel meg. Csak azután lehetséges, hogy tényleg arra az emberre hangolódjunk rá, akit szeretünk.

Így elkerülhetjük a csalódásokat és a szemrehányásokat sőt, felszabadultabb közösséget és bensőségebb kapcsolatot tudunk kialakítani.

A közös élet a keresztények számára nagyobb jelentőségű, mint az az érzés, hogy a számomra kedves lényben kedvem telik. Jézus ígérete: „Ahol ugyanis ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük” – házastársaknak azt a tudatot ajándékozhatja, hogy ők együtt az egyház, „családegyház”, ahol Jézus Krisztus összegyűjti azokat, akik őt követni akarják.

A különböző családi tradíciók, hagyományok örökségéből tudatosan közös életet alkotni olyan út, amely lehetővé teszi, hogy a Krisztussal való egységet elevenen megtapasztaljuk. Házaspárok gyakran a régi zavarok leküzdése után lélegeznek fel először és fedezik fel a hit révén, hogy mit jelent: Jézus velünk van. A félreértések elkerülése végett; nem arról van szó, hogy hasonló hajlamokat fedezzünk fel egymásban, hanem hogy megbirkózzunk különbözőségeinkkel, amelyek olyan szabályokat igényelnek, amelyeket mindkét partner jóérzéssel elfogad. Ez gyakran nagy kihívást jelent. Természetesen először csak a megvizsgálandók kis részét lehet felismerni. Fontos, hogy ezekre a vizsgálódásokra kedvet kapjanak a házaspárok, így a hétköznapok különféle helyzetei újabb felfedezéseket tesznek lehetővé.

### (3) Egyéni utánagondolás

- \* Hogyan laktunk a családban, ahonnan származom? Hol tudtam egyedül lenni? Hol voltunk együtt?
- \* Milyen volt a légkör? Nyugodt? Hangos? Mérgeskedő? Békés? Kedélyes?
- \* Hogyan éltünk? Milyen volt egy hétköznapi reggel? Mikor ültünk együtt az asztalnál? Milyen volt ekkor a hangulat?
- \* Milyen mondatokra, kifejezésekre emlékszem, amelyeket apám vagy anyám gyakran használt?
- \* Imádkoztunk-e együtt? Mikor? Hogyan? Észre lehetett-e venni, ha egyedül is imádkozott valaki?
- \* Voltak-e beszélgetések a hitről? Ki, kivel, hogyan beszélgetett? \* Volt-e az apa és anya közötti nézetkülönbségeknek, veszekedéseknek egy bizonyos mintája, amely gyakran ismétlődött? Voltak-e szemrehányások? Milyenekre emlékszem? Volt-e olyan, hogy valaki büntetőleg hallgatott? Ki kezdte a békülést?
- \* A pénz kezelése: takarékos – nagyvonalú? Mindig kevés volt belőle?
- \* Kíról, vagy milyen csoportokról beszéltek a családban lekezelően?
- \* A családban kihez voltam leginkább bizalommal?

### Útmutató a lelki gyakorlat vezetőjének

Az első partnerbeszélgetés előtt adjuk meg a résztvevőknek a legfontosabb beszélgetési szabályokat:

- 1. Bepillantást engedünk partnerünknek a saját érzéseinkbe, gondolatainkba, élményeinkbe, emlékeinkbe.
- 2. Mint hallgató fél határozott érdeklődést fejezünk ki, ne vágjunk közbe és ne kérdezzünk közbe!

Ezenkívül kapja kézhez minden pár az alábbi javaslatot a partnerbeszélgetés segédleteként.

### (4) Partnerbeszélgetés a „családi tradíciók” témában

1. Válassza ki jegyzeteiből, hogy mit szeretne partnerének elmondani.
2. Döntse el, hogy ki kezdje. Ne csak a külső körülményekről beszéljen, hanem elsősorban arról, hogy milyen érzései voltak a kérdéses alkalomkor. Mint hallgató fél mutassa ki érdeklődését az elmondottak iránt, de ne vágjon közbe!

3. Ha marad rá idő, próbálják meg közösen kitalálni, hogy:
  - hol látnak különbséget a két családi tradíció között,
  - hol vannak átfedések,
  - látnak-e már most olyan következtetéseket, amelyek közös életükre hatással lehetnek.

Ha ezekre a kérdésekre nem maradna idő, halasszák ezeket a megfontolásokat egy külön alkalomra.

### Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének

Az első találkozó alkalmával alakítjuk ki a csoportokat, amelyek a következő 7 hónap alatt állandóak maradnak. Ezt segítheti egy „bemutakozó kör” elindítása a partnerbeszélgetés után.

- \* A résztvevőkben tudatosítjuk, hogy a bemutatkozás alapján a következő lépés a csoportok kialakítása lesz.
- \* A bemutatkozáskor elsősorban saját házasságukról, családjukról mondjanak valamit, és arról, hogyan döntöttek el, hogy részt vesznek a lelkigyakorlaton.
- \* Minden pár kapjon egy lapot kézbe, amelyen a résztvevők neve szerepel, ez megkönnyíti közös döntésüket: mely párokkal szeretnének egy csoportban lenni. A bemutatkozás után felszólítjuk a párokat, hogy építsenek kapcsolatokat annak érdekében, hogy 5 párból álló csoportok alakuljanak ki. Semmi esetre se legyen egy csoportban 6 párnál több. Minden csoportban kiválasztanak egy házaspárt, aki a lelkigyakorlat vezetőjével tartja a kapcsolatot a csoport nevében (ha valaki betegség miatt nem jöhet vagy egyéb komplikációk). Ez a pár legyen könnyen elérhető. Ezután a csoportoknak lesz még idejük a beszélgetésre. Ehhez az alábbi javaslatot kapják meg írásban:

### (5) Tapasztalatszere a csoportban

1. Ismerkedjenek meg egy kicsit közelebből. Meséljenek valamit arról a családról, amelyben felnevelkedtek.
2. Ha lehet, beszéljenek arról, milyen hatással vannak az őket felnevelő család hagyományai a mostani családjuk szokásaira.

### (6) Tervezés

#### Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének

A záróbeszélgetésben el kell dönteni, mi legyen, ha valaki nem tud eljönni a tervezett találkozók valamelyikére,

- ha az egyik partner nem tud eljönni, a másik feltétlenül jöjjön el! Ajánlatos a hiányzóknak a partnerbeszélgetés alkalmával levelet írni és az „egyéni utánagondolás” feljegyzéseit utólag átbeszélni.
- ha egyikőjük se tud jönni, akkor a lelkigyakorlat vezetője építsen személyes levélben hidat hozzájuk a következő találkozásig.

Utolsó információként a következő 4-5 hét partnerbeszélgetéseiről kell néhány dolgot közölni:

- \* nincs előre meghatározott témájuk,
- \* alapszabályok (lásd bevezetés),

Azután felkérjük a párokat, hogy maguknak rögzítsék az alábbiakat:

- \* milyen gyakran akarnak párbeszélgetést?
- \* milyen hosszúak legyenek ezek?
- \* ki legyen először a felelős?

## Családi tradíciók – lezárás – meditációk

Egy nagy összefüggés része vagyok.  
Előttem számtalan generáció.  
Én utánam is tovább megy az élet.

Ki vagyok én? Mi személyiségem lényege?  
Életem gyökerei Apámnál, Anyámnál erednek.  
Alapadottságaimat, amelyeket életutamra tőlük kaptam;  
szüleiktől, nagyszüleiktől örökölték. Így születtem.

Azután jöttek a külső befolyások.  
Apámtól, Anyámtól és más, számomra fontos emberektől is. Komplikált hatások érleltek  
felnőtté.  
Saját erőmből fejlődhetek tovább,  
de csak akkor, ha tudom, hogy mi minden van bennem.  
Teljesen előlről nem kezdhetem.

A már megindult növekedést azonban önállóan továbbvihetem. Házasságomban is, azzal a  
szeretett emberrel,  
akit éppúgy kitörölhetetlen hatások értek családjában,  
csak másképp, mint engem.

Két világ vagyunk,  
különböző, de összetartozó.  
Egy új világot alakíthatunk ki, olyat, amilyen még nem volt.  
Egy olyan világot, amelyet Isten akar.

Micsoda lehetőség!  
Ha megismerjük egymást,  
mindenestől, ami bennünk van:  
örökség, külső hatások,  
saját kibontakozás.

## Lelki gyakorlat házaspároknak a mindennapokra

### Név nélküli visszajelzés – 1. hónap

---

1. Partnerbeszélgetésünk az 1. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. A biztosított idő

	férj	feleség
megfelelő	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
túl rövid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
túl hosszú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. A családi tradíciók témánál társam közléseiből a következő volt fontos számomra

férj	feleség

4. Az elmúlt hónapban..... párbeszélgetést folytattunk. Ezek a megbeszélések milyenek voltak?

	férj	feleség
nyíltak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozók	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkeseek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Házastársam közléseiből számomra a következő volt fontos:

férj	feleség

#### A visszajelzésekből (A szerző közlése)

A „családi tradíciók” témához társam közléseiből a következő volt fontos nekem:

- \* Világossá vált előttem, hogy feleségem szülei több időt és kevesebb anyagi jólétet adtak gyerekeiknek és én ezt jónak, helyesnek tartom. Szüleim teljesítménymotiváltak voltak.
- \* Nagy jelentőségű volt nekem férjem azon megjegyzése, hogy az én családomban boldogabb gyerekkora lett volna.
- \* Feleségem anyja nagyon szigorú volt, többször meg is verte a lányát. Apja emberségesebben bánt vele, talán ezért volt feleségemnek több bizalma hozzá.
- \* Férjem családjában a munka és a szorgalom volt a legfontosabb.
- \* Férjemet inkább a nagymamája, mint édesanyja nevelte. Ezért nincs jó kapcsolatuk, annak ellenére, hogy édesanyja nálunk lakik.
- \* Ha a helyzet zűrös, olyan viselkedési formák szerint élek, amelyek az engem felnevelő családra jellemzőek, én azonban negatívnak tartom őket.
- \* Feleségem családjában nem volt közösség. A gyerekek irigyelték egymástól az ételt.
- \* Férjem kevés beszélgetést hallott gyerekkorában.
- \* Új volt nekem, hogy anyósomék házasságában is voltak nehézségek. Eddig úgy tűnt, hogy a feleségem családjában minden rendben volt.
- \* Feleségemnek pótanyaként kellett testvéreire vigyázni és felelősséget vállalni értük.
- \* Feleségem kemény küzdelemre kényszerült, hogy kiharcolja jogait a családjában.
- \* Férjem nem tapasztalta meg úgy a közösséget a családjában, mint én.
- \* Apósom jósága és gyermekeinek ebből fakadó bizalma a beszélgetés alkalmával vált először világossá előttem.
- \* Férjembe bevésődtek szüleinek jellemző tulajdonságai: könnyen felforrtanó, parancsoló apa, elsimító, jóvátévő anya. Most jobban értem, hogy egy bizonyos szituációban miért reagál úgy.
- \* Feleségem elmondta, hogy ő nagyon erősen befolyásolta apját, jobban, mint az anyja. Ezért jött létre apa és lánya között olyan intenzív kapcsolat.

- \* Mélyen érintett, hogy férjem családjában milyen fizikai erőszakot alkalmaztak. Meglepett, ahogy a gyerekek születésnapját ünnepelték. Egészében véve férjem jól érezte magát otthon.
- \* Az anya volt az uralkodó. Az apa gyakran mondta: „Semmit se mondok, úgy sincs értelme.”
- \* Érdekes volt felismerni, hogy még mindig úgy kezdem a napot, mint szüleim házában egykor.
- \* Szívesen alszom reggel sokáig. Édesanyám ilyenkor mindig hagyott. Reggelente a férjemet ez nem zavarja, nekem fontos volt ezt hallani.
- \* A szülők alig mutatták ki konfliktusaikat. Főleg a nagymama volt az, aki hallgatásával büntette a többieket.
- \* A konfliktusoknál mindig arról volt szó, hogy aludni kell rájuk egyet.
- \* Férjem családjában a közös étkezéseknél mindig volt idő beszélgetésekre.
- \* Férjem hithez való viszonyát megzavarta, hogy anyja kényszerítette: azt kell hinnie, amit az édesanyja hisz.
- \* Nagyon mélyen érintett az, hogy férjemnek gyerekkorában nem volt, akihez bizalommal fordulhatott volna, és gyakorlatilag sosem lehetett egyedül. Anyjával kapcsolatban gyakran úgy érezte, hogy elutasítja őt.
- \* Feleségem, mint vágyott második gyermek, a családban előnyös helyzetben volt és szülei szeretetének középpontjában állt.
- \* Férjemben mély nyomot hagyott a 8 év kollégiumi élet.
- \* Férjem félt az iskolától. Bár tudtam ezt, először a beszélgetések során vált előttem világossá, hogy mit jelent ez még ma is neki.

## 3. téma: Munka

### (1) Ráhangolódás

„Krisztus békéje uralkodjék szívetekben, hiszen erre vagytok hivatva egy testben. Legyetek hálásak. Éljen bennetek elevenen Krisztus igéje. Tanítsátok és intsétek egymást nagy bölcsességgel. Énekeljete hálás szívvel zsoltárt, himnuszt és szent dalokat Istennek. Bármit szóltok és tesztek, mindent az Úr Jézus nevében tegyetek és adjatok hálát általa Istennek, az Atyának.” (Kol 3,15-17)

### (2) A munka jelentősége a házasságban

Isten az embert nem egy kész világba helyezte. Kezdetben a Föld olyan volt, mint egy óriási építési terület, ahol minden szükséges anyag bőséggel rendelkezésre állt, hogy a Föld minden teremtménye számára igazi otthon legyen. Az ember, mint Isten képmása teremtő erővel rendelkezik, azaz kreatív, s feladata ennek az „otthonos” világnak a tervezése és megvalósítása. Ezért munkálkodik. A következő gondolatokban a munka szó tágabb értelemben véve szerepel, nem csak mint házon kívüli, pénzkereső tevékenység. A munka fogalmának ilyen értelmezése különösen fontos a háziasszonyok számára, akiknek tevékenységét azért nem tartják munkának, mert nem kapnak érte bért.

Fontos, hogy az ember fölfedezze, milyen képességeket kapott életútjára, amelyekkel a Föld szebbé formálásához a lehető legjobban hozzájárulhat. Ily módon az emberi társadalom számára minden emberi munkának jelentősége van. A látszólag legkisebb tettnek is megvan a helye a sok erő nagy összjátékában.

A munkát vizsgálhatjuk olyan szempontból, hogy mit jelent az egyes ember számára. A különböző képességek közül egyesek a munka révén különlegesen kifejlődtek. Ez öntudatot és kielégülést nyújt. Az ember szívből örülhet az általa létrehozott értékeknek és ha hívő, fellelheti bennük azt, hogy Isten milyen nagyszerű.

Minden munka együttműködés is, amely az egyént embertársaival kapcsolja össze. Van néhány foglalkozás, ahol ezt a szempontot nem olyan könnyű meglátni, mégis mindenütt megtalálható.

Minden ember, aki munkájába igazán beleadja a saját képességeit és késztetéseit, saját érdekein túl a többiek szükségleteinek kielégítését is szolgálja. Itt az önszeretet és az embertárs iránti szeretet megbonthatatlan egysége válik láthatóvá. Az együttműködés szükséglete lehetőséget ad arra, hogy az embertárs iránti érzékünket fejlesszük és a többiek számára értékesek, úgyszólván nélkülözhetetlenek legyünk. Kézenfekvő, hogy ez mennyire fontos egy kereszténynek: az Evangélium egyetlen felszólítás arra, hogy Isten iránti szeretetünket embertársaink iránti szeretettel mutassuk ki.

Minden házaspár, férj is, feleség is, megteszi a maga dolgát. A munka most vázolt jelentősége a kapcsolat szempontjából is fontos. Olyan tevékenységeket soroltunk ide, amelyek a személy közérzete szempontjából döntőek: legyen tudatos helye a társadalomban, legyen mások számára is fontos, stb. Természetes, hogy ezek befolyással vannak a házastársi közösségre. Bár a munkahelyek általában távol vannak, az ott eltöltött idő hatása érezhető a közelség óráiban is.

Nem szabad elhallgatni, hogy a napi munkával milyen megterhelések járnak. Nem a Paradicsomban élünk, hanem meg kell küzdenünk a bűn által okozott nehézségekkel, bajokkal.

A foglalkozás gyakorlása közben a negatívumok hatása nemegyszer olyan erős lehet, hogy az egyén már úgy érzi, összeroppan.

Itt válik érthetővé, hogy a házasság és a munka hogyan függ össze. Aki megértést és együttérzést talál társában, annak inkább lesz ereje arra, hogy különösen nagy terhelés alatt is

kitartson. Itt nem partnerünk foglalkozásának részletes ismeretéről van szó, hanem arról a készségről, hogy együtt hordozzuk azt, ami a szeretett embert munkája közben mozgatja, terheli.

Ily módon magának Istennek jelenlétét is megérezhetjük, mint például a következő szituációban:

A férj hetek óta munkahelyi problémákkal küzdött, amelyeket megoldhatatlannak talált. Mivel nem hitt a jó kimenetelben, nem akarta feleségét ezzel szembesíteni, aki a legkisebb gyermek miatt amúgy is leterhelt volt. Ekkor történt, hogy a felesége egy este megkérte, beszéljen a gondjairól. A férj kedélye ugyanis megmutatta, hogy rendkívüli problémája lehet. A férj meglepődött és megkönnyebbült. A felesége akkora érdeklődéssel figyelt, hogy könnyű volt elmondania, mi nyomasztja. Beszéd közben a zavaros munkahelyi probléma áttekinthetővé vált, anélkül, hogy a feleségnek túl sokat kellett volna hozzáfűznie. Egy óra múlva a helyzet már nem tűnt olyan sötétnek, jóllehet a tények maguk mit sem változtak. A férj most már érzett magában erőt arra, hogy az előtte álló nehézségekben helyt tudjon állni. Ebben a megkönnyebbülésben nagy hálát érzett felesége iránt, aki annyi időt szánt rá és teljes figyelemmel fordult feléje. Később eszébe jutott, hogy keresztényként olyan Istenben hisz, aki mindig jelen van számára. Felesége révén tapasztalta meg, hogy ez mit jelent. Megérezte, hogy milyen erőt jelenthet a jelenlét, Isten jelenléte.

### (3) Személyes utánagondolás

→ Mi tartozik a munkámhoz?

Minden tevékenységet írjunk külön sorba. Azután számozzuk be a tevékenységet a szimpátia alapján, a legkellemesebb az 1., a legkellemetlenebb a legnagyobb számot kapja.

→ Kikkel vagyok közben kapcsolatban?

Minden nevet írjunk külön sorba, majd a neveket a szimpátiának megfelelően számozzuk meg.

Azután gondoljuk meg, hogyan ítélnék meg engem ezek az emberek?

A kiosztandó jegyek:

- 1 (rokonszenves)
- 2 (közömbös)
- 3 (kellemetlen)

→ Milyen problémáim vannak a munkában?

Minden problémát külön sorba kell írni, azután nehézség szerint rangsorolni azokat.

→ Mit változtatott foglalkozásom, hivatásom a személyiségemen?

### Útmutató a lelki gyakorlat vezetőjének

A partnerbeszélgetések előtt, azt előkészítendő, felidézhetjük, hogyan hívta meg Jézus a tanítványait, akik egy fárasztó utazásról tértek vissza: „Jöjjetek félre egy magányos helyre és pihenjétek ki magatokat egy kicsit.” (Mk 6,31). Bárcsak meglenne a házaspárban ez az érzés, mint a jézusi meghívásban!

Minden pár **írásban** megkapja a következő ajánlásokat a párbeszélgetéshez:

### (4) Partnerbeszélgetés a „munka” témában

1. Mondja el jegyzeteiből házastársának azt, amit közölni szeretne vele.
2. Mondja ki, hogy mit tudna önmaga megtenni a probléma megoldására.
3. Mondja el társának, hogy mit szeretne tőle kapni ezzel kapcsolatban.

### (5) Tapasztalatcsere a csoportban

1. Milyen jelentése van munkánknak (a férj és a feleség munkájának) életünk egészére nézve?



2. Hogyan hat a munka kapcsolatunkra? (Stressz, fáradtság, teljesítménymotiváltság...)
3. Tapasztalatszere a helyzet javításának lehetőségeiről.

### Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének

A havonkénti találkozó (6) pontja, a nem tematikus partnerbeszélgetések megtervezése a következő hetekre az összejövetelel történik, amikor a házaspárok úgy ülnek le, hogy egymással bizalmasan tudjanak beszélni.

Ezután következik a lezárás.

A (6) pont előtt kerítsünk sort az alábbi meditációra, amely abban segítheti a résztvevőket, hogy saját életükben felfedezzék Isten közelségét.

### Meditáció – „Én Istenem!”

(Ajánlatos lazán ülni, a szemünket hunyjuk be, hogy az emlékezetünkben minél eleveőbb képeket láthassunk.)

- \* Milyen kép tűnik fel nekem, ha az Isten szót kimondom?
- \* Hogy szólítom meg Istent, ha imádkozom?
- \* Ha mint egy filmvásznon, visszapergetve szemlélem az életemet, milyen az Istenkapcsolatom változása? Talán az ima-módban is kifejeződik ez a változás?
- \* Mit jelentett nekem Isten fiatalkoromban?
- \* Hogy éltem meg Istent gyermekkoromban?
- \* Mik voltak életem első benyomásai imáról, Istenről szóló beszélgetésekről? Milyen elképzelésem volt Istenről akkoriban?
- \* Most életem filmjét – kora gyermekkoromtól indítva, rendre ott állítom meg, ahol Istent különösen intenzíven éltem meg.
- \* Ha ismét a jelenbe érek, tudatossá tehetem magamban, hogy életem mindig újra és újra összekötődik Istennel.

Felismerem Istent, mint életem Istenét.

Teljes joggal mondhatom: én Istenem!

Ez a meditáció az Istennel való személyes kapcsolatról szól. Ez a feltétele a partnerkapcsolatban lévő Isten-élménynek. A közös élet egyes területeit csak a hit által világíthatjuk át úgy, hogy mögöttük Isten láthatóvá váljon.

### (6) Tervezés

Lezárás

Munka

Gyerekként már büszke voltam, ha valami sikerült.

Akkor már én is valaki voltam a nagyok mellett.

Ma sincs igazán másképp.

Ha jól sikerül a munka és elismernek, akkor örülök.

Így az emberek is fontosak, akikkel együtt dolgozom.

És én fontos vagyok számukra.

Segíthetjük egymást élni, de teherre is válhatunk egymásnak.

A munkám életem egy része.

Ezért az én munkám mindkettőnkre tartozik, közösen formáljuk életünket.

A Te munkádnak is helye van a házasságunkban.

Amit külön-külön létrehozunk, osztatlan örömeinkre lesz, kölcsönös támogatást és vigasztalást jelent.

A Te felém fordulásodban élem meg Isten nekem kimondott igenjét és hatékony segítségét.

A munka világa így személyiségem gazdagodásához vezet.  
Életem hasznossá válik sokaknak, akik munkámból részesülnek.

Isten teremtése az én tevékenységem révén is teljessé válik.

Mindezt a Te segítségével jobban meg tudom tenni, ha nekem is helyem van a Te munkád világában.

### Lelki gyakorlat házaspároknak a mindennapokra

#### Név nélküli visszajelzés – 2. hónap

---

1. Partnerbeszélgetésünk a 2. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Az előre megadott idő

	férj	feleség
megfelelő	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
túl rövid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
túl hosszú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. A munka témánál társam közléseiből a következő volt fontos számomra

férj	feleség

4. Az elmúlt hónapban..... partnerbeszélgetést folytattunk. A beszélgetések milyenek voltak?

	férj	feleség
nyíltak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozók	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A legalkalmasabb időpont ..... volt.

A legalkalmasabb hely ..... volt.

5. Partnerem közléseiből a következők voltak számomra fontosak

férj	feleség

---

### A visszajelzésekből (A szerző közlése)

A „munka” témában házastársam közléseiből a következő volt fontos nekem:

- \* Jónéhány konfliktushelyzet onnan származik, hogy különböző tevékenységekkel szemben feleségemnek ellenérzései vannak.
- \* Munkám időbeosztása nem kellemes a feleségemnek, mert szívesen dolgozom az éjszakai órákban.
- \* A beszélgetés során tapasztaltam meg, hogyan érzi magát házastársam munka közben.
- \* Feleségem olyan magasra teszi a mércét munkájában, hogy időbeli lehetetlenség mindent elvégeznie. Emiatt nagyon szenved.
- \* Otthon gyakran az idegeire megyek, mert nem állhatja tisztaságmániámat és pontosságomat. Feleségem úgy érzi, hogy anyám állandóan megfigyeli és gyámkodik felette.
- \* Soha nem gondoltam, hogy férjemnek is nehezebbre esik a felkelés.
- \* Férjem szenved attól, hogy a munkahelyén kevés elismerést és dicséretet kap.
- \* Komolyabban vettem feleségem kijelentését: jó lenne, ha nagyobb lenne a konyhánk.
- \* Pontosan megtapasztaltam, hogy milyen veszélyeknek van férjem munka közben kitéve. Ebben a beszélgetésben érzéseit mélyebben kifejezte, mint ebédkor, amikor a gyerekek is ott ültek. Örülök, hogy közelebb kerültem hozzá.
- \* Világossá vált előttem, hogy feleségemnek elég sok tennivalója van a házimunkákkal. Mostantól többet és rendszeresen fogok neki segíteni.
- \* Főnöke túl keveset törődik azzal, hogy férjem mit és hogyan dolgozik, így nem csoda, hogy kevés elismerésben részesíti. A férjem sokat tesz azért, hogy jó kapcsolata legyen a kollégáival és ez megerősít engem. Harc folyik a pozíciókért, a fiatalok följebb állnak, mint az idősek; a fontoskodók az idegeire mennek, stb.
- \* Újra át fogjuk gondolni a soron következő munkánkkal kapcsolatban a feladatok megosztását.
- \* Feleségem haragszik rendetlenségemért és feledékenységemért.
- \* Gyakran nagyon elégedetlen önmagával, mert úgy érzi, túl kevés képességgel rendelkezik, amelyek hivatásához szükségesek. Azt szeretné, ha többet érdeklődne munkája iránt.
- \* Átállási időre van szüksége. Egy, de legalább félóra kell neki, amikor megjön a munkából. Most, ha megérkezik, az egész család velem együtt odatódul és valósággal elárasztjuk azzal, ami velünk történt, amit mi szeretnénk.
- \* Most lett számomra világos, hogy mi a férjem véleménye saját munkájáról, és hogy milyen érzései vannak munka közben.
- \* Nem tudtam, hogy feleségem egyedül érzi magát a házimunka végzése közben.
- \* Most tudom, hogy feleségem örül, ha nem teljes a rend, de én mégsem kritizálom.
- \* Örültem, hogy férjem azt mondta, hogy szívesen dolgozik a hivatásában.
- \* Fontos a férjemnek, hogy megőrizzem a türelmemet.
- \* Beszélgetésünk konkrét eredménye, hogy karácsonyig időtervet készíthettünk.
- \* Tudatossá vált bennem, hogy egymástól elkülönített két világunk – a munka világa – össze kell, hogy folyjon a beszélgetésekben.
- \* Előzőleg nem volt számomra világos, hogy a nem fizetett munka is valóságos munka.

## 4. téma: Ünnepek – ünneplés – a hétköznapok kultúrája

### (1) Ráhangelődés

Jákob kútjánál az asszony így szólt Jézushoz: „Uram – látom próféta vagy. Atyáink ezen a hegyen imádták az Istent, ti meg azt mondjátok, hogy Jeruzsálemben kell imádni.” „Hidd el nekem, asszony – mondta Jézus –, elérkezik az óra, s már itt is van, amikor sem ezen a hegyen, sem Jeruzsálemben nem fogják imádni az Atyát. Ti azt imádjátok, akit nem ismertek, mi azt, akit ismerünk, mert az üdvösség a zsidóktól ered. De elérkezik az óra, s már itt is van, amikor igazi imádói lélekben és igazságban imádják az Atyát. Mert az Atya ilyen imádkókat akar. Az Isten lélek, ezért akik imádják, azoknak lélekben és igazságban kell imádniuk.” (Jn 4,19-24)

### (2) Az ünnepek, az ünneplés és a hétköznapi kultúra fontossága a házasságban

Az ember a kultúra révén különbözik az állatoktól. Szabadon alakítja és így meg is változtatja a természetet. A kultúra azon alakzatok összessége, amelyekkel az ember tevékenyen hat a világra. Ilyen tág értelemben kell itt kultúrára gondolnunk, nem csak a művészi tevékenység nagy értékű eredményeit értjük ez alatt. A családi élet azért tartozik ebbe a kategóriába, mert több személy együttműködésének formálása, és szabad döntésektől függ. Az eredményt a közvetlenül érintettek tapasztalhatják. Ez annyit jelent, hogy a saját családi kultúrájuk minőségét, milyenségét megvizsgálhatják és törekedhetnek arra, hogy változtassanak rajta.

A „Családi tradíciók” téma tárgyalása révén érthetővé vált, hogy mennyire befolyásolja a házaspárokat annak a családnak a kultúrája, ahonnan származnak, és a családnak fontos feladata, hogy tudatosan eldöntsék, milyen is legyen közös életük. Ennek egyik fő mozzanata, hogy vegyék szemügyre az ünnepeket, az ünneplést és a hétköznapok kultúráját – egészen konkrétan. Az embernek szüksége van különleges élményekre, amelyek a hétköznapok sorát megtörik – az ember vágyik az ünnepekre. Jónéhány ünnepet a történelem során a társadalom fejlesztett ki, s ezek úgyszólván mindenkinek rendelkezésére állnak. Az egyes embereken fordul, hogy az adott kereteket – munkaszüneti nap, központilag rendezett ünneplés – hogyan használják fel. Nyilvánvaló, hogy a házaspárok részére a hagyományos ünnepnapok jó esélyt jelentenek arra, hogy kapcsolatukat gazdagítsák, személyes kreativitásuk kibontakoztatása révén. Ez ott is igaz, ahogy az Egyház átveszi az ünnepek megrendezésének egy részét mint például Karácsony, Húsvét, Mindenszentek esetében. Emellett vannak személyekhez kötődő családi ünnepek is, például: születésnap, névnap, házassági évforduló, amelyek esetében a társadalom nem nyújt külső keretet s ezért sok családban ezek nagyon szegényes kifejezési formát nyernek – ünnepi élményről szó sincs többé. Másrészt viszont éppen az ilyen személyes megemlékezések alkalmával oly sok szeretettel ünneplünk, hogy felnőtt korunkban legszebb emlékként emlegetjük.

Gyakran régi családi tradíciók keverednek új elemekkel és így láthatóvá válik, hogy a mi kreativitásunk egyáltalán nem szégyellnivaló a múlttal összevetve. Ezekben a családokban azután az olyan ünnepeket is megtartják, amelyek éppen adódnak; ünneplésre ad lehetőséget náluk a bizonyítványosztás – akár az átlagos jegyek ellenére is, vagy az autóvezetési vizsga sikeres letétele, de meg tudják ünnepelni a kórházból való hazatérést ugyanúgy, mint a szülő esetleges munkahelyváltását is. A fantázia nem ismer határokat. Ezeknek az ünnepeknek nem az a lényege, hogy sok pénzt költsünk, hanem a jó gondolat, az idő ráfordítása – odaajándékozása, és a szívbeli odafordulás. Hogy részt vegyünk a másik életében s tegyük lehetővé hogy ő részt vehessen a miénkben! Az a család, amely az apró alkalmakat is megragadja az ünneplésre, ahol életformává válik az ünnep megülése, nem kerül a

teljesítményhajszolás zűrzavarába ha jön a Karácsony, hanem mértéktartó kiadások mellett is képes az öröm magas fokát elérni.

De ne feledkezzünk meg a hétköznapokról sem. Minden ide tartozik és együttesen hordozzák családi kultúránk lenyomatát. Nézzünk csak körül a négy fal között: a bútoraink, a díszítés a „felesleges” kis tárgyak, de az ebédlőasztal ugyanúgy, s az is, hogyan érzi magát a család, ha körülülük. A találkozások helye, a beszélgetéseink stílusa, az üdvözlési, köszönési formáink: hogyan mutatjuk ki gyöngédségünket szavakkal vagy mozdulatokkal, csók, kézfogás vagy simogatás, ölelés. Gondoljunk csak arra, hogy hogyan játszunk? Játsszunk-e egyáltalán? Hogyan veszekszünk, vitatkozunk? Van-e kibékülés és az ugyanolyan hangsúlyos, elszánt-e, mint a vitatkozásunk? Van-e alkalmunk a nevetésre? És mikor sírunk?

Sok családban az asztal a közösségi élet színtere, ott, ahol együtt esznek. Ha erre hetente kevés alkalom adódik, akkor különösen figyelniük kell rá, hogy megteremtsük az asztalközösség meghitt feltételeit. Ehhez le kell mondani olyan „mellékfoglalkozásainkról” mint újságolvasás, rádióhallgatás, TV- híradó stb., de magát az étkezést is fel kell emelnünk a pusztán táplálékfelvétel biológiai szintjéről. Az asztali kultúra megteremtése rengeteg megalkuvást és lemondást követel a házaspártól, különösen amíg a gyerekek kicsik, de ha megteremtik az alapokat, később már van mihez tartani magukat, van min változtatni.

Hogyan kezdjük hozzá? Fontos alapelem lehet a közös kezdés, lehetőleg imával. Figyeljünk az ételre, amelynek elkészítése sok munkával jár, de figyeljünk egymásra is. Kínáljuk és szolgáljuk ki egymást! Ne intsük le a beszélgetést, amelyet az oldott hangulat bátorít. Fontos megnyilvánulási alkalom ez. Hagyjunk időt a nyugodt étkezésre, s ha valaki előbb fejezi be az étkezést, lehetőleg ne hagyja ott az asztalt, ne „bontsa meg” nyugtalan viselkedésével sem! Fejezzük be együtt, ha lehetőség van rá. Nem biztos, hogy az asztalközösségekben mindig folyamatos a „közösségi élet”, de a feltételeit mindenképpen teremtsük meg.

A hétköznapok kultúrájának fontos alapeleme a beszélgetés is. Figyeljük meg először gyermekeink viselkedését. Alapvetően tőlünk veszük a mintát:

- hogyan közölnek magukról valamit,
- meghallgatják-e egymást,
- van-e idő a beszédre,
- van-e idő a meghallgatásra,
- tudunk-e kérdezni,
- meg lehet-e mondani az eltérő véleményt?

A családi élet szabadságát segíti elő, ha van játék-kultúránk. Ezt különös erővel nyomja el és ássa alá a TV-műsorok, sportközvetítések és filmek szakadatlan áradata, amely látszólag kevés energiát követelő kikapcsolódás, vagy „szórakozás”. Szorítsuk mederbe s ne engedjünk szabad teret a médiák csábításának, hisz a közös játék éppen a „bekapcsolódás” lehetőségét nyújtja, az élet sokszor kemény szabályainak betartására készít fel s a kreatív együtt-játszás nem csupán szórakoztat, hanem az összpontosításra is megtanít. Egy életközösség számára – s a család ilyen – létszükséglet az egymás iránti érzékenység ápolása játékos formában is. Amikor lehet veszíteni és újrakezdeni, diadalmaskodni és örömet kifejezni, esetleg tapasztalni saját kudarcomat, vagy azt, hogyan éli meg a vesztes az én győzelmemet. Az önfeledt öröm közös tapasztalása alapot ad a kudarcok feldolgozásához is.

Az a házaspár, akinek az életét az Istennel való kapcsolat áthatja, az tudja, hogy Krisztus révén a szakrális és profán helyek merev különbsége megszűnt. Az Atyát nem csak szent helyeken lehet imádni, hanem „lélekben és igazságban”. Sokféleképpen dicsérhetjük az Istent vagy adhatunk hálát Neki – nem csak az imában. A közös étkezés éppen úgy alkalmat jelent a hálaadásra, mint ahogy az örömünk is megsokszorozódik beszélgetés vagy játék közben. Örömünk kifejezése is Isten ajándéka, az Ő jelenlétének megtapasztalása lehet.

**(3) Személyes töprengéseink**

- milyen ünnepeket ültünk meg?
- hiányzik-e nekem valami?
- milyen ünnepeink vannak:
  - kettőnknek
  - a családban
  - nagyobb körben
- fontosnak tartjuk-e, hogy hitünket is kifejezzük valamely ünnep kapcsán (melyek ezek?)
- személyesen mit tartok fontosnak én az ünnepnapok előkészítésével kapcsolatban?
- egyházi ünnepeken hogyan válik láthatóvá a liturgia és a családi ünnep kapcsolata (mely ünnepek ezek?)
- a hétköznapi kultúra mely elemeit kellene jobban szemügyre vennünk, továbbfejlesztelnünk (melyik a legfontosabb?)
- vendégszeretők vagyunk-e?

**Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének**

Minden pár írásban megkapja az alábbi javasolt témákat a párbeszélgetésre.

**(4) Párbeszélgetés az ünnepek – ünneplés – hétköznapok kultúrája a témához**

1. Fogalmazzák meg mi az, amivel személyesen hozzá akarnak járulni hétköznapi kultúrájuk megváltoztatásához. (Ki-ki a saját gyakorlatáról, terveiről szóljon s kezdetnek csak egy-egy konkrét tervet!)
2. Fogalmazzák meg külön-külön, hogy a közös ünneplésekhez hogyan akarnak a jövőben személyesen hozzáállni. Kevés, de konkrét elképzelés!
3. Ha marad még idő, akkor a Szenteste megünneplésének eddigi gyakorlatát gondolják végig.

**(5) Tapasztalatcsere a csoportban**

1. Milyen pozitív élményeket tapasztalunk saját családjunkban?
2. Mondjuk el, hogyan sikerült valamely konkrét nehézséget áthidalnunk, vagy hiányokat bepótolnunk?

**Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének**

Ebben az adventi időben esedékes találkozon úgy tanácsos a „Tervezési fázist” irányítani, hogy maradjon idő karácsonyi készületet idéző lezárására: valamely idevágó történettel, meditációs gondolattal, énekkel, vagy zenével. Az előző találkozóra utalva, emlékezve az „Istenem” című meditációra bátorítsuk a résztvevőket, arra, hogy valóban vigyék el házastársukat arra a bizonyos helyre, ahol egészen intenzív módon tapasztalták meg Istent.

**(6) Tervezés**

Ünnepet ülni.

De jó, hogy már megéltem ilyen csúcspontokat!

Mit jelent nekem: Veled ünnepelni.

Ez valami egészen különös.

Ritkán történik. Miért?

A hétköznapi lehetőségeket kell fölfedeznünk!

Mi vagyunk a rendezők.

Egy ilyen ünnep nem kerül sokba, de hatékony és sokáig tart.

Az Örök Élet ünnep lesz.

Fölsejlik-e együttléteink alkalmával a Mennyei Közösség képe?!

Istennel találkozunk-e együttléteink alkalmával?

Mit éreznek meg ebből gyermekeink?

Attól függ mennyire valóságos az örömünk.

Miben különbözik az öröm és a boldogság?

Nem mindig van Karácsony. De ha ünnepélyesen éljük át, fénye hosszan beragyogja a hétköznapokat.

Meg tudjuk-e ezt tanulni: ünnepelni a hétköznapokban?

### Lelki gyakorlat házaspároknak a mindennapokra

#### Név nélküli visszajelzés – 3. hónap

---

1. Párbeszélgetésünk a 3. találkozón milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zárkózott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Milyen volt a csoportbeszélgetés?

	férj	feleség
értékes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unalmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Milyennek tűnik csoportunk összetétele a 3. találkozó után?

	jó	nem jó
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Az ünnepek – ünneplés – hétköznapok kultúrája téma kapcsán társam közléseiből a következő volt fontos számomra

férj		feleség

5. Az elmúlt hónapban..... párbeszélgetést folytattunk. Ezek a megbeszélések milyenek voltak?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Érvényesek-e a párbeszélgetés szabályai?

.....  
 .....  
 .....

7. Társam közléseiből az elmúlt négy hétben a következő volt fontos nekem:

férj		feleség

### A visszajelzésekből (A szerző közlése)

Az „Ünnepek-ünneplés” témakörben házastársam közléseiből a következő volt fontos nekem:

- \* Születésnapokon ezután már reggel szépen megterítjük az ünnepi készlettel az asztalt.
- \* Jónak tartom azt a szokást, hogy szenteltvizet adjunk egymás kezére a templomajtóban. Ezentúl több nyugalmat akarunk az asztalnál és több játékot a gyerekekkel.
- \* Férjem örült volna, ha gyermekkorában megünneplik a születésnapját.
- \* Sok idegesség és stressz gyűlik fel, ha nagyobb ünnepek vannak nálunk.
- \* Férjem szerint túl sokat dolgozom olyasmin, aminek semmi köze az ünnephez.
- \* Ezideig családi ünnepeinket legnagyobb részben én készítettem elő. A beszélgetés során férjem azt mondta, kész arra, hogy a jövőben együtt tervezzünk. Az ünnepeknek az ő családjában kisebb jelentőséget tulajdonítottak, mint az enyémben.
- \* Feleségem többször ünnepel a gyerekekkel, olyankor is, amikor nem is tudok róla.
- \* Több humorral és barátsággal akarjuk megtölteni napjainkat.
- \* Férjem ezentúl nem fogja hagyni, hogy ünnepi hangulatát mások elrontsák.
- \* Most már tudom, hogy férjem arra vágyik, hogy reggel az ünnepi asztal szépen legyen terítve.
- \* Férjemnek az jelenti az ünnepet, ha a gyerekekkel vagy az egész családdal együtt kreatív lehet, például: követ gyűjt, fest, agyagozik, sportol.
- \* Szeretnék a gyerekeknek több lehetőséget adni arra, hogy közös beszélgetéseinkben részt vegyenek.
- \* A jövőben a házassági évfordulót is meg fogjuk ünnepelni.
- \* Hetente egy TV-mentes napot fogunk bevezetni, hogy több időnk legyen a közös játékra és beszélgetésre.
- \* A gyerekeket jobban be fogjuk vonni az ünnepek közös megtervezésébe.
- \* Mindketten szeretnénk, ha többet játszanánk a családban. \* Teljesen ellentétes szokásokkal rendelkező családokból származunk. Most mindkét részről a jó dolgokat szeretnénk kiválogatni és valami újat teremteni.
- \* Örülök, hogy férjem elhatározta: gyakrabban szakít időt a gyerekekkel való beszélgetésre.
- \* Most már tudom, hogy a vacsora utáni együttlét és játék a gyermekekkel férjem számára nem teher, hanem öröm.
- \* Férjem a jövőben rendszeresebben jön haza este, hogy együtt tudjunk vacsorázni.
- \* Mivel feleségem szüleivel egy házban lakunk, az a kérdés merült fel, hogyan tudnánk úgy önállóan ünnepelni, hogy őket ne sértsük meg.



- \* Vannak életünkben olyan mindennapi dolgok, amelyekben kevés kultúrát alakítottunk ki: a gyerekek lefekvése, a vasárnap reggel, az evés.
- \* Azon gondolkoztunk, hogy 18-20 óra között hogyan tudnánk az időt eltölteni a saját megelégedésünkre.
- \* Feleségem szeretné, ha evés után lenne idő a beszélgetésre.
- \* Férjem szereti a tudatos táplálkozást, ha tudja és érzi, hogy mit vesz magához.
- \* Feleségem, aki sokat tesz a családi ünnepekért, több elismerést igényel; ne csak gondoljam, hanem mutassam is ki.
- \* Többet fogunk a gyerekekkel az ünnepek háttéréről beszélgetni.
- \* Férjem hite a hálaadásban fejeződik ki.
- \* Nagy családi körben férjem nem ünnepel szívesen.
- \* Feleségemnek az a kívánsága, hogy gyakrabban ünnepeljünk spontán módon.

## 5. téma: Erotikus kultúra

### (1) Ráhangolódás

#### Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének

Az ószövetségi Énekek éneke példa arra, hogy a szerelmet költői szavakban milyen mélyen lehet kifejezni.

„De szép vagy kedvesem, igen szép vagy!  
Szemeid, mint a galambok a fátylad mögött.  
A hajad akár a kecskenyáj,  
amely leereszkedik Gileád hegyéről.

Fogaid a megnyírt juhokhoz hasonlók,  
amelyek éppen most hagyják el az úsztatót;  
majd ikreket ellenek,  
és még egyikük sem vesztette el fiát.

Az ajkad, mint a karmazsin szalag,  
a csacsogó szád szeretni való.  
A halántékd, akár egy gránátalmagerezd  
a fátyolod alatt.

Dávidnak tornyához hasonlítja a nyakad,  
amit kőből való bástyák díszítenek;  
ezernyi pajzs függ rajta,  
megannyi hős pajzs.

A két melled, mint a gidák,  
a gazella ikre,  
amelyek ott legelnek a liliomok közt.

Míg föl nem támad a nappali szellő,  
és az árnyékok útnak nem indulnak,  
a mirhahegyen és a tömjéndombon járok.

Egészen szép vagy kedvesem,  
nincsen rajtad semmi folt.”

„Az én szerelmem fehér is, piros is,  
kitetszik ő akár tízezer közül is.

A feje színarany,  
a haja datolyafürt,  
s mint a holló, fekete.

Szemei, mint a galambok  
a medence vizénél:  
tejben fürdenek és a tengeren ülnek.

A két arca, akár a balzsamágycok,  
amelyek illatos füveket teremnek.  
Az ajka liliom, mirha csepeg róla.

Kezei arany hengerek,  
tarsiskővel kirakva.  
A teste elefántcsont,  
tele zafírral.

A lába márványoszlop,  
S színarany talpon áll.  
A termete Libanon, páratlan cédrusfa.  
A szája mézédés, a lényé elragadó!”  
(Énekek éneke 4,1-7;5,10-16a)

## **(2) Az erotikus kultúra fontossága a házasságban**

Aki a szexualitást a keresztény hit szempontjából próbálja megérteni, felfedezheti, hogy szexualitásának jellemzői összes velejáróikkal együtt Isten ajándékai. A biblia elején az áll az emberről, hogy férfinak és nőnek teremtett, az Isten képmására. Ez magától értetődőnek tűnik. Kultúránk területén azonban áthúzódik egy áramlat, amely a szexualitással ellenséges viszonyban áll és piszkosság érzését, illetlenséget, bűnös dolgokat kapcsolt ehhez a fogalomhoz. Az egyház a nemiségétől való félelmet nem szerelte le, hanem még erősítette a pokoltól való félelemmel. A szexualitással szembeni ellenségeskedés valójában pusztá hitetlenség, mivel ezáltal Istent, mint teremtőt vádoljuk.

Aki szexuális jellemzőit mint Isten ajándékát tekinti, igyekezni fog ezeket mint ajándékokat elfogadni. Persze az első „váltókat” az elfogadás vagy elutasítás irányába más emberek állítják be a mi életünkben. Például gyakran észre lehet venni, hogy a szülők nem fogadják el első lányukat, mert „trónörökös” szerettek volna. Ennek következménye az lehet, hogy a kislány saját női mivoltát nem tudja elfogadni, és ezzel élete sok örömét elveszíti. Nagy energiára van szüksége ahhoz, hogy az élet ilyen leszűkítését áthidalja.

Az erotika és a szexualitás egy másik jellemzője keresztény szempontból az, hogy az ember a szexualitás révén az Evangélium legnagyobb értékét, a szeretetet megvalósíthatja. Aki tudatában van annak, hogy a szeretet Isten lényege, „Isten a szeretet” (Jn 4,16) – megértheti, mennyire fontos, hogy a szexualitásban tényleg a szeretet fejeződjön ki. Előfordulhat, hogy valaki önmagába zárva marad, és csak a saját kielégülését keresi. A szeretet kifejezése akkor lehetséges, ha megtörténik a kinyílás a „Te”-re. Ez azonban föltételezi az érzelmek megfelelő fejlődését. Érzéseket elfogadni és kifejezni: egyfajta készség arra, hogy elindítsunk egy kapcsolatot, amelyben személy és személy között igazi találkozás történik, és merészség arra, hogy összekössük életünket egy emberrel.

Harmadik jellemző: Isten az embernek a szexualitással azt a képességet adta, hogy a teremtés beteljesítésénél partnere lehessen. „Ez a gyermek tőlünk kapta az életét!” – a látszólag mindennapi élmény a házasfeleket nagyon mélyen érintheti. Felelősséggel szülővé lenni, örömmel várni a gyermeket és együtt meggondolni, mit jelent az, hogy egy emberélet gondját magunkra vesszük.

Negyedsorban a szexuális adottság, talentum Jézus hasonlatának értelmében. Isten értékes ajándékot bízott az emberre és egyszer majd megkérdezi a férfit, a nőt, a párt, hogy mit kezdett

vele – megsokszorozták-e az eredetileg kapott talentumot. Aki csak arra ügyel, hogy ne kövessen el bűnt, még nem fogta föl, hogy mit kíván Isten; továbbfejlődést, kiművelést, érzést. A következmény ebből a szempontból az, hogy a párkapcsolatban a megszokás hatalma ellen tudatosan ápolják a gyöngédséget, nehogy az eredeti vonzódás elevensége addig csökkenjen, hogy a gyöngédséget már csak a nemi aktus kapcsán egy kis simogatás jelentse.

Eddig négy pontban a keresztyén szempontokról volt szó. Itt azonban nemcsak az értelmünkkel fogadunk el valamit. Ha valaki az életében – talán nagyon korai – terheket fedez fel, jó ha utat keres arra, hogy ezeket feldolgozza. Aki szerelmi életében gátlásokkal küzd, amelyek megakadályozzák azt az odaadást, amelyre a szerelem vágyódik, megteheti, hogy ezeket türelemmel, de célratörően legyőzze. Leginkább akkor lehetséges ez a továbbfejlődés, ha a segítséget a partner hozza, mégpedig elsősorban a nyílt megbeszélés folytán. Ez alatt nem a szexuális problémák nyílt megvitatását kell érteni, hanem a „párbeszélgetés” értelmében a kölcsönös bizalmat az érzések, félelmek és kívánságok közlésére. Ezáltal a férfi jobban megértheti, hogyan éli meg a nő a szexualitást és az erotikát és viszont. A beszélgetés ezen a területen a nagyobb belső szabadság felé nyitja meg az utat. Ha sikerül a partnerrel együtt a szenvedélyt átélni, ez fontos híd lehet Isten felé; olyan Istenben hiszünk ugyanis, aki az embereket szenvedélyesen szereti. A házasság szentségéről beszélve katolikus keresztyének hálát érezhetnek amiatt, hogy Isten, emberszeretetének jelévé a nő és férfi egymás iránti szeretetét teszi, amelyet erotikus érzés színez; és nem az anyai szeretetet és nem a halálos beteg iránti szeretetet. A házaspárok ilyen módon érezhetik, hogy a hitből valóban jó hír származik az élet erotikus-szexuális területére.

### (3) Személyes utánagondolás

- Mi jut eszembe a szexualitásról szerzett első élményemről ha a gyermekkoromra gondolkodom, szép vagy inkább megterhelő?
- Eddigi életemben kikkel kapcsolatban van megterhelő szexuális élményem és hogyan fogom fel ezeket az élményeket?
- Kinek köszönhetek inkább pozitív beállítódást a szexualitással kapcsolatban? Mi jut ezzel kapcsolatban az eszembe?
- Milyen gyöngédségeket és mennyit ajándékozok társamnak a hétköznapokban?
- Társam melyik gyöngédségét szeretem különösen, amelyet naponta élvezek?
- Mi az, amivel szexuális életünkben meg vagyok elégedve és mi az, amivel nem? Mit gondolkodom, hogyan válaszolta meg társam ezt a kérdést?
- Én mit tehetnék kapcsolatunk szexuális részének javítása érdekében?

### Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének

Minden pár írásban megkapja az alábbi javasolt témákat a párbeszélgetésre.

### (4) Párbeszélgetés az erotikus kultúra témához

1. Gondolkodjon el azon, hogy mely kérdésekre adott válaszai lehetnek érdekesek házastársának.
2. Mondják el egymásnak mindazt, amit lehetséges. (Tehát nem kérdezősködni a társtól!) Mindkét fél kb. a megadott idő felével rendelkezzen erre a célra.

### (5) Tapasztalatcsere a csoportban

1. Milyen különbségeket fedezhetünk fel a mai családok nemi nevelésében a korábbi, családi neveléshez képest?
2. Mit tudnának tenni a szülők, hogy gyermekeik erotikus kultúrája növekedjen?
3. Van-e vízió az „öregkori erotiká”-ról? (Milyen elképzelésünket tudnánk mi erről közölni?)

### Útmutató a lelki gyakorlat vezetőjének

A 6. ponthoz csatlakozva ajánlatos az előző hónap névtelen visszajelzéseire utalva néhány bátorító szót mondani a párbeszélgetés szabályairól. Mindenekelőtt arról van szó, hogy türelemmel engedjük át magunkat egy tapasztalási folyamatnak, hogy végül tartós eredményt érhesünk el.

#### (6) Tervezés

Nem tudlak gazellának nevezni,  
vagy arcod balzsamágnak.  
Az Énekek éneke nyelve idegen nekem.

De gyengéden szeretlek és ezt meg is szeretném mondani.  
Megtalálom-e ehhez a megfelelő szavakat egyszer?

Te a legnagyobb boldogságot jelentetted nekem.  
Téged akarok boldoggá tenni.  
Tud-e két ember egészen egy lenni?  
Testben és lélekben?

Az Isten szeretet.  
Szerelmünkben Isten van jelen,  
Gyöngéden és szenvedélyesen.  
Lehet-e az Isten ennyire emberi?  
Lehet-e szerelmünk ennyire isteni?

### Lelki gyakorlat házaspárok számára a mindennapokra

#### Név nélküli visszajelzés – 4. hónap

1. Párbeszélgetésünk a 4. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
inkább akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zárkózott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Milyen volt a csoportbeszélgetés?

	férj	feleség
értékes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unalmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Milyennek tűnik csoportunk összetétele a 4. találkozó után?

jó	nem jó
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Az erotikus kultúra téma kapcsán társam közléseiből a következő volt fontos számomra

férj	feleség

5. Az elmúlt hónapban .... párbeszélgetést folytattunk. Ezek a megbeszélések milyenek voltak?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zárkózott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Társam közléseiből az elmúlt négy hétben a következő volt fontos nekem:

férj	feleség

### A visszajelzésekből (A szerző közlése)

Az erotikus kultúra témánál társam közléseiből számomra a következő volt fontos:

- \* Erotikus kultúránk állandóan változik.
- \* Férjemnek nincsenek nehézségei az önmegettartás miatt, amelyre a természetes születésszabályozás módszerénél szükségünk van.
- \* Feleségem első szexuális élményei a mi kettőnk kapcsolatából származnak.
- \* Férjem családjában ez a téma tabu volt. A nagyobbak aztán az iskolába menet „felvilágosították”.
- \* Nagyobb testvéreinek titokzatos és figyelemfelkeltő viselkedése tette kíváncsivá feleségemet. Egy apáca leértékelő és deprimáló kijelentései megbántották. Nem élte át élményszinten azt, hogy szülei kölcsönösen kedvelik egymást.
- \* A szüleitől nem kapott magyarázatot a férjem, a katonaság negatív élményt jelentett ebből a szempontból. Az volt a menő, aki hétfégi kalandjait a legérthetőbben közszájra adta.
- \* Gyermekként nem tudtam szüleimmel a szexről beszélni, csak az osztálytársaimmal.
- \* Új volt nekem, hogy feleségem csak akkor jut szexuális-erotikus hangulatba, ha nyugalom van és az érzelmek uralkodnak.
- \* Feleségemnek volt az apjával kapcsolatban egy élménye, amely még mindig üldözi, még a kettőnk szexualitásában is.
- \* Sok mindent tapasztaltam meg a feleségemmel kapcsolatban, olyasmiket, amiről eddig sose beszéltünk. Mivel az ő családjában negatívan értékelték a szexualitás témáját, gyakran vannak problémáink és úgy érzem, elutasít.
- \* Férjem sokkal több felvilágosítást kapott, mint én, ezt úgy élem meg, mint a nő hátrányos megkülönböztetését. Mindenesetre őt sem a szülei világosították föl, hanem a tanárai és papok. Ezért nehezen értette meg félelmeimet és gátlásaimat.
- \* Feleségem hangulata attól függ, hogy milyen volt kettőnk elmúlt napja.
- \* A természetes születésszabályozás módszere, amelyet eddig alkalmaztunk, férjemnek gyakran problémát jelent.

- \* Feleségemet megterhelte az, hogy gyermekkorában állatok pázását látta és nem tudta elképzelni, hogy ezzel kapcsolatban boldogságot lehet érezni, vagy erre vágni lehet. Szorongott, amikor első vérzése megjött, mert tudatlan volt.
- \* Feleségem felvilágosítása abból állt, hogy kezébe nyomtak egy könyvet.
- \* Férjemnek nem volt senkije, akihez fordulhatott volna problémáival. Az apjától fél, az anyja – úgy érezte – nem érti meg őt.
- \* Minden, ami a szexualitással összefüggött, feleségem családjában elítélendő volt.
- \* Kezdeti közös tapasztalatunk ezen a téren feleségem részére nyugtalanító volt, és belülről gyakran ellenkezett. Tulajdonképpen örülök, hogy ezt most megmondta.
- \* Férjemnek mindig is nyitottabb volt a hozzáállása a szexualitáshoz mint nekem.
- \* Feleségemnek nehéz volt az az időszak, amikor a fogamzásgátló tablettáról a természetes születésszabályozás módszerére álltunk át, elsősorban azért, mert én kevésbé értettem meg őt. Mégis akkoriban tanultuk meg, hogy a szexualitásról nyíltan beszéljünk egymással.
- \* A gyengédség férjem családjában nem volt gyakori dolog. Mégis melegséget és vidámságot érzett. Megterhelő élménye volt fiatal korában az önkielégítés.
- \* Kánikulában ing nélkül lenni – ez férjem családjában bűn volt.
- \* Férjem szeretné, ha szexuálisan aktívabb lennék.
- \* Feleségem gyermekkori élményének kihatását még ma is érezzük.
- \* Férjem anyja mindenből, ami nőikkel kapcsolatos, óriási titkot csinált, az egészséges kiegyenlítődés az apa révén jött.
- \* A beszélgetés során feleségem szexuális fejlődéséről nagyon sokat tudtam meg.
- \* Feleségem füzetekből merítette szexuális ismereteit.
- \* Mivel a szexualitás témájával nagy problémáim vannak, alig tudtam férjemre hallgatni.
- \* Feleségem a szexualitással szemben negatív beállítást kapott a nevelése és a vallásoktatás révén. A beszélgetés során nyilvánvalóvá vált, miért érzi úgy magát, hogy túlságosan sokat kérek tőle.
- \* Férjemnek nagyon fontos, hogy szexuálisan jól érezzem magam.
- \* Érzésem szerint amikor a múltunkról és a jelenünkről beszélgettünk, nőtt egymás iránti gyengédségünk. Ezt szépnek találtam. Örültem, hogy feleségem több nyugalomra és időre vágyik az együttlétünkkel.
- \* Feleségemnek nehéz megtalálnia a szexualitás helyét életében, mert mostohaapja szexlapokkal megzavarta a fejét.
- \* Feleségem gyermekkorából sok új élményt hallottam ebben az összefüggésben. Feleségemnek az a kívánsága, hogy a nemi egyesülést egész napi gyengédség előzze meg. Örülök, hogy ezt tudom.

## 6. téma: Szabadidő

### (1) Ráhangolódás

Hamar elragadod őket, olyanok mint a reggeli álmok, mint a sarjadó fű: reggel kihajt, kiszökdül, estére lekaszálják és elszárad.

Éveinknek száma legfőljebb hetven, s ha erősek vagyunk, eljutunk nyolcvanig. Ebből is a legtöbb betegség, hiú fáradozás; gyorsan elszállnak, hamar végük szakad. Taníts meg számba venni napjainkat, hogy eljussunk a szív bölcsességére. (Zsolt 90, 5.6.10.12)

Mindennek megvan az órája és minden szándéknak a maga ideje az ég alatt:

Van ideje a születésnek és a halálnak; ideje az ültetésnek és az ültetvény kiszedésének.

Ideje az ölésnek és ideje a gyógyításnak, ideje a bontásnak és ideje az építésnek.

Ideje a sírásnak és ideje a nevetésnek; ideje a jajgatásnak és ideje a táncnak.

Ideje a kő eldobálásának és ideje a kő összeszedésének; ideje az ölelésnek és ideje az öleléstől való tartózkodásnak.

Ideje a keresésnek és ideje az elvesztésnek; ideje a megőrzésnek és ideje az eldobásnak.

Ideje az eltérésnek és ideje a megvarrásnak; ideje a hallgatásnak és ideje a szólásnak.

Ideje a szeretetnek és ideje a gyűlöletnek; ideje a háborúnak és ideje a békének. (Préd 3,1-8)

### Meditáció: „Az én időm”

- Megkísérlem eddigi életemet áttekinteni. Mivel töltöttem el?
- Valószínűleg megakadok egyes dolgoknál.  
Nehéz évtizedeket egyszerre áttekinteni.  
Talán az elmúlt év könnyebben áttekinthető.  
12 hónap: mivel töltöttem el az időt?
- Most az utolsó hónapra koncentrálok.  
Mivel töltöttem el az időmet?

### (2) A szabadidős érdeklődés fontossága a házasságban

Az én időm nagy része előre be van osztva: a munka, az alvás, más egyéb szükséges ténykedés.

A megmaradó idő az úgynevezett szabadidő. Sokan tiltakoznak ez ellen a szó ellen, mivel ez alatt az idő alatt is egyszerűen sok mindent meg kell tenni, tehát a „szabad” szóösszetételt nem érzik megfelelőnek. Ha ezt az időt is leszámítjuk, vegyük a maradékot, akármekkora, de szabad, én rendelkezem vele.

Ez a szabadidő a jövőben még fontosabb lesz mint most, mert a munkaidő rövidülni fog. Az ember eldöntheti, hogy mire használja, mivel tölti el.

- \* további plusz keresetre
- \* hobbira
- \* társadalmi és egyházi feladatokra
- \* munkára a házban és a ház körül
- \* a gyerekekre
- \* házastársával együtt csinál valamit
- \* családi tevékenységekre
- \* passzív szórakozásra, pl.: TV nézésre
- \* továbbképzésre
- \* kulturális élményszerzésre
- \* különleges talentumok fejlesztésére



- \* baráti találkozásokra
- \* szociális tevékenységekre
- \* rokoni kapcsolatok ápolására
- \* lazításra
- \* örömszerzésre
- \* eszmélődésre, gondolkodásra
- \* utazásokra
- \* a testi egészség ápolására, stb.

Nem is olyan könnyű az összes tevékenységet besorolni. Mindent azért nem sorolunk a szabadidős tevékenységek közé, mert az egész havi ritmust annyira beosztjuk, hogy a szabad tevékenység is kikerülhetetlen szükségszerűségnek hat. Jobban megnézve, sokkal több a szabad időnk, mint amennyit első pillantásra látunk.

Meggondolásaink ezen pontján félelmet érezhetünk: ha megengedem, hogy minden kérdésessé váljék (pl. kedvenc időtöltésem, amit társadalmi kötelezettségnek állítok be, és ezzel a vita lehetőségét is kirekesztem), lehet, hogy ezt újra meg kell beszélnünk, és talán olyan feladatok fognak elborítani, amikhez semmi kedvem.

Különösképpen férfiaknál ébredhet fel ez a félelem a házassággal és a családdal kapcsolatban. Végülis nagyon praktikus, ha mindezekben a feleség az illetékes, és a férj felelősségére nem lehet hivatkozni, mert „nemes”, tehát általában elismert „kötelezettségei” egyszerűen nem hagynak időt és helyet erre.

Ha az elmúlt négy hónap beszélgetéseiben a hatalomért folyó küzdelem átváltozott kölcsönös, bizalomteli nyitássá, – úgy lehetséges a régi tabuk ledöntése, és a szabadidő egészét áttekinthetjük együtt.

Mivel ez nagyon fontos, még egyszer más szavakkal: mindaddig nem lehetséges a nyílt beszélgetés, amíg valamelyik házastársnak a kivívott szabadidős tevékenységet, mint saját birtokot meg kell védenie. Ha készek vagyunk arra, hogy meghallgassuk és megértsük társunkat: hogy bizonyos szokások mit jelentenek neki – új közös utat találhatunk.

Ez az új út bizonyos körülmények között a szabadidő régi felosztása mellett marad, mindenesetre újfajta megértés fogja könnyebbé tenni az együttélést. Lehet az is, hogy új megegyezés születik, szabad elhatározásból, szemrehányások „bevetése” nélkül. Ez valószínűleg annak a jele lesz, hogy új értékrendet követnek: arra van idejük, ami eléggé értékes számukra.

Minden, ami a szabadidőben történik, érinti a házasságot. Az az idő, amit más személyekre vagy feladatokra fordítunk, elveszett a házastárssal közösen eltöltött idő szempontjából. Másrészt viszont az is fontos, hogy a házastársak külön-külön végzett szabadidős tevékenységeket is támogassanak, mert csak az ilyen indítással szerzett élmények tudnak kötetlen módon a házastársi beszélgetésben megjelenni. Ezt az időt nem árulásnak, hanem gazdagodásnak élik meg. Időközben persze az igények, szükségletek változhatnak, egy fiatal anyának más kikapcsolódásra van szüksége, mint egy olyan asszonynak, akinek gyermekei már a saját útjukat járják.

Lehetséges, hogy a házasság egyes fázisaiban újra felfedezzük a közös érdeklődéseket és fejlesszük ezeket. Ha a beszélgetés során érthetővé válik, hogy szívesebben lennének még többet együtt, felmerül a kérdés, hogyan töltik ezt az időt mindkettőjük meglegedésére. (Végül is nem lehet mindig utazni.)

Ebből a szempontból fontos, hogy az életünk során eddig felmerült vonzódásokat, hajlamokat közelebről megvizsgáljuk. Lehetséges, hogy sikerül közös érdeklődési területet találni. Ha ez a helyzet, akkor a már meglévő, fennálló kezdeményezést kell fejleszteni. Ez egy kis fáradtsággal jár; de megéri. Ha pl. felfedezik, hogy mindketten szeretnek egyfajta zenét, gyűjthetnek ismereteket erről a területről, hanglemezeket vásárolhatnak, és előre eltervezett és

szabadon tartott időben „házi koncerteket” élvezhetnek együtt. A lemezek így saját „kulisszá”-ból művészi élvezet közvetítőivé válhatnak.

Hasonló módon járhatnak el más érdeklődési területen is. Mindenesetre a valóban kielégülést nyújtó együttlét nem magától adódik. Ha a házaspár mindig csak arról beszélnek, hogy valamit jó lenne együtt csinálni, de nem tesznek ezért semmit, nem fogják az intenzívebb kapcsolat gyümölcseit élvezni. Életük végén kihasználatlan lehetőségekre pillantanak majd vissza, úgy, mint egy tehetséges ember, aki nem győzi le lustaságát és végül „elvész”, „semmivé” válik. A szabadidő felhasználásának közös átgondolása Isten-élményekkel gazdagíthat bennünket. Egy férj például el akarta hátrítani a meghívást hogy belépjen egy klubba, mert tudta, hogy a felesége minden egyes estének örül, amit ő otthon tölt. Ekkor a felesége a következőkkel lepte meg: „Jelentkezz minél előbb a klubba, és ne aggódj miattam. Időközben megtanultam, hogy ezeket az estéket a magam számára hogyan tegyem élvezetessé.” A férj megkönnyebbült, mert felesége meggyőzően mondta el ezt; szabadságot hagyott neki, úgy, ahogy Isten szabad emberekként hagy minket ebben a világban. Felesége révén tapasztalta meg, mit jelent az Isten által ajándékozott szabadság.

### (3) Személyes utánagondolás

Írjanak fel minden szabadidős tevékenységet, ami eszükbe jut, mindegyiket külön sorba. Azután számozzák meg a sorokat az alábbiak szerint:

1. Hobbi
2. Társadalmi vagy egyházi tevékenység
3. Másod-, pót... állás, pénzkereső tevékenység
4. Család
5. Házasság
6. Saját élvezet
7. Továbbképzés
8. Kultúra

Rajzoljon egy nagy kört, és jelölje be a 8 szegmenst mint tortaszeleteket; a rászánt időnek megfelelő méretben.

Rajzoljon egy másik nagy kört és annak megfelelően rajzolja be a tortaszeleteket, ahogy sejtí, hogy társa megcsinálta a sajátját.

### Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének

Minden pár a következő írásbeli javaslatot kapja a párbeszélgetéshez

#### (4) Párbeszélgetés a szabadidő témához

1. Mondják el egymásnak, hogy a körforma beosztásához hogyan jutottak el.
2. Próbálják meg megérteni az eltéréseket. Jó lenne, ha képesek lennének eközben arra, hogy a társuk gondolatát megértsék. (Tehát ne arról veszekedjenek, hogy kinek van igaza.)
3. Beszélgessenek arról, hogy
  - mit csinálnának meg a jövőben szívesen együtt,
  - mit csinálnának a jövőben szívesen egyedül (társ nélkül),
  - ki mit tegyen annak érdekében, hogy ezekből a kívánságokból sok teljesedjék.

#### (5) Tapasztalatcsere a csoportban

1. Amennyire lehetséges, közöljék egymással, mennyi közös dolgot fedeztek fel házasságukban, mennyi személyes szabadságot tartanak szükségesnek.
2. Cseréljék ki tapasztalataikat arról, hogyan egyeztetik a közös érdeklődést és az egyéni érdeklődési köröket. Beszéljenek esetenként arról is, hogy milyen nehéz tud lenni az,

amikor az embernek egyedül kellene valamire vállalkoznia, de a szorongás vagy a megszokás akadályozza ezt.

3. Döntsék el hogy vannak-e a beszélgetésben olyan érdekes részletek, amelyeket más csoportokkal szívesen megosztanának.

### Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének

A tervezés (6) előtt alkalmas az idő arra, hogy a csoportok elmondják amit érdekesnek, újnak tartottak a tapasztalatcseréből és ha több csoport van együtt, úgy a többi résztvevő számára is inspiráló megjegyzéseket végighallgassák, megszakítás nélkül.

### (6) Tervezés

Szabadidő

Mikor van szabadidőm?

Már gyerekként kevés időm volt játszani:

házi feladat, zeneiskola, sport, cserkészet.

És otthon sem voltam szabad.

Az évek során ez egyre sűrűbbé vált:

munka, gyerekek, várakozásteli társ.

És emellett még kötelezettségek.

Az ember végül is nem vonhatja ki magát mindenből.

Idő – Isten ajándéka.

Az én életem ideje.

Rendelkezem vele.

Szétoszthatom:

idő neked,

idő a gyerekeknek,

idő a barátoknak,

idő a szülőknak és rokonoknak.

Idő magamra?

Egész egyedül magamra?

Igen, idő, amit magamra szánok!

Jogom van hozzá.

És a veled töltött idő?

Az a mi szabad időnk!

Nem kár érte, hogy elpocsékoljuk?

Töltsük tartalmasan!

Van-e ötleted erre?

Utánagondolok.

Szeretnél erről beszélni velem?

Isten velünk lesz.

Mert ez az ő ideje,

amit nekünk ajándékozott.



### A visszajelzésekből (A szerző közlései)

A szabadidő témához társam közléseiből a következő volt fontos számomra:

- \* Férjem szeretne néha egyedül lenni, hogy a szomszéd férfiakkal ne veszítse el a kapcsolatot.
- \* Elég sok közös érdeklődési területünk lenne, de nincs időnk. Az időnkre mostanában sok apró gyermekünknek van szüksége.
- \* Most tudom, hogy férjemnek több szabadidőre és szabadságra van szüksége, amit személyes érdeklődése szerint használ fel.
- \* Férjemnek igénye van arra, hogy a szabadidejében is emberek vegyék körül.
- \* Férjemnek fontos, hogy késő este szakítsak időt az olvasásra.
- \* Sokkal többre vágyom és több mindenről álmodom, mint férjem.
- \* Feleségem gyakrabban szeretne koncertre járni.
- \* A TV gyakran tönkreteszi szabadidős terveinket.
- \* Világossá vált számomra, hogy férjemnek időt kell hagynom a kis dolgokra, hogy a hétköznapokra erőt meríthessen. Nyilvános funkciói (szereplése) neki egyben a hobbit is jelentik. A párbeszélgetés kapcsán jobban megértettem ezt.
- \* A párbeszélgetés révén kevés szabadidőnket még tudatosabban tudjuk élni.
- \* Most tudom, mennyire fontos a férjemnek, hogy munka után néha betérjen egy sörre, mivel munka közben nincs ideje a kollégákkal beszélgetni.
- \* Férjem szívesen beszélgetne gyakrabban férfiakkal. Irigyel amiatt, hogy én gyakrabban beszélgethetek csak női társaságban.
- \* Feleségem megjegyzése, hogy szívesen sportolna velem ismét, örömmel tölt el és kész vagyok rá.
- \* A beszélgetés során vált először tudatossá bennem a különbség: feleségemnek a házi kertimunka szabadidős tevékenységet, amíg nekem csak munkát jelent.
- \* Tisztán látjuk már, fontosabb, hogy egymásra legyen időnk, mint az, hogy a munkánkban kiválóak legyünk.
- \* Feleségemnek tulajdonképpen nincs szüksége „magán” szabadidőre.
- \* Szívesen kovácsolok terveket. Mindenesetre feleségem néha úgy érzi, hogy korlátozom és nyughatatlan vagyok.
- \* Meg kell hogy tanuljunk, hogy gyermekeink lassan elbúcsúznak a szabadidős terveinktől.
- \* Ha egyedül csinálunk valamit, akkor fontos, hogy a másinak elmondjunk dolgokat, így társunk is részesül belőle.
- \* Feleségemnek túl kevés ideje van magára. Ebből az következik, hogy én is felelős vagyok azért, hogy mivel tölti a szabadidejét.
- \* Feleségemnél érezhető a tipikus leánynevelés hatása: mondj le, hogy másokért élj.
- \* Feleségemnek fontos, hogy kreatív tevékenységeink „összetalálkozzanak”.
- \* Férjem olyan érdeklődését ismertem meg, amelyről eddig nem is tudtam.
- \* Most tudtam meg, hogy milyen fontos feleségemnek a koncert-éneklésre való főkészülés.
- \* Meglepett, hogy férjem szeretne elmenni egy zárándoklatra gyalog.
- \* A beszélgetésben fölfedeztük azt a vágyunkat, hogy amikor gyerekeink felnőnek, egy időre valamilyen szociális szervezetben végezzünk önkéntes munkát.
- \* Különösen fontos volt nekem, hogy férjem mindent megtesz azért, hogy legalább hetente egy napja legyen a családdal együtt.
- \* Most tudom, hogy férjem szívesen menne velem színházba.
- \* Férjem szívesebben tenne valamit velem kettesben.
- \* Férjem szívesebben csinálna egyedül néhány dolgot, amiről tudja, hogy engem nem érdekel. Pl.: focimeccs nézés. Itt inkább zavaró az én jelenlétem.
- \* Örülök hogy tudom, férjemet érdeklik azok a dolgok is, amelyeket egyedül csinállok.

- \* Feleségem szeretné, ha minden hónapban egy estét egyedül töltenék, gyerekek nélkül.

Az elmúlt 5 hónapban (tehát a lelkigyakorlat kezdete óta) a párbeszélésekből a következő felismerésekre emlékszünk vissza, amelyek mutatják, hogy Isten jelen van házastársi kapcsolatunkban:

- \* Különösen jónak és felszabadítónak éreztük, amikor az erotikáról beszélgettünk. Úgy éreztük, Isten hordoz minket minden helyzetben.
- \* Az utóbbi hónapban új beszélgetési kultúrát fedeztünk föl, amelyet eddig még soha nem sikerült a hétköznapokban is megőrizni.
- \* Figyelmesség, öröm, hála. Egészében véve több élet.
- \* A szeretet az az erő, amely összetart bennünket, amivel meg tudunk bocsátani, egymás gyengéit elfogadni, egész életünket erre tudjuk építeni. Isten ez a szeretet. Házasságunk boldogságát tőle kaptuk.
- \* Istent akkor tapasztaljuk meg kapcsolatunkban, ha úgy érezzük, hogy elfogadnak és szeretnek bennünket, gyöngeségeinkkel együtt; ha látjuk, hogy milyen sokat adhatunk egymásnak, mennyire boldoggá tehetjük egymást.
- \* Különösen erősen érezzük Isten jelenlétét, ha hibáinkkal és gyöngeségeinkkel együtt egészen elfogadnak és szeretnek.
- \* A beszélgetések révén közelebb kerültünk egymáshoz és Istenhez. Ezért könnyebb most a gyerekekkel együtt imádkozni és hálát adni Istennek.
- \* A beszélgetésekkor érthetőbbé vált, hogy ugyanabban az Istenben bizakodunk, aki életünk különböző területein van jelen; a döntéshozásnál, az értékrend megállapításánál, az életstílus megválasztásánál (megosztás, közösség, elkötelezettség), a kibékülésnél.
- \* Ahogyan kezeljük konfliktusainkat. Valahogy több szeretettel. Mindegyikünk megpróbálja megérteni a másikat. Az a benyomásom, hogy a rendszeres beszélgetések nagyban elősegítik a megértést.
- \* Olyan szituációkban, amelyekben úgy érzem nehezen értem meg férjemet, mégis hálás vagyok, hogy találtam egy embert, aki velem járja életútját és kész arra, hogy közös utat keressünk. Az Isten szeretet, mi szeretjük egymást, tehát velünk van. Ez a védettség érzését adja és azt a tudatot, hogy szeretnek.
- \* Beszélgetéseink fejlődése kapcsán nagyon hálásak lettünk amiatt, hogy Isten mindkettőnké, és fontos helye van házasságunkban. Sok helyzetben, amelyek szinte maguktól megoldódtak, éreztük, hogy Isten tovább vezet minket. Segít nekünk, hogy az egyéni véleményekből „társvéleményt” alakítsunk ki, pl. a gyermeknevelésben, a nyaralás megtervezésénél, a ház átalakításánál.
- \* Úgy érezzük, mintha valaki vezetne minket. Ez alatt a lelkigyakorlat alatt sok minden megváltozott és kifejlődött kapcsolatunkban, amely sok éve nem volt lehetséges: korábban is jó és termékeny beszélgetéseink voltak, de valahol volt valamit „trüccök”. Ma sok új, sok reménység és bizalom van kapcsolatunkban és Isten vezető kezét érezzük.
- \* Az egyik párbeszélgetésnél úgy éreztem, férjem valóban megérti a házimunkákkal kapcsolatos dolgaimat. Itt éreztem, hogy Isten jelen van. Mint feleségnek az egyik párbeszélgetés kapcsán világossá vált, hogy a szex területén még sok tanulnivalóm van. Azt gondolom, ha nekem ez sikerül, itt is érezhetővé válik Isten. Az egyik párbeszélgetés révén férjem, aki még depresszióban volt és nem vett észre semmi pozitív szempontot, ismét szabadabban lélegzett és jobban érezte magát. Itt is megéreztem Isten közelségét.
- \* Megérezünk egy kicsit Isten jelenlétéből, ha mind úgy érezzük, hogy elfogadnak és gyöngédek velünk a családban. Nagyon sokat segít, ha észre vesszük és tudjuk, hogy szeretjük egymást.
- \* Ha megkíséreljük azt, hogy tudatosabban és pozitívabban éljünk, akkor kis dolgokban is felfedezzük Isten akaratát. Ha a csillagos eget szemléljük, érezzük Isten végtelenségét és

nagyságát azt, hogy a teremtés része vagyunk. Szerelmünkben megsejthetjük az Ő nagy szeretetét.

- \* A kölcsönös bizalom növekedett.
- \* Gyakrabban gondolkodom Istenre, ha sikerül valami, ha együtt valami szépet élünk át, vagy ha munkahelyi sikerünk van.
- \* Gyakran barátságatlanság és szeretetlenség uralja mindennapjainkat. Általában könnyebb más embereknek örömet szerezni, mint házastársunknak. A lelki gyakorlat alkalmával lehetőségünk volt arra, hogy ezt megbeszéljük, kimondjuk. Most egy hosszú folyamat elején vagyunk, amely remélhetőleg oda vezet, hogy jobban megértjük egymást.
- \* Fontossá vált számunkra, hogy házastársi szeretetünket Isten emberek iránti szeretetével összehasonlítsuk. Más egyebek mellett testi szerelmünket is ebből a pozitív szemszögből nézzük. Ez a gondolat felszabadít minket.
- \* Minél több a párbeszélgetés közöttünk, annál jobb és harmonikusabbak a beszélgetéseink és nem utolsósorban kapcsolatunk. Számunkra ez nagyobb istenközelséget jelent, mint egy közös ima. Mégis, ilyen párbeszélgetéseket nem tudunk elképzelni imádságos bevezetés nélkül. Hiányzik belőlünk a szükséges komolyság ehhez.
- \* Sok tekintetben türelmesebbek lettünk, a szex területén jobban tekintettel vagyunk egymásra.
- \* Tulajdonképpen nagyon sok minden a mi kezünkben van – milyenné formáljuk házasságunkat.
- \* Nem kell mindent magunknak megtenni. Jónéhány dolog csak úgy megtörténik velünk.
- \* A beszélgetések révén jobban megértjük egymást. A szexről való beszélgetés segít abban, hogy szabadabban találkozzunk. Sok mindenről jobban ki tudjuk beszélgetni magunkat, így sok feszültség megszűnik. Megpróbáljuk, hogy jobban figyeljünk egymásra és a felvetett problémák miatt ne csak a gyerekekkel játszunk. Mindebben Isten hatását érezzük.
- \* Férjem a beszélgetés során bizalmába avatott. Ha imádkozni akar, és így szól: „Én Istenem” akkor érzi a választ: „Itt vagyok”.

## 7. téma: Barátok

### (1) Ráhangolódás

Jézus szerette Mártát, a nővérét (Máriát) és Lázárt. (Jn 11,5)

A tanítványok közül az egyik, akit kedvelt Jézus, az asztalnál Jézus mellett ült. (Jn 13,23)

### (2) A barátok jelentősége a házasságban

A sikeres házassághoz természetesen a házaspár egymáshoz fűződő kapcsolata a legfontosabb. Ez azonban egyedül nem elég. Súlyos hiányjelenségek léphetnek föl, ha nem kapnak kívülről ösztönzéseket. Különösen erősen érzik ezt azok a háziasszonyok, akik a lakás helyzete miatt egész héten alig kerülnek kapcsolatba felnőttekkel; úgy érzik, hogy „agyonnyomja őket a tető”.

Az eddigi vizsgálódások során már különféle emberek szóba kerültek: hozzátartozók a családi hagyományok témánál, kollégák a munkánál, és a szabadidőnél is különböző személyek.

Most mindazokra gondolunk, akikkel személyes kapcsolatban állunk, akikkel főleg pozitív érzések kötnek össze, akikkel nem csak célszerű, objektív a viszonyunk. Így a „barátok” fogalmát tág értelemben vesszük, úgy, hogy sok mindenkit ide soroljunk. Vannak, akik a barát szót csak egészen bizalmas kapcsolat esetén használják, kevés emberre; ők tágabb értelemben inkább ismerősökről beszélnek.

A baráti kapcsolatok különféle szorosságúak lehetnek. Mondhatjuk, hogy a házások egymás legjobb barátai, ha mindent átfogó életközösségük személyes bizalmon alapszik. Most azonban nem erről a barátságról beszélünk. Más személyekről van szó, olyanokról, akik nagyon közel állnak hozzánk, és olyanokról is, akikkel rendszeresen találkozunk, és ezen alkalmakkor személyesen is szót váltunk. Így például a bolti eladó, akit nem sorolunk a barátaink közé, de akit hiányolunk a vásárláskor, ha hosszan nincs ott a boltban, mert ekkor válik először tudatossá, hogy a bevásárlás mellett olyan kapcsolatunk alakult ki, amely személyesnek nevezhető, bár lazább a kötődés mint barátnőnkhez, akivel nemcsak gyermekünk betegségéről beszélünk, hanem az ezzel kapcsolatos aggodalmainkról is.

Minden baráti kapcsolat, bármilyen legyen is, gazdagítja életünket, mert mint ember az emberrel találkozunk, és nemcsak a tevékenység, a funkció miatt. Ez gazdagodás annak a házasságban, aki esetleg egyedül áll kapcsolatban a baráttal. A házaspár kapcsolata barátokkal mindkettőjüknek értékes és így a házaspár számára is az.

A közös barátok különösen gazdagíthatóak a házaspári kapcsolatban. Már az azonos szimpátia a hasonló hajlamot mutatja. Ez megkönnyíti a beszélgetést a barátokkal és a barátokról. Szívesebben fejezzük ki a jóakaratot, ha véleményünkben mások előreláthatólag osztoznak. Az érzésekkel teli vonzódás talaján a házasság növekedhet, mert a barátok másága, amelyet elfogadtunk, ösztönözhet minket. Lehet, hogy észre sem vesszük ezt. De hosszabb idő után a változások érzékelhetők lesznek. Így pl. egy baráti házaspár partner-stílusa színezheti a mi stílusunkat úgy, hogy egy idő után a mi háztartásunkban is bizonyos munkákat megosztunk. Vagy egy asszony azért tud dönteni a személyes szabadidő tevékenység mellett, mert meggyőződött arról, hogy barátai házasságát ez mennyire előnyösen befolyásolta.

Milyen jó, ha vannak barátaink – ezt valószínűleg csak akkor tudjuk igazán, amikor nehéz életszakaszba jutunk. Ilyenkor a barátok hiánya fájdalmasan érződik.

Ekkor ismeri fel az ember, tennie kell valamit annak érdekében, hogy legyenek barátai és baráti kapcsolatai élők maradjanak. Ezen a területen sem hullik készen az ölnkbe semmi.

A mai időkben az ilyen kapcsolatok különösen fontosak, mert nincs meg az a beszélgetőtárs választék otthon, mint a régi többgenerációs családban. Ami régen önmagától adódott egy nagy



közös háztartásban, ma tudatos kialakításra vár. De legalább megvan az az előny, hogy olyan személyeket választunk, akik nekünk megfelelnek.

Ebben az összefüggésben azonban meg kell mondani, hogy a rokonokkal is kialakulhatnak baráti kapcsolatok. Nem kell hogy így legyen, de ha így alakul, akkor a közös családi múlt miatt ez a barátság különleges lehetőséget jelent. Az emberi restség, tehetetlenség miatt azok a kapcsolatok is kihűlnek, amelyek lehetségesek lennének, és így idővel bizonyos elszigetelődés jön létre. Jónéhányan arra támaszkodnak, hogy úgynevezett „családi kör”-t alakítsanak ki házaspárokból, akik rendszeresen találkoznak. Keresztényeknek ez a közösség a hitben való kölcsönös erősítést is jelentheti. Sokan problematikusnak találják azt a barátságot, amelyben a házaspár nem vesz részt. Az ösztönös elutasítás hátterében sokféle félelem lehet. Ilyen helyzetben fontos az őszinte megbeszélés, ahol kifejezésre juttatják ennek a kapcsolatnak a fontosságát az egyik házaspár számára, valamint a másik félelmét. Így tudnak leghamarabb olyan megoldást találni, amely mindkét félnek megfelelő.

Talán jó, ha tudatossá válik, hogy az egyik fél sértőnek találhatja azt, hogy ő nem tudja kielégíteni társa összes szükségletét, és emiatt annak más baráti kapcsolatra is szüksége van. Ez azt jelenti, hogy saját korlátunkat felismerjük, ami fájdalmas, de egyben tehermentesítő hatású is.

Minden baráti kapcsolatban egyfajta Isten-tapasztalat lehetősége rejlik. Jézus a Máté evangélium 25. fejezetében arról beszél, hogy övele azokban az emberekben találkozhatunk, akiknek szüksége van ránk.

Az említett evangéliumi résznél sokan csak a szegényekre, vagy beteg embertársaink szükségleteire gondolnak. Nem legalább ennyire fontosak-e a személyi szükségletek? Ezeket csak akkor tudjuk kielégíteni, ha személyes a kapcsolatunk. Szomorúság vagy félelem, harag vagy csalódás esetén a barátok megértő viselkedése lényeges megkönnyebbülést hozhat. Nagy esély egy hívő házaspárnak az, hogy ilyen módon (is) találkozhat Jézussal.

### **(3) Személyes utánagondolás**

Rajzoljunk egy üres lap közepére egy pontot. Ez a pont mi vagyunk. Azután írjuk fel minden barátunk és ismerősünk nevét, akikkel személyes kapcsolatban állunk, úgy, hogy a felírt névnek a ponttól mért távolsága az illető közelállásának megfelelő legyen. Utólag a nevek mellé, fölírhatjuk a kapcsolat gyakoriságát.

### **(4) Párbeszélgetés a „barátság” témához**

1. Mondják el egymásnak a följegyzéseik alapján, milyen kapcsolatuk van a felírt személyekkel:
  - \* Milyen közelség, milyen távolságtartás?
  - \* Mennyire fontos, kellemes, vagy jelentéktelen a felírt személy?
  - \* Milyen gyakori a kapcsolat?
2. Gondolkodjanak azon, kik a közös barátaik.
3. Mondják el egymásnak, melyik kapcsolatot fejlesztenék tovább együtt, vagy egyedül.

### **(5) Tapasztalatszere a csoportban**

1. Amennyiben lehetséges, mondják el egymásnak, milyen jelentősége van házasságukban a közös barátnak. Minél konkrétábban tudunk erről beszélni, annál értékesebb ez a csoport számára.
2. Hogyan szerezhetünk barátokat?
3. Mit kell tenni, hogy a barátságok kibontakozzanak?
4. Van-e negatív élményekkel kapcsolatos tapasztalatunk?
5. Van-e oka annak, hogy a barátságok egy idő múlva kiüresednek, kihűlnek?

## (6) Tervezés

### Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének

Ezen találkozó alkalmával, melynek időpontja a húsvét előtti időre esik, a tervezést úgy végezzük (6), hogy legyen idő az igeistentiszteletre, amelyben a megtérésről és a gyónásról van szó.

A második találkozón elhangzott „Én Istenem” c. meditációhoz csatlakozva elmondhatjuk, hogy az izraelita nép tradíciója szerint az Egyiptomból való kivonulás a népben Isten közelségének tudatosítását jelentette. Ugyanígy a házaspár közös történetét úgy foghatja föl, mint Istennel együtt megtett utat és azután imádkozhatja új tartalommal együtt a „Miatyánk”-ot.

Barátok

A szeretet a teljes egységet szeretné.

Arra vágyom, hogy együtt legyünk boldogok.

Ha rajtad kívül más embereket is szeretek – ha vonzódok a barátaimhoz – ez szerelmünk elárulása?

Együtt vagyunk kedves emberekkel – és akkor megjelenik a féltékenység.

Már éreztem ezt, és észrevettem, hogy Te is éreztél így.

Senki sem szabad ettől.

Inkább kerüljük el a barátainkat?

Mi ketten egyedül – hosszú távon nem lehet így jó.

Nem szeretném ha veled együtt kiszáradnánk.

Jó, ha ápolod a barátságokat.

Szeretnék erre bátorítani Téged.

Szeretnék más kapcsolatot is fejleszteni, és ezáltal gazdagodni; Téged is gazdagítani.

Minden kapcsolatban jelen van az Isten.

Merjük-e ezt az utat választani?

### Lelkigyakorlat házaspároknak a mindennapokra

#### Név nélküli visszajelzés – 6. hónap

1. Párbeszélgetésünk a 6. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Akarnak-e május után is találkozni a többi házaspárral? Erre együtt a következőt válaszoljuk:

van kedvünk	<input type="checkbox"/>	nincs kedvünk	<input type="checkbox"/>
-------------	--------------------------	---------------	--------------------------

3. A „Barátok” témával kapcsolatban házastársam közléseiből a következő volt fontos nekem:

férj		feleség

4. Az elmúlt hónapban..... párbeszélgetést folytattunk. Párbeszélgetéseinkben október óta a következő „klímaváltozásokat” észleljük:

	férj	feleség
A beszélgetések egyre értékesebbek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
egyformák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
egyre rosszabbak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Az elmúlt négy hétben házastársam közléseiből az alábbiak voltak a legfontosabbak számomra:

férj		feleség

#### A visszajelzésekből (A szerző közlése)

- \* Rájöttünk, hogy több időt kell szánnunk arra, hogy legalább néhány jó barátunk legyen.
- \* Férjemnek nagyon fontos a barátaink véleménye.
- \* Amióta van egy új, intenzív, baráti kapcsolat, azóta értettem meg feleségem bizonyos viselkedését.
- \* Beszélgetésünkből jöttem rá arra, hogy milyen fontos férjemnek a szomszédok barátsága.
- \* Feleségem elfogadja a barátaimat, de ritkán hívjuk meg őket hozzánk.
- \* Feleségem szeretné, ha egy családközösséghez tartoznánk.
- \* Férjem szeretné, ha délutánonként nélküle is elmennék a gyerekekkel barátainkhoz, hogy ne legyünk olyan sokat egyedül.
- \* Feleségemet fájdalmasan érinti, ha a baráti házaspárok nőtagjaival jól megértjük egymást.
- \* Férjemnek vidám barátokra van szüksége.
- \* A másik nimmal kötött barátságokat mindkettőnknek óvatosan kell kezelnünk.
- \* Testvéreink egyben a legjobb barátaink.
- \* Van néhány ember, akikkel szorosabb kapcsolatot szeretnénk tartani.
- \* Nekünk fontos az, hogy egykori lakóhelyünkkel még kapcsolatban legyünk.
- \* Feleségem azt gondolja, azért van kevesebb barátja, mert feladta hivatását.
- \* Nyilvánvalóvá lett előttünk, milyen sokat jelent a családközösségben az egymás iránti bizalom.
- \* Az iskolai barátságok sajnos felbomlottak.
- \* Rájöttem, hogy sok olyan barátom van, akiket csak magamnak tartok meg. Férjemnek azonban csak olyan barátai vannak, akiket én is jól ismerek.
- \* Érdekes volt megtapasztalnom, hogy feleségemnek foglalkozása révén sok barátja van, akiket alig ismerek. Néhány kapcsolatot együtt akarunk kiépíteni.

- \* Meglepődtem azon, hogy férjemnek milyen jó a kapcsolata az egyik ismerős házaspárral.
- \* A gyerekeknek rajtuk kell látniuk, hogy milyen jó, ha az embernek vannak barátai.
- \* Feleségemet zavarja, ha a barátaimmal vasárnap találkozom a „törzshelyünkön”, mivel ez az egyetlen szabadnapunk.
- \* Nekem fontos, hogy a feleségem megérti a barátaimat és hagy nekem időt arra, hogy velük találkozzam.
- \* Tovább kell gondolkodnom feleségem azon megjegyzésén, hogy a barátságok elmúlhatnak és újak keletkezhetnek.
- \* Rájöttem arra, hogy féltékenységgemmel megakadályoztam, hogy férjem fiatalkori barátsága továbbfejlődjön.
- \* Beláttam milyen fontos a feleségemnek az, hogy néha egyedül találkozhasson barátokkal.
- \* Mi a munkahelyi barátnőimről beszélgettünk. Feleségem azt szeretné, ha több távolságot tartanék.
- \* A jövőben kevesebb „kötelező látogatás”-t teszünk, viszont néhány házaspárral intenzívebb kapcsolatot szeretnénk építeni.
- \* Férjem két kapcsolatot szeretne továbbfejleszteni.
- \* Örülök, hogy feleségem meg van elégedve kapcsolataival.
- \* Bár beszélünk a barátainkkal problémáinkról, mégsem fejezzük ki érzelmeinket.
- \* Benső megnyugvást jelent, hogy feleségem is helyesli „személyes” barátaimat.
- \* Feleségemnek nincsenek saját barátai, csak rám koncentrált; erről tovább kell még beszélgetnünk.
- \* Férjem nem akar különbséget tenni a bensőséges és a laza barátságok között.

## 8. téma: Konfliktusok megoldása

### (1) Ráhangolódás

„A férfi szívében mélységek vize a döntés, de az okos ember felszínre hozza.” (Péld 20,5)

„Aki csak szemével pislog, az szenvedést okoz, de békességet szerez, aki nyíltan dorgál.”

(Péld 10,10)

„Úgy bánjatok az emberekkel, ahogy akarjátok, hogy veletek is bánjanak.” (Lk 6,31)

### (2) A konfliktusok megoldásának fontossága a házasságban

Először is értelmezzük a konfliktus fogalmát. Jónéhányan félnek a konfliktus szót használni, mert számukra olyan szituációt jelent, amelyben az emberek egymás ellen törnek. Bár ilyen dolog kifejlődhet egy konfliktusból, eleinte csak különböző véleményekről, szükségletekről, kívánságokról és érzésekről van szó, amelyek minden további nélkül nem nélkülözhetők, tehát egy egészen normális ügyről, amely mindenütt előfordul, ahol két vagy több személy valamit közösen tervez vagy csinál.

Ha a házasfelek hangsúlyozzák, hogy köztük nincs konfliktus, fennáll a gyanú, hogy egyikük nem mondhatja meg a véleményét. Ez az állapot azonban nem kívánatos, mert elnyomást jelez, és így azt is, hogy egyikük emberi jogai sérülnek. Akkor már jobb az, ha a véleménykülönbségeket nyíltan kihordják, feldolgozzák, eldöntik.

A probléma a hétköznapi félreértésektől válik bonyolulttá. Antoine de Saint Exupéry a „Kis herceg” c. felnőtteknek szóló meséjében azt mondja: „a beszéd a félreértések forrása”. Bár első hallásra paradoxnak tűnik ez a mondat, de ha élettapasztalatunkkal összevetjük, igaznak bizonyul. Mindig csak egy töredékét mondjuk ki annak, ami eszünkbe jut. Kérdéses, hogy akihez szólunk, mindent ugyanúgy értelmez-e, ahogyan gondoltuk. Ha például egy férj, aki utasként ül az autóban; amelyet felesége vezet, így szól: a lámpa rögtön zöldre vált – több egymástól teljesen eltérő reakció várható a sértettségtől a háláig.

Ha a házasfeleknek nehézségeik vannak egymás megértésében, jól teszik, ha átvilágítják közös történetüket. A bizalmatlanság oka gyakran valami régi sérülés. Nagy, megelőlegezett bizalom kell ahhoz, hogy a túlhajtott negatív beállítódást megváltoztassák. Ez mégis lehetséges, mert az együttélés évei alatt nemcsak öregszenek a házasok, hanem bölcsőbbek is lesznek, s ez már önmagában is elég reményt ad.

Ha a házaspár begyakorolja a párbeszélgetést, a konfliktusok száma nem fog csökkenni, hanem éppen ellenkezőleg, növekedés figyelhető meg. Mivel a partnerek az eddig tabunak tekintett témákról is beszélnek, a különbségek még nyilvánvalóbbá lesznek, mint a múltban. Ez azonban nem hátrány, mert van esély arra, hogy jó pár problémát talán először tudatosítsanak. Korábban is fennállt a konfliktus, de nem ismerték fel, hanem bizonyos módon félretolták, a partnerek erőkülönbségének megfelelően. Aki valamilyen szempontból előnyben volt – információ, pénz, erő, kapcsolatok stb. – csöndesen érvényesíthette akaratát. Ily módon olyan szokások keletkezhetnek, amelyeket kötelező szabálynak érznek, anélkül, hogy erről ténylegesen megegyeztek volna. Egy kapcsolat fejlődéséhez előnyös az, ha az ilyen rejtett szabályokat felszínre hozzák és beszélnek arról, hogy mindkét fél meg van-e elégedve velük. Egybehangzó igenlő válasz esetén minden maradhat a régiben. Ha elégedetlenség merül fel, javasolt a változtatás, amelynek eredménye a jobb megértés és a nagyobb boldogság.

A konfliktusok tudatos felismerése és a kezelésükre szolgáló stratégiák közös kifejlesztése képessé teszi a partnereket arra, hogy végbevigyék azokat a változtatásokat, amelyek az évek során szükségessé válnak. Az emberhez méltó konfliktusmegoldás tehát fontos elem ahhoz, hogy a házasság mint folyamat élő maradjon.

Ezáltal a házasság egyik legfontosabb feladata: a partner másságának elfogadása is teljesül. Könnyen mondják, hogy minden ember külön világ és el kell fogadni fönntartások nélkül jó oldalaival és gyöngéivel együtt. A gyakorlatban azonban éppen a mindennapi apróságok, mint a nyitva felejtett fogpaszta, vagy a hajszál a levesben mutatják meg, hogy milyen kicsi a tűrőképességünk.

A keresztények konfliktusaik feldolgozásánál hitük miatt Istennel találkozhatnak. Ez elsősorban a megbocsátás esetén igaz, amelyre egész életünkben szükségünk lesz, mivel bizonyára nincs olyan módszer, amely minden sérülést kiküszöböl.

Egy asszony a vasárnapi látogatás alkalmával nagyon megsértette anyósát, a férjet ez nagyon bántotta, bár nem szólt róla semmit. Este a felesége nem bírta tovább és kérte, hogy bocsássa meg tettét. A férj karjaiba vette feleségét és az asszony érezte, hogy férje tényleg megbocsátott. Emiatt annyira megkönnyebbült, hogy később így emlékezett az esetre: „Gyermekkorom óta hallom, hogy Isten megbocsátja bűneinket, és el is hittem ezt. Most azonban tudom, hogy mit jelent. Általad teljes mélységében megéltem, milyen érzés, ha megbocsátják bűnömet.”

### (3) Személyes utánagondolás

Hogyan sikerül a partnerbeszélgetés az alábbi témák esetén? Jelölje be + vagy – jellel:

- Rend a lakásban
- Hétfégi programok
- Pénz
- Étkezés
- Új ruhák
- Megjelenés (külső)
- Szülők
- Vallásos élet
- Gyerekek
- Beszerzések
- Ünnepek megrendezése
- Munka
- Ismerősök
- Szexuális kívánságok
- Családtervezés
- Házimunka
- Autó
- Nyaralás
- TV műsorok

Most gondolja át, hogy házasságában az elmúlt évben milyen konfliktusok voltak, és minden ilyen konfliktust címszóval írjon külön sorba. Kísérlelje meg a följegyzett konfliktusokat a következő három kategóriába besorolni.

#### 1. *Harc a hataloméért*

Mindkét fél világosan képviseli véleményét és az egyik valamilyen előny következtében keresztülviszi akarátát. Ez kapcsolódhat következetes hallgatással, vagyis a beszélgetés elutasításával is.

Ennek eredményeként a másik oldalon a legyőzött fél áll, akiben bosszúvágy keletkezik – ami oda vezethet, hogy a következő alkalommal saját előnye segítségével revansot vesz.

#### 2. *Kompromisszum*

A hataloméért folyó küzdelem negatív hatásait megtapasztalva a dolgok odáig fejlődhetnek, hogy mindkét fél valamiről lemond, hogy legalább néhány „ügyét” keresztülvigye.

A következmény az, hogy az igazságosság tudatával, érzületével élhetnek: bár nem kapok meg mindent, de miattam neked is le kell mondanod bizonyos dolgokról.

### 3. A problémák közös megoldása

Mindkét fél lemond arról, hogy a saját helyzetét kihasználja és párbeszélgetésben megkísérlik felfedezni, hogy társuk szempontjából hogyan áll az ügy. Ezzel kapcsolatban szóba kerülnek a közös célok is. Ennek következtében meglepő döntések szülehetnek. Mégha az egyik, eredetileg is fennálló variációt választják – a helyzet egészen más, mint a hatalomért folyó küzdelem esetén. A belátás és a vonzalom talaján a közös eredményt tartották fontosnak.

## (4) Párbeszélgetések a „konfliktusok megoldása” témához

1. Közöljék egymással
  - milyen konfliktusok jutottak az eszükbe,
  - miért választották az 1. vagy a 2. vagy a 3. csoportot a konfliktus besorolásánál?
2. Tisztázzák együtt, hogy a konfliktusmegoldás melyik típusa a leggyakoribb.
3. Próbáljanak meg együtt a jövőbe nézni
  - akarnak-e valami újat kezdeni?
  - ha igen: milyen lépések szükségesek ehhez?

## (5) Tapasztalatcsere a csoportban

1. Saját tapasztalataikból gyűjtsenek szabályokat, amelyek az emberhez méltó konfliktusmegoldáshoz szükségesek.
2. Döntsék el együtt, melyek a legfontosabb szabályok, amelyeket a többieknek is el kell mondaniuk.

## Útmutató a lelkigyakorlat vezetőjének

A nagy közösségben szánjunk bizonyos időt arra, hogy az egyes házaspárok elmondhassák, melyek voltak azok a szabályok, amelyeket összegyűjtöttek és olyan fontosnak tartanak, hogy a többiekkel is közölni akarják. Anélkül, hogy megvitatnák, egyszerűen írják föl mindenki számára jól látható módon. Beszéljük meg a résztvevőkkel, hogyan rendezzük meg következő alkalommal a lelkigyakorlat lezárását. Jó lenne talán egy szentmisével megünnepelni.

## (6) Tervezés

A konfliktus szó nyomaszt engem.  
Arra a légkörre emlékeztet, ami otthon volt,  
bár szüleim sohasem veszekedtek.

Annyira vágyom a harmóniára.  
Lehetetlen, hogy mindenütt békesség legyen?  
Te gyakran másképpen gondolkozol, mint én.  
Érzéseid mások, mint az én érzéseim.  
Vannak olyan kívánságaid, amelyeket nem tudok felfogni, megérteni.  
Olyannak szeretlek, amilyen vagy.  
Akkor is, ha mások a gondolataid, érzéseid és kívánságaid.

Remélem hogy szeretsz, bár más vagyok, mint Te.  
Bízom az akaratunkban, hogy közös életet tervezünk.  
Ha különbözőségünk kiütözközik, Isten a közelünkben van.  
Mivel Ő akarta, hogy olyanok legyünk, amilyenek vagyunk.

Olyan békéhez segít bennünket,  
amelyben mindketten megtarthatjuk saját különbözőségeinket.

A konfliktusok értékesek,  
mert arra kényszerítenek bennünket,  
hogy figyelembe vegyük egymást.  
És így egyre inkább felfedezhetem, hogy milyen is vagy valójában.

### Lelki gyakorlat házaspároknak mindennapokra

#### Névtelen visszajelzés: – 7. hónap

---

1. Párbeszélgetésünk a 7. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
inkább akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zárkózott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. A párbeszélgetés előtt hány konfliktust jegyeztem fel?

férj	feleség

A konfliktusokat a következő kategóriákba soroltam (adjuk meg számmal)

	férj	feleség
Küzdelem a hatalomért		
Kompromisszum		
Problémamegoldás együtt		

3. Arra a meggyőződésre jutottunk, hogy házasságunkban leginkább

a küzdelem	<input type="checkbox"/>
a kompromisszum	<input type="checkbox"/>
a problémamegoldás uralkodik	<input type="checkbox"/>

4. Az a tervünk, hogy

új utakra térünk át	<input type="checkbox"/>
nem tervezünk újat	<input type="checkbox"/>

5. Csak abban az esetben töltendő ki, ha valami újat kezdenek együtt.

A következő lépéseket tartjuk szükségesnek:

.....

.....

.....

.....

6. Az elmúlt hónapban... párbeszélgetést folytattunk.



7. Megéreztek-e Isten közelségét életünk különböző közös területein annak következtében, hogy megpróbáltunk párbeszélgetéseket folytatni?

- igen   
 nem   
 részben

8. Kapcsolatunk októbertől májusig változott-e?

- igen   
 nem

Ha igen, hogyan:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

9. A lelki gyakorlatok utáni időszakra a rendszeres párbeszélgetéssel kapcsolatban a következő tervünk van: (Ha még nincs közös döntésük, osszák két részre a lapot és jegyezzék fel a különböző elhatározásokat)

.....  
 .....  
 .....  
 .....

### A visszajelzésekből (A szerző közlése)

A résztvevők 93%-a válaszolt úgy, hogy közös életük különböző területein Isten jelenléte érezhetővé vált a beszélgetés érdekében tett fáradozásaik miatt. A résztvevők 79%-a válaszolt úgy, hogy októbertől májusig kapcsolatukban változásokat észleltek. Negatív változásról egy résztvevő sem számolt be.

Néhány konkrét példa:

- \* Megtanultuk azt, hogy érzéseinket szavakban is ki tudjuk fejezni.
- \* Szorongásaimat jobban kézben tudom tartani.
- \* Konfliktusainkról szemrehányás nélkül tudunk beszélni.
  - \* Egymás iránt több megértést tanúsítunk.
- \* Olyan problémákról is tudunk beszélni, amelyek korábban tabunak számítottak.
- \* Nyitottabbak, kritikusabbak, és figyelmesebbek lettünk.
- \* Tudatosan elfogadtuk házasságunkat mint kihívást.
- \* Megtaláltuk házasságunk mély értelmét.
- \* Tapintatosabbak vagyunk egymáshoz.
- \* Több a bizalom egymásban.
- \* Gyorsabban és előítélet nélkül megmondjuk, ha valami megterhel.
- \* A rendszeres párbeszélgetések biztonságérzetet adnak.
- \* Jobban bízunk egymásban.
- \* Sokat jelent az az érzés, hogy társunk elfogad.
- \* A tudatos odafigyelés miatt jobban megértjük a másikat.
  - \* A hónapok során egyre inkább élveztük a párbeszélgetésre szánt időt.
- \* Összességében nagyobb a nyíltság közöttünk, különösen az erotika területén.
- \* Nőtt az egymás iránti megértés, különösen a szülői házból hozott benyomások területén.
- \* Jobban megértjük a munka hatását életünkre.

- \* Még olyan, jövőre vonatkozó kívánságokat is el tudunk mondani egymásnak, amelyek egyelőre illúziók. Korábban ehhez mindig negatív megjegyzés fűződött.
- \* Most már sikerül együtt megtalálnunk a döntést.
- \* Könnyebben bele tudjuk élni magunkat társunk helyzetébe.
- \* Lelkünket „felkavarták” a párbeszélgetések. Különösen a lelkigyakorlatok első felében vált testi és lelki kapcsolatunk nagyon bensőséggé.
- \* Most jobban megértünk, illetve elfogadunk különleges tulajdonságokat, ez eddig nem sikerült.
- \* Kevesebb az érzésbeli zűrzavar, például olyasmi, hogy a dühtől összeszorul a gyomrom és nem tudom, hogy mi okozza.
- \* Ezekben a hónapokban először beszéltünk életünkben részletesebben a hitünkről.
- \* Kapcsolatunk most lényegesen gyöngédebb.
- \* Ebben az évben új tavaszt éltünk meg.
- \* Sok újat tudtunk meg egymásról.
- \* Olyan témákról beszélgettünk, amelyekről a kapott lendület nélkül nem beszélhattünk volna.
- \* Beszélgetéseink légköre lényegesen javult.
- \* Szexuális kapcsolatunkat jó irányban bővítettük.
- \* Együttélésünk most több örömet hoz.
- \* Most többet tudok magamról mint férfiről és a munkámról elmondani feleségemnek.
- \* A párbeszélgetéseken kívül is sokkal többet beszélgettünk egymással.
- \* Házasesetünk összességében intenzívebbé vált.
- \* Csak most tanultuk meg, hogy valóban meghallgassuk egymást.
- \* Kapcsolatunk most kiegyensúlyozottabb, együttélésünk rugalmasabb.

## 9. téma: Vallásos élet

### (1) Ráhangolódás

„Amikor Názáretbe ért, ahol nevelkedett, szombaton szokása szerint bement a zsinagógába, és olvasásra jelentkezett.” (Lk 4,16)

„Nem sokkal ezután ünnepük volt a zsidóknak, s Jézus fölment Jeruzsálembe.” (Jn 5,1)

„Ezután elénekelték a zsoltárt és kimentek az Olajfák hegyére.” (Mt 26,30)

### (2) A vallásos élet fontossága a házasságban

Ennek a lelkigyakorlatnak az a célja, hogy a házaspárok fölfedezzék kapcsolatukban Isten jelenlétét. Ennek érdekében minden hónapban az élet más-más területe került a középpontba, hogy az intenzív közösség-élmény esélyt nyújtson arra, hogy Istent megtapasztalják.

Az úgynevezett vallásos élet területe tudatosan került a sor végére. Nem mintha kevésbé fontosnak tartanám, hanem azért, mert különben lehetséges, hogy minden mást elfedett volna. Hagyományosan a keresztény házasságot a vallásos történések teszik felismerhetővé. Más dolgoknak kevesebb figyelmet szentelnek. Emiatt gyakran szakadék keletkezik a templomi és otthoni ima alkalmával átélt „keresztény” élet és a mindennapi „szokásos” élet között, amely az élet többi területeit jelenti. A hit szempontjából átfogó, minden területet érintő házaseletet hét hónapon át megkíséreltük begyakorolni. Most jó lenne az imaélet kialakítására, a hitről folytatott beszélgetésekre és a hitvallás kimondott-kifejezett formáira vonatkozóan is néhány impulzust adni egymásnak.

Aki hisz – imádkozik, éppúgy mint aki él – lélegzik. Nem lehetünk meggyőződéses hívők a személyes Istenben, ha nem szólítjuk meg. Más kérdés, hogy ez milyen formában történik. Hét hónapi bensőséges párbeszélgetés után fölbredhet bennem az érdeklődés, hogy az az ember, akivel megosztom az életemet, hogyan fordul Istenhez. Milyen szavakkal, milyen lelkiállapotban, inkább a szomorú órákban, vagy nagy öröm átélésekor? Az elmúlt hét hónap alatt, intim kérdésekkel foglalkozva, vélhetően kialakult már annyi óvatosság, hogy a partnerek nem fognak otrombán rákérdezni dolgokra. Értékes azonban, ha azt is tudatosítják a házaspárok, hogy minden közelség ellenére is van olyan személyes titok, amelyet el kell fogadni.

A hívő párok közös élete arra a kérdésre is választ követel, hogy a hit legtermészetesebb kifejeződése, tehát az ima bizonyos alkalmakkor közös legyen-e? Az igent erre a kérdésre általános értelemben könnyebb kimondani, mint a megfelelő formát megtalálni. Itt nincs értelme bizonyos normákat általában javasolni, mert a gyakorlat attól függ, hogy a házaspárok hogyan élik meg az imát kettesben. Általában könnyebb az egész családdal együtt, tehát gyerekekkel együtt áhítatot végezni. Hasonló gondolkodású, közelálló barátokkal is szinte könnyebb együtt imádkozni, mint a házastárral kettesben. Jónéhányan úgy írják le azt a gátlást, amit eközben éreznek, mint egyfajta kellemetlenséget, kutyaszorítót.

Egy módszer arra, hogy az imádságban közösséget érezzünk: a hangtalan beszéd Istennel, miközben a házaspár egymás közelében van. Sokak számára viszonylag egyszerű ha kész imákat mondanak el együtt. Eközben mégis hiányt éreznek, mivel tudják, hogy milyen a személyes (szabad) ima, és sejtik azt, hogy milyen lehetne ez kettesben.

Ezen a területen azonban a teljesítményre törekvést mindenképpen el kell kerülni. Minden házasságban annak az imaformának van a legnagyobb értéke, amelyet mindkét házaspár jó érzéssel tud végezni. Hosszútávon zavarólag hat az, ha valamit ezen túlmenően azért erőltetünk, mert mások lelkesen beszélnek róla.

Az utóbbi hónapok párbeszélgetéseiben biztosan előfordultak hitünkkel kapcsolatos kérdések is. Itt fontos megkülönböztetést kell tennünk.

### **A hit kérdéseiről vitatkozunk, vagy bepillantást engedek társamnak személyes hitembe?**

A teológiai vita alkalmával tárgyilagosak maradunk és benső világunk nem kerül a középpontba. A hitről folyó beszélgetéshez képest körülbelül olyan a különbség, mint a szexuális kérdésekről folytatott vita és azon beszélgetés között, amelyet partnerünkkel folytatunk a szexuális életünkben fontos érzéseinkről, kívánságainkról és szorongásainkról.

Ha sikerül az áttörés a bensőséges hitről folyó beszélgetés irányába, a növekedés páratlan lehetőségei nyílnak meg kapcsolatunk más területein is a megértés számára. A fejlődés azonban fordítva is történhet; életünk fontos kérdéseiről folytatott bizalomteli véleménycsere elvezethet a hitről szóló beszélgetéshez.

És a hit kifejezésének más formái? Jónéhány dolgot érint az ünneplés témája. A fantáziának és kreativitásnak nincsenek határai. Figyelniük kell azonban arra, hogy – különösen az új dolgoknál – mindkét fél azonos érzésekkel, elfogadólag reagáljon. Ami az egyik házasságban a gyöngédség érzését kelti, a másikban talán semmiségnek tűnik: elváláskor a másik homlokára keresztet rajzolni, esetleg szenteltvízzel; a kenyér megáldása mielőtt megszegik; húsvéti barka, olajág a kereszthez tűzve; vasárnapi gyertyagyújtás; stb. Különösen fontos, hogy különböző felekezetekhez tartozó házaspárok megtalálják azokat a kifejezési formákat, amelyek mindkettőjük számára megfelelőek.

A hit jeleivel úgy van az ember, mint a szerelem szimbólumaival: azok számára kell hogy jelentése legyen, akik használják. Álljon kapcsolatban a hit megtapasztalásával, legyen szívből jövő, így ezen keresztül jobban meg lehet érezni Isten közelségét.

### **(3) Személyes utánagondolás**

*1. Imádkozunk-e együtt ?*

- a) Mikor?
- b) Hogyan?

*2. Beszélünk-e hitünk kérdéseiről?*

- a) Milyen gyakran?
- b) Ki a kezdeményező?
- c) Teológiai vitáról van-e szó, vagy személyes, hitbeli közlésről?
- d) Hogy érzem magamat eközben?

*3. Mi az, amit közös életünkben kimondottan hitünk kifejeződésének érzek?*

*4. Milyen vallásos életre vágyom házasságunkban?*

### **(4) Párbeszélgetések a „vallásos élet” témához**

1. Hasonlítsák össze jegyzeteiket.
2. Próbáljanak a 2. c) kérdésre közös választ adni.
3. Szánjanak elég időt a jövő tervezésére a 4. kérdés kapcsán.

### **(5) Tapasztalatcsere a csoportban**

1. Mondják el egymásnak vallásos életük néhány tapasztalatát.
2. Tekintsenek vissza az eddigi találkozókra és mondják el egymásnak, hogy mit jelentettek a csoportos megbeszélések ezen alkalmakkor.

Ha szentmisét terveznek a lelki gyakorlatok lezárásául:

A hitről való beszélgetéseiből mit lehetne a szentmisén felhasználni?

Minden gondolatot külön papírra írjanak:

- a bűnbánati imához rózsaszín papírra,
- a könyörgésekhez zöldre,
- a hálaadáshoz sárgára.

## (6) Tervezés

### A visszajelzésekből (A szerző közlése)

A résztvevők több mint 80%-a úgy nyilatkozott, hogy a hétköznapi lelkigyakorlatok befejezése után is rendszeresen fognak partnerbeszélgetéseket folytatni.

A következőkben konkrét kérdések nélküli vélemény-nyilvánításokból közlünk idézeteket:

- \* Nagy meglepetés volt, amikor fölfedeztük, hogy mennyire kevés időt szántunk korábban a közös személyes ügyek megbeszélésére.
- \* Megtapasztaltuk, milyen fontos, hogy a hétköznapi problémákon és a gyerekekkel kapcsolatos gondokon túl legyen személyes „szabad terünk” a társunkkal.
- \* Fölfedeztük társunk bizonyos magatartásainak mélyebb mozgatórugóit.
- \* Házasságunk a lelkigyakorlatok segítségével fordulóponthoz érkezett.
- \* Az utóbbi hónapokban figyelmesebbek és türelmesebbek lettünk egymáshoz.
- \* A lelkigyakorlat számunkra felért egy átvilágítással.
- \* Most világosabban fölismerjük házasságunk, közös életünk szépségét és a nehézségeket is tisztábban észleljük.
- \* Isten vált középpontunkká és most nyitottabbak vagyunk egymáshoz.
- \* Most megpróbálunk úgy közeledni egymáshoz, mintha Jézussal találkoznánk.
- \* A lelkigyakorlat hitünk elmélyítését szolgálta.
- \* A párbeszélgetések révén nagyobb betekintést nyertünk társunk belső világába.
- \* Most nemcsak egymást tudjuk jobban elfogadni, hanem a gyerekeket is.
- \* A beszélgetés szabályai és a havonkénti találkozók indításai révén sikerült olyan légkört kialakítani, amelyben mi ketten vagyunk fontosak.
- \* A lelkigyakorlat megerősítette kapcsolatunkat.
- \* A csoportbeszélgetések ébresztették bennünk azt a vágyat, hogy létrehozzunk egy családi kört. Nagy hatást tett ránk, hogy csoporttársaink nyitottak voltak a beszélgetésekben; nemcsak elméleti viták, hanem személyes megnyilatkozások is elhangzottak.
- \* Az a rendszeresség és tudatosság, amellyel időt szánunk egymásra (még ha emiatt le is kell mondani valamiről) – megerősítette kapcsolatunkat egymással és Istennel. Ez belső nyugalmat és kiegyensúlyozottságot ad.
- \* Mivel jobb a kapcsolat közöttünk, Istennel való kapcsolatunk is javult.
- \* Az elmúlt hónapokban megtapasztaltuk azt, hogy el is tudjuk egymást engedni. Most nyugodtan tudunk a problémákról beszélni, és felismertük, hogy milyen károsak az azonnali negatív kommentárok.
- \* Ezekben a hónapokban házasságunk jónéhány nehézségét először ismertük föl és beszéltük meg.
- \* A nehéz dolgokat is könnyebben el tudjuk fogadni: mindenben Isten közelségét érezzük.
- \* A többiekkel folytatott gondolatcsere bővítette látásmódunkat és lehetővé tette, hogy kijavítsuk a téves irányokat.
- \* A konfliktusmegoldás egy érettebb formáját találtuk meg.
- \* Minél inkább megértjük egymást, annál inkább megtapasztaljuk Isten közelségét.
- \* Megkönnyebbülés volt számunkra, hogy a csoportbeszélgetésekben kiderült, kívülről jónak látszó házasságokban is vannak problémák.

## Név nélküli visszajelzések

### 2. téma: Családi tradíciók

1. Partnerbeszélgetésünk az 1. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. A biztosított idő

	férj	feleség
megfelelő	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
túl rövid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
túl hosszú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. A családi tradíciók témánál társam közléseiből a következő volt fontos számomra

férj	feleség

4. Az elmúlt hónapban..... párbeszélgetést folytattunk. Ezek a megbeszélések milyenek voltak?

	férj	feleség
nyíltak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozók	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkések	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Házastársam közléseiből számomra a következő volt fontos:

férj	feleség

### 3. téma: Munka

1. Partnerbeszélgetésünk a 2. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Az előre megadott idő

	férj	feleség
megfelelő	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
túl rövid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
túl hosszú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. A munka témánál társam közléseiből a következő volt fontos számomra

férj	feleség

4. Az elmúlt hónapban..... partnerbeszélgetést folytattunk. A beszélgetések milyenek voltak?

	férj	feleség
nyíltak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozók	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkésesek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A legalkalmasabb időpont ..... volt.

A legalkalmasabb hely ..... volt.

5. Partnerem közléseiből a következők voltak számomra fontosak

férj	feleség

## 4. téma: Ünnepek – ünneplés – a hétköznapok kultúrája

1. Párbeszélgetésünk a 3. találkozón milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zárkózott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Milyen volt a csoportbeszélgetés?

	férj	feleség
értékes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unalmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Milyennek tűnik csoportunk összetétele a 3. találkozó után?

jó	nem jó
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Az ünnepek – ünneplés – hétköznapok kultúrája téma kapcsán társam közléseiből a következő volt fontos számomra

férj	feleség

5. Az elmúlt hónapban..... párbeszélgetést folytattunk. Ezek a megbeszélések milyenek voltak?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Érvényesek-e a párbeszélgetés szabályai?

.....  
.....  
.....

7. Társam közléseiből az elmúlt négy hétben a következő volt fontos nekem:

férj	feleség



## 5. téma: Erotikus kultúra

1. Párbeszélgetésünk a 4. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
inkább akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zárkózott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Milyen volt a csoportbeszélgetés?

	férj	feleség
értékes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unalmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Milyennek tűnik csoportunk összetétele a 4. találkozó után?

jó	nem jó
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Az erotikus kultúra téma kapcsán társam közléseiből a következő volt fontos számomra

férj	feleség

5. Az elmúlt hónapban .... párbeszélgetést folytattunk. Ezek a megbeszélések milyenek voltak?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zárkózott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Társam közléseiből az elmúlt négy hétben a következő volt fontos nekem:

férj	feleség



## 7. téma: Barátok

1. Párbeszélgetésünk a 6. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nehézkés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Akarnak-e május után is találkozni a többi házaspárral? Erre együtt a következőt válaszoljuk:

van kedvünk	nincs kedvünk
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. A „Barátok” témával kapcsolatban házastársam közléseiből a következő volt fontos nekem:

férj	feleség

4. Az elmúlt hónapban..... párbeszélgetést folytattunk. Párbeszélgetéseinkben október óta a következő „klímaváltozásokat” észleljük:

	férj	feleség
A beszélgetések egyre értékesebbek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
egyformák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
egyre rosszabbak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Az elmúlt négy hétben házastársam közléseiből az alábbiak voltak a legfontosabbak számomra:

férj	feleség

## 8. téma: Konfliktusok megoldása

1. Párbeszélgetésünk a 7. találkozó alkalmával milyen volt?

	férj	feleség
nyílt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
inkább akadozó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zárkózott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. A párbeszélgetés előtt hány konfliktust jegyeztem fel?

férj	feleség

A konfliktusokat a következő kategóriákba soroltam (adjuk meg számmal)

	férj	feleség
Küzdelem a hataloméért		
Kompromisszum		
Problémamegoldás együtt		

3. Arra a meggyőződésre jutottunk, hogy házasságunkban leginkább

a küzdelem	<input type="checkbox"/>
a kompromisszum	<input type="checkbox"/>
a problémamegoldás uralkodik	<input type="checkbox"/>

4. Az a tervünk, hogy

új utakra térünk át	<input type="checkbox"/>
nem tervezünk újat	<input type="checkbox"/>

5. Csak abban az esetben töltendő ki, ha valami újat kezdenek együtt.

A következő lépéseket tartjuk szükségesnek:

.....

.....

.....

.....

6. Az elmúlt hónapban... párbeszélgetést folytattunk.

7. Megéreztek-e Isten közelségét életünk különböző közös területein annak következtében, hogy megpróbáltunk párbeszélgetéseket folytatni?

igen	<input type="checkbox"/>
nem	<input type="checkbox"/>
részben	<input type="checkbox"/>

8. Kapcsolatunk októbertől májusig változott-e?

igen

nem

Ha igen, hogyan:

.....  
.....  
.....  
.....

9. A lelki gyakorlatok utáni időszakra a rendszeres párbeszélgetéssel kapcsolatban a következő tervünk van: (Ha még nincs közös döntésük, osszák két részre a lapot és jegyezzék fel a különböző elhatározásokat)

.....  
.....  
.....  
.....