

JEGYESI BESZÉLGETÉS vázlat

- a hitben kevésbé járatos résztvevőknek is

Ferenc pápa Amoris Laetitia szinódus utáni buzdításának szellemében

Az alábbiakban egy olyan beszélgetés-sorozat vázlatát adjuk, amely a *hitben kevésbé járatos* párokat is bevezeti a hit alapvető fogalmaiba is (A hit alap-tanításaiba a nem hívőket bevezeti Tomka Ferenc: Találkozás a kereszténységgel c. kötete. Bp. SZIT. Az alábbi vázlat nem írja itt le a hitbeli témákat, hanem utal e könyv megfelelő fejezeteire. Rövidítése: „Találkozás”) A jegyesek nagy része *nyitott a hit alapkérdéseire*, különösen ha sikerül azokat kapcsolatba hozni a jegyesek kérdés- és élményvilágával, amint a következő vázlat is útmutatást ad ehhez.

A jegyeseknek a hitre vezetése és bekapcsolása az egyház közösségébe a szentség lényegéhez tartozik. Ezt hangsúlyozza a 2015-i püspöki szinódus, és Ferenc pápának „A szeretet öröme”, Amoris Laetitia c. szinódus utáni apostoli buzdítása. (Ezt nagyon ajánlom megvételre, elmélkedésre is. Nagyon olvasmányos, gyakorlati. Első olvasáskor különösen a 4-5, 7 és 9. fejezetek a legérdekesebbek számotokra.) A hitbe és az egyházi közösségbe bevezetést szolgálja a másik előírás: hogy a jegyesi **beszélgetésbe kapcsolódjanak olyan hívő párok**, akik tudják kísérni a párt a jegyesség útján, majd lehetőleg fiatal házasként is. Segítenek őket bekapcsolódni a keresztény életbe és közösségbe.

1. találkozó - Ismerkedés - és beszélgetés Istenről

Bevezetőben: Ha nem történt még meg, írjuk fel adataikat. Ha nem hoztuk volna még tudomásunkra, tegyük most: le kell adniuk keresztlevelüket, illetve **vegyes vallás** esetén a nem katolikus félnek alá kell írnia, hogy tudomásul veszi vallásos párja ígéretét, hogy ragaszkodni fog vallásához, és gyermekeik katolikus neveléséhez. **Valláskülönbség** esetén (ha egyik nincs megkeresztelve) püspökségi engedély kell az esküvőhöz. Ezt időben fel kell terjeszteni: mellékelni a hívő fél keresztlevelét, és az imént mondottak megfelelő igazolást: a meg nem keresztelt fél aláírja, hogy tudomásul veszi vallásos párja ígéretét arra, hogy hűséges lesz vallásához, és gyermekeiket katolikus módon neveli. (Erre még visszatérünk)

Fontos bevezetés: a) Bizonyára maguk sem szeretnék csupán valami hamis formális ünnepet tartani, s ebben az egyház sem szeretne közreműködni. Mai ember elutasítja az üres formákat, szeretné az IGAZAT. A jegyesi beszélgetés abban is segítségükre akar lenni, hogy felkészülhessenek ezeknek az esküknek-ígéreteiknek hívő, felelős kimondására.– b) A beszélgetéseken a hitbeli kérdések mellett a házasság alapvető és gyakorlati kérdéseivel fogunk foglalkozni.

Megjegyzés a beszélgetéseket vezetőknél! *Úgy tegyünk fel mindig egy kérdést, hogy ne érezzék azt számonkérésnek: Kezdjük pl. így: hogy ma sokan nem kaptak vallásos nevelést, mások serdülő vagy fiatal korukban nem kaptak továbbképzést, és így elhomályosodott a vallás életükben. Nálatok (maguknál) hogy van ez?*

Kérdés: Mi a templomi esküvő mélyebb értelme maguk számára? Élő valóság ez?

Az esküvőben tett ígérek szövegét adjuk oda nekik, legépelve! Beszéljük meg, **mire tesznek ígéretet!** Először Isten elé állunk, Reá esküszünk.

Az alap tehát Isten: Ezért először arról beszélünk tehát, kicsoda Isten? Lehet igazolni az Ő létét? És kicsoda Ő számunkra?

Először a mennyasszony beszéljen arról, mit jelent neki Isten, vallás (vagy játszik-e szerepet életében, hisz-e?) – És miért kéri az egyházi esküvőt? – Utána a beszéljen férfi (vőlegény) ugyanerről.

A) Vallási téma: Lehet igazolni magunk (és mások) számára is Isten létét? Hogyan? Az ember szíve mélyén van egy titkos mozgatóerő: A Végtelen Szeretet, Igazság keresése. Kérdés-beszélgetés formájában beszéljük meg a *Találkozás a kereszténységgel 3. fejezet* gondolatát-logikáját követve.

A keresztény vallási titkok: nem valamiféle „dogmák” vagy szabályok, amelyeket kívülről a nyakunkba rak a vallás! A kereszténységgel ismerkedve elsősorban a szívünk mélyén levő titkokkal találkozunk – és ezekre kapunk hitünkben választ.

A szerelem – a legmélyebb szeretetté alakulhat. Amely csak a Végtelen Szeretetben teljesül be. Csak a Teljes és feltétlen Szeretetben talál két pár teljesen egymásra. (Ennek híján bomlik fel annyi házasság?)

B) Jegyesi téma: *Keresem-e életem legbensőbb kérdéseire a választ? Szoktam-e elgondolkozni bensőmről, és mások bensőjéről? Honnan vagyok? Hová megyek? Mi van, ha valaki meghal? Drámai események: meghal egy szülő, egy kisbaba, egy jegyes a házasságkötés előtt! A keresztény hit megrázó és gyönyörű válaszokat ad életünk alapkérdéseire.*

Tudják, miért megy tönkre legtöbb házasság? Röviden – **kommunikáció** hiány miatt. Kapcsolatunk építéséhez az alap a rendszeres lelki kommunikáció: megosztani egymással benső életüket! A nők különösen igénylik ezt – a minőségi időt, beszélgetést; de a férfiak személyes kibontakozásához is pótolhatatlan! (és a neveléshez). – Ismerem-e párom vallási kérdéseit, örömeit, hitét – vagy nem hitét? - ...Ha nincs jó kommunikáció: felgyűlnek a feszültségek, fájdalmak, és aztán egyszerre kicsattannak. (A szerelmesek annyira közel érzik magukat egymáshoz, hogy azt hiszik, teljes a kommunikációjuk. De mi az oka, hogy elromlik a kommunikáció? Hogy lehet elkerülni?)

Vallásszociológiai kutatás: ahol napi közös mély ima van (avagy közös elcsendesülés, ha valaki nem tud imádkozni), ott nincs válás. Miért? Mert az Isten előtti elcsendesült ima (vagy lelki elcsendesülés, reflexió) – mélyre visz – akár bocsánatkérésre indít... majd kitárja a lelket. Ezt követően két kitárt lélek tud szót váltani. Ez mély kommunikáció biztosít.

C) Házi feladat: Gondolkozzatok el a következő hét napjain: *hol tapasztalom magamban a Végtelen vágyakat, és páromban hol tapasztalom ugyanezt (majd egyéb ismerőseimben).* Ha drámai fájdalmat látok, halál, életveszélyes betegség kapcsán: sokan összetörnek, de a hívők Istenből erőt kapnak...

a) **Naponta csendesüljenek el** kb. negyed órát (ennyit javasol a mentálhigiénia is: ennyi kell, hogy bensőleg elcsendesüljünk, a napi stresszeket feldolgozzuk). Mi Isten elé tesszük napunkat – hálát adva a szépért, Isten ajándékaiért, és bocsánatot kérve a gyengeségeimért...

Hogy élhetem át Isten jelenlétét, amikor tele vagyok a napi zajjal, problémákkal? – Éljem át: hogy a Végtelenre vágyok... A Végtelen Szeretet, Igazság, Tudás, Örök élet (Isten) helyezte belém ezeket a vágyakat: Csak Tőle származhatnak, és Felé mutatnak. Kezdek magamban gondolkodni: Valóban Téged kereslek: a végtelen Szeretetet? És érzem, tudom, hogy Te vagy: és én a porszemnyi ember Hozzád szólhatok a Végtelenhez. És eléd borulhatok. És Te öleled át életem - vágyaim... És benned lehetek minden hibám után új. (Ezek már Jézus tanításai – következő találkozón beszélünk róla.) És máris megnyugodva tervezem a holnapot: mit szeretnék esetleg jóvá tenni, vagy megújultan csinálni. És új békével nézek jegyes/házastársamra

b) **Életünk, és hit-életünk alapja a szeretet.** Ha szeretetünkben sok a seb, sebzettek maradunk. Jézus azt mondja, ne csak azokat szeressétek, akik titeket szeretnek; szeressétek ellenségeiteket is. Nagy-szép feladat: Próbálják meg – külön-külön- szeretni azt, aki nehéz. Valami új jellel jelezni felé, hogy szeretik őt (még ha talán évek óta megszakadt egy kapcsolat). Mindegy mit fog válaszolni a másik. Fontos, hogy saját lelkükben kialakuljon a készség – a szeretetre. iránta.

2. találkozás - Az imádság – és a konfliktuskezelés

Ismétlés: Az ember végtelen keresése... Sikerült elcsendesülni? Mit tapasztaltak magukban? Sikerült szeretetet mutatni egy nehéz ember felé?

A) Vallási téma: Szoktatok imádkozni? Miben áll ez? (Nb. általában kérő ima szokott lenni, veszélyhelyzetben. De ennél több kell.) - *Az imádság?* Hogyan kezdjük el imádkozni? Vö. „*Találkozás*” a 4.fej/1, és 4. f. végén található olvasmány. Popper Péter... Olvassuk el: pszichológiailag is milyen szükséges az elcsendesülés.

Részletezzük a közös imádság jelentőségét! Nem közös szövegima ez, hanem közösen biztosított 10-15 perc elcsendesülés, esti lelkiismeretvizsgálat és hálaadás. És jó, ha ezután következik vagy közös ima vagy a pár beszélgetése.

Hogyan tudok a világ zajától megszabadulni, hogy megsejtssem Isten jelenlétét? Múlt találkozón már láttuk: Egyik út: Atélem végtelen vágyaimat, amelyek a Végtelen Szeretet felé mutatnak.

Egy másik út: A tudósok és legtöbb vallás a világ végtelenségének és rendjét tapasztalva jut Istenhez. Kell lennie egy Rendezőnek... Ha egyes tudósok nem is nevezik Istennek. De állítják, hogy e végtelen rendet (vö. Találkozás 2. fejezet) csak a Végtelen Értelem hozhatta létre.

Gondoljuk át: mekkora a világmindenség, világegyetem. Jelenlegi ismereteink szerint a világegyetem kora $13,6 \pm 0,1$ milliárd év, átmérője pedig legalább 93 milliárd fényév. (Milyen távolságot jelöl egy fényév? A fény 300.000 km/sec sebességgel halad. Szorozd be 60-al: az lesz még csak egy perc stb.)

A legtávolabbi ténylegesen megfigyelt objektum, az IOK-1 galaxis mintegy 13 milliárd fényévnire van tőlünk. A világegyetemben becslések szerint 100-800 milliárd galaxis található.

És mekkora Isten? – A teremtő? Nagyobb, mint a világmindenség! És ez a Végtelenség szeret engem porszemet... És belém tette, hogy keressem Őt, a Végtelent – és Ő a Szeretet is. Majd Ő lett porszemnyi emberré, hogy közel kerüljön hozzánk...

Ha ezen elgondolkozok – könnyen eljutok oda, hogy átéljem: a Végtelen előtt állok.

B) Jegyesi téma – a közös elcsendesülés és a konfliktus-kezelés

Folytatjuk a *múlt találkozón elkezdett témát*, hiszen a hitnek, imának elindulása az alapja mindennek!

Konfliktuskezelés: Két ember, és a házastársak között is időnként támadnak feszültségek, amelyek gyakran csattanássá válnak (később nagy sebeket, válást okozhat)... Mi a legegyszerűbb levezetése a konfliktusoknak? - Ha megszokják, hogy **legalább este elcsendesüljenek**, ne maradjanak személyiségük felületén, hanem nézzenek mélyen önmagukba, és így gondoljanak párjukra is. Ez a mély kapcsolat alapja. Erre tanít meg az esti elcsendesülés – illetve az esti imádság...(Ez a pár személyes kapcsolatának leghatékonyabb biztosítéka. Láttuk már előző alkalommal is).

A jó elcsendesülésben, imában az ember a lelke legmélyére hatol, vagy úgy is mondhatjuk mintegy kilép önmagából, és Isten szemével néz vissza magára és a másikra is (a lélektan „reflexiónak” nevezi, amely vallásos és nem vallásos ember számára is gyógyító). Egészen más egy beszélgetés, amelybe egy ilyen elcsendesülés után fogunk fele, mint amikor elcsendesülés nélkül ugrunk bele egy vitatott téma rendezésébe. A valódi csend után új szemmel látjuk magunkat és egymást; észrevesszük saját hibáinkat, és felfedezzük, hogy esetleg az éppen fájlalt sérelmeknek mi magunk is okai voltuk. Így új módon tudunk esetenként bocsánatot kérni, illetve megértéssel végighallgatni egymást.

- Míg ha a fejünk-szívünk tele van saját gondolatainkkal, netán sérelmeinkkel (énünk felületibb rétegeinek feszültségeivel), akkor önmagunk töltjük be magunkat. Ilyen esetben a házastársak sem azzal fognak törődni, mi van a másik szívében, hanem ki-ki a saját gondolataival lesz elfoglalva, nehéz esetekben a saját sérelmeit vagdossa a másik fejébe.

- A napi esti elcsendesülés mellett lényeges biztosítéka a kommunikációnak és konfliktuskezelésnek, ha rendszeresen, pl. **hetente tartotok** egy hosszabb (legalább bő óras) találkozást, amikor (az elcsendesülés vagy ima után) **beszélgettek a lelki élményekről**, az örömeikről, valamint a konfliktusokról és különbségek feloldásáról is (azaz nem a feladatokról, eseményekről). A házastársak ilyenkor mondják el először, mit köszönnek egymásnak, majd azt is, mi fáj a másik részéről: illetve, miként dolgozhatnak a különbözőségek (lehetőségek szerinti) közös megoldásán. (Utóbbival óvatosak legyünk: űa szeretet határozza meg, mennyit mondhatunk el? Egyszerre nem lehet mindent megoldani, de lépésről lépésre igen.)

Már a jegyesek számára is fontos (bár ilyenkor ez természetes, de a házastársakban figyelni kell rá) hogy begyakorolják a kommunikáció harmadik biztosítékát: lehetőleg **havonta**-néhány havonta

tartsatok **közös megpihenési, kirándulási**, sport-, vagy egyéb kikapcsolódási napot, amelyen ugyancsak alkalmat találtak a *mély lelki beszélgetésre* is.

C) Feladat:

a) Próbáljatok minden **este 10-15 perc csendet** tartani. Éljétek át bevezetőben a világmindenség, majd Isten nagyságát. Aztán gondoljátok át: mi volt szép a napban, mi volt hiba? Aki hisz: Gondoljon a Végtelen Szeretetre, Istenre, Aki átölel. A Végtelen Szeretet fényében – nézd embertársaidat, társadat. *A nem hívő számára is ajánlják a személyiséggel foglalkozó szakkönyvek, a „mentálhigiéniá”, az esti elcsendesülést, a napi terhek letételét!* És a párkapcsolat számára a legnagyobb segítség ez.

b) A másik akkor tud megszólalni, ha **megtapasztalja, hogy én lelkem mélyéig végighallgatom őt.** *Nem szólok bele, nem javítom ki, nem tartom magamat okosabbnak: végighallgatom – hogy végig tudja mondani lelkét!* – Próbáljátok a héten gyakorolni: minden embert, akivel beszélek, próbálom komolyan venni: azaz végighallgatni. Ha hozzáfűzök valamit szavához, ne azt mondjam: ez nem úgy van (én valami jobbat tudok)... Hanem: *megértelek, átéltem amit mondtál.* Esetleg hozzáfűzhetem: én még arra is gondolnék... (Így nem sértő.)

3. találkozás – Házasság előtti szexualitás – és kapcsolat-építés

A) Jegyesi és tanító téma. Most egy nagyon személyes és lényegi témáról beszélünk, a szexuális kapcsolatról. Az egyház Isten nagy ajándékának tartja ezt. Hisz a házasságot is szentségnek tartja – együtt a benne élő szexualitással.

A házasság előtti szexuális életet sok korban tiltották: mondva, hogy ettől a házasság jobb lesz. Az utolsó 50-60 évben az ellenkezőjét hirdeti a világ. Maguk is e korban nőttek fel, ezért követik ezt az elvet. Pl. lakva ismerjük meg egymást. Ma e téren a tudományos kutatás is egy nagy fordulatot tett. Fontos ezzel megismerkedniük, mert fontos megvilágosodásokat fog adni.

Miért hívja sok népi kultúra és az egyház is a fiatalokat a házasság előtti szexuális megtartóztatásra?

A jegyesség, illetve a szerelem időszaka egyedülálló kegyelmi időszak – amelyben a házasságra készülők közti lelki kapcsolat és kommunikáció rendkívüli intenzitással el tud mélyülni.

A jegyesség alatt a felek „megpuhulnak” mondják a kutatások (vö. Buda B) – képesek a zárkózott fiúk is megnyílni – és képessé válnak összecsiszolódni – az egymással való kommunikációt egy életre megalapozni. (Hisz a férfiak erősebb zártsága sokszor szakadást okoz). De a szerelem nagy ajándékaiba bele tud rontani a korán elkezdett szexuális kapcsolat – mert annyira eltölti a szex élményével a feleket, hogy úgy érzik ők már tökéletesen egyek, és így a szex valójában megakadályozza, hogy összecsiszolódjanak.

Az 1960-és években robbant be a világba az ún. *szexuális forradalom*, amely felforgatta a szexualitásról való korábbi felfogást. Azt hirdette, hogy ettől fel fognak szabadulni a fiatalok a tilalmak alól, és a házasságok is sokkal jobbá lesznek. – Az ígérettel ellentétben a házasságok és párkapcsolatok súlyos összeomlása kezdődött. És ahogyan e gyakorlat terjedt úgy a romlottak házasságok összeomlását jelző mutatók. Ma a házasságoknak mintegy 50%-a felbomlik, – a reménnyel, de szexuális együttéléssel kezdett kapcsolatoknak pedig mintegy 75-80%-a törik össze. Eközben kevesen maradtak, akik szexuális közeledés nélkül készülnek, de a vizsgálatok kimutatták, hogy az ily módon kezdett házasságok mintegy 100 vagy 95%-ban stabilak és kiegyensúlyozottak.

A tudomány ma újra rájön, hogy a *szexualitástól való tartózkodás* az együtt-járás idején hatalmas energia, amely egymás megismerése és a személyes *kommunikáció elmélyülése felé hajtja* a párt. - Az utolsó évtizedekben erről hazánkban és a nyugati országokban írni sem lehetett, csak a szabad-szexről. Ma már megjelent több könyv, kutatás erről a témáról, pl. egy hatalmas amerikai egyetem kutatása. Ez *Dan Busby* összefoglalásában jelent meg és számos magyar lap is ismertette. Idézzük eredményét: *A Journal of Family Psychology* című szaklapban megjelent tanulmány szerzői 2035, házasságban élő egyénnel töltettek ki kérdőívet. A válaszok elemzéséből kiderült, hogy azok, „akik csak a házasságkötés után kezdtek szexuális életet élni, sokkal több kedvező hatásról számoltak be, mint azok, akik már a kapcsolatuk elején megtették ugyanezt. A szexszel váróknak

(saját bevallásuk szerint) stabilabb és boldogabb volt a kapcsolata, minőségibb a kommunikációja és jobb a szexuális élete.” „Úgy gondoljuk, ez annak köszönhető – írják a tanulmány szerzői - , hogy megtanultak beszélgetni, és megszerezték azokat a készségeket, amelyekkel a felmerülő problémákat kezelni lehet.”¹ Hasonló kutatásokról és következtetésekről számol be – magyar könyvben – pl. *Horváth-Szabó Katalin: A házasság és család belső világa* c. kötet (a Szemmelweiss Orvostudopmányi Egyetem Mentálhigiéné Intézetének kiadása 2007). S ugyanerre az eredményre jut egy ateista pszichiáter újabb magyar könyve is: *Szendi Gábor: A nő élete - Mit hoz a jövő?*² Összefoglalja a témát: *Tomka Ferenc: Biztos Út* c. könyve, amely a házasság biztos útjáról ír, és leírja a szerelem újabbban felfedezett hormonológiáját is, amelyről az előző könyvek így nem beszélnek, s melyről alább szólnunk.

A szexualitás hormonológiájáról: A nemi hormonokat kutatása az utóbbi évtizedekben több mellbevágó felfedezéshez vezetett. Ma átjárja a társadalmat az a vélemény, hogy a szexualitást lehetőleg el kell kezdeni diák korában (erről szólnak a filmek; erre biztat 8 osztályosok „felvilágosítása” arról, hogyan védekezzenek az abortus ellen; amely ellen ugyan már sok józan kukatató felemelte szavát: ti. hogy a házasság értékéről kellene szólni, és nemcsak a védekezésről). Az is szinte törvénnyé vált, hogy segít egymás megismerésében ha a felek összeköltöznek. Ezzel szemben a hormonológiai kutatások is arra jutottak mint az imént idézett egyéb kutatások: hogy a házasság előtti szexualitás káros.

Lássuk, mire jutott a szerelemmel, szexualitással kapcsolatos hormonok vizsgálata:

A szerelem fellángolását a **phenil-etil-amin**, rövidítve *PEA*, a *szerelem-hormon* okozza. A biokémia kimutatta, hogy ez a szó valódi értelmében **kábítószer**: ugyanazonokon a pályákon halad, ugyanoda érkezik az agyba, ahová a *kábítószer*; és ugyanazt a jó érzést okozza. Aki az első szerelem idején életre szóló döntést hoz, az kábult állapotban láncol magához egy másik „bekábítószerezett” embert.

A *PEA* mintegy 18 hónapig tartja fenn a „lila ködöt”. Ha két fiatal józanul szeretne dönteni kapcsolatukról, ki kell várniuk a szerelem lenyugvását, csak akkor válnak képessé arra, hogy reálisan lássák egymást. Vagyis előbb várni kell 18 hónapig – majd még legalább fél évig, hogy már lila köd nélkül lássák egymást, ismerjék meg eltérő tulajdonságaikat és tanulják meg harmonizálni azokat. (Azaz az együttjárásnak legalább 2 évig kell tartania, hogy érett döntésig tudjanak jutni.)

Amikor valaki a lila-ködös állapotban a szexuális életbe kezd, ennek során újabb hormon szabadul fel, az **endorfin**. Ez is igazi kábítószer. (Neve nem véletlenül rokon a morfinéval, kémiailag is rokon azzal.) A szeretkezés során ez okozza a kábulatig menő gyönyört. Ha valaki csak a nemi közösülésre vágyik, endorfinra vágyik. Az endorfin még magasabbra emeli a *PEA* okozta kábult állapotot, és tovább *csökkenti az értelmi/akarati ítézőképességet*.

Ma számtalan film és „felvilágosítás” sugallja fiataloknak, hogy az legnagyobb boldogságod, ha van egy párod, és vele jól tudtok szexelni. (A magazinok trükköket ajánlanak, hogyan élvezzék a szexet.) Tehát nem arra készíti fel a fiatalokat, hogy szép házasságuk, boldog családjuk legyen. És nem szól azokról a közismert s olykor gyógyíthatatlan sebekről, amelyek a szabadszex következményei, mint pl. a rossz kapcsolat, szétszakadt házasság. (Arról sem szólnak, hogy ez úton a nyugati társadalmak már az összeomlás szélére jutottak.)

Bár a *PEA* kábulata 18 hónap után megszűnne, de az endorfinnal, a rendszese szex étellel évekig képesek fenntartani kábulatról kábulatra a közös élményt. Így járnak általában a sokáig együtt élők, akik eközben nem tudnak dönteni egymás mellett, mert érzik, hogy nem ismerték meg annyira egymást, hogy egy életre egymásra bízassák magukat...A szex élmények segítségével csak szőnyeg alá söpörik a felmerülő problémákat, amelyek később egy fokon már sokaknál lehetetlenné teszik együtt maradásukat.

¹ Pl. <http://www.egeszsegkalauz.hu/szexualis-egeszseg/sikeres-hazaselet-kesleltesd-a-szexet-106548.html>

² Szendi Gábor: a nő élete. Mit hoz a jövő? Bp 2012. Jaffa kiadó.

A *PEA* és az *endorfin* hormon ismerete elég volna ahhoz, hogy belássuk: miként vakul be, aki szerelmesen dönt, illetve ha szexuális kapcsolatba kezd. Ezekből érhetővé válik, mi az oka, hogy miközben ma már a korosztálybeli fiataloknak csak a legkomolyabbja, mintegy 1/3-a köt házasságot, még ezeknek a házasságoknak is 50%-a felbomlik. Hiszen a szerelmesek többsége „bevette” azt a tetszetősnek látszó, de gyilkos félrevezetést tartalmazó állítást: hogy a szerelmesek költözzenek össze, úgy ismerhetik meg egymást. (Sajnos mára a szülők jó része is magáévá tette ezt a tévedést.) Pedig az összeköltözéssel járó szexuális élet alapjaiban lehetetlenné teszi, hogy reálisan megismerjék egymás.

A testileg együtt élők, és testi kapcsolattól tartózkodók közötti eltérést azonban **egy másik hormonális esemény teszi még érthetőbbé: az oxitocin.** Ez a legismerősebb hormon. *Kötődési hormonnak* is nevezik, mert összeköt két embert.

Ez szabadul fel a *szüléskor* is, és hozza létre az életreszóló és egyedülállóan *szoros kapcsolatot az anya és a gyermek* között (ha a baba a szülés után az anya közelében marad).

Véletlenül fedezték fel szerepét: Börtönben rossz börtöni körülmények közt levő édesanyák gyermekét jóindulatból elvették a szülő anyától, és napsütöttebb, levegősebb helységbe és jó gondozási körülmények közé vitték őket. Kiderült azonban, hogy ezek az anyától elválasztott gyermekek (már az első hónapban) súlyos fejlődési és személyiségi károsodásokat szenvedtek (többen meghaltak), míg azok, akik anyjuk közelében maradtak, egészségesen növekedtek. Felfedezték, hogy a szülés után a gyermekben és anyában is működik valami, ami sajátosan és egy életre szólóan összekapcsolja őket. Azóta törekszenek a babát a mamához test-közelben tartani a születés után. Jóval később jöttek rá, hogy ezt az *oxitocin* hormon okozza. Ezt a korszakot szenzitív periódusnak nevezték – vagyis amelyben egy magyarázhatatlan érzékenység van a felekben, ami összekapcsolja őket.

A szexuális közösségben élő párokban az oxitocin hormon kétféleképpen működik. Közismertebb, hogy az egyesülés alkalmával nagy mennyiség szabadul fel belőle, és nyomot hagy az agyban. (Ezt kutatták az agykutatók.) Házasság esetében ez jó. De ha a kapcsolat átmeneti vagy felbomlik, ez az oka a maradandó nyomnak az agyban – azaz az emlékeknek, amelyeket nagyon szeretnének elfelejteni.

Újabban fedezték fel, hogy *az oxitocin a szerelemesekben jóval nagyobb mennyiségben van jelen, mint egyébként.* A hormon bennük részben hasonlóan működik, mint azt egyéb kapcsolatok esetében: ha valaki odaadó szeretettel van irántam, felébreszti viszonzszeretetemet. Így születnek pl. a barátságok. De mivel a szerelmesekben jóval több oxitocin van jelen, sokkal erősebb kötődés jöhet létre köztük.

Akik testi kapcsolat nélkül készülnek házasságukra, „kénytelenek” kitalálni, miként szerezhetnek örömet egymásnak; „kénytelenek” áldozatokat hozni egymásért, hogy egymás kedvében járjanak. Ily módon erősen tapasztalják egymás szeretetét, és kémiai szempontból ennek gyümölcse, hogy a bennük levő nagy mennyiségű *oxitocin* erősen összekapcsolja őket. A *PEA* elmúltával a köztük létrejött oxitocin-kapcsolódás által valósul meg az életre-szóló szerelem, egy olyan kapcsolódás, amelyet utólag alig lehet pótolni (*amiként az anya és gyermeke közötti életre szóló kapcsolat is csak a szülés utáni mintegy 48 órában képes kialakulni, ha a gyermek az anya közelében marad*).

Az oxitocin szerepét a legutóbbi évtizedekben fedezték fel, de a tapasztalat sokkal régebbi: mármint, hogy az házasságra készülőknek egymáshoz kapcsolódása akkor erősödik meg, ha nem éltek házasság előtt szexuális életet. Ezért hívta meg sok kultúra a jegyeseket, és az egyház ma is arra hív, hogy a házasság előtt tartózkodjanak a nemi kapcsolattól. Erről ír Szendi Gábor könyve is: hogy ennek hiánya miatt nem tud össze-kapcsolódni a mai párok nagy aránya.

Mit tegyetek ti, akik már elkezdtétek a testi kapcsolatot? – ti akik nem is hallottatok a mondottakról, ezek fontosságáról

Hasonlítsuk az eseményeket egy házépítéshez, amelyben az alapokat rosszul rakták le, de a házba beköltöztek. – Az alapok már nem cserélhetők ki. De a rosszul alapozott ház megerősítésére is vannak eszközök: pl. egy felül összefogó betonkoszorú. A kapcsolat építése során az

együttjáráskor keletkező oxitocin-kötélék már nem pótolható (teljességgel). De a felek közötti kommunikáció-képesség, amelyet a nevezett hormonális folyamat alapoz meg a szex nélkül készülőknél, egyéb eszközökkel is erősíthető. - Ezeket kell megismernünk és használnunk.

Ha ti már elkezdtétek a testi kapcsolatot, most még van egy időszaknyi lehetőségetek az esküvőig, hogy **hagyjatok fel azzal**; hogy használjátok ki a jegyesség hátralevő idejének lehetőségét arra: hogy mélyebben megismerjétek egymást, egymás másságait, és így mélyebben kapcsolódjatok egymáshoz. Így jobban készülhettek fel a szent házasságra, és a beteljesült szexuális kapcsolatra is.

Mi építi a jegyesek kapcsolatát, ha nincs testi kapcsolat? Ha nincs testi kapcsolat, mintegy kényszerültök keresni a kapcsolatépítés egyéb módjait. És épp ez a jó. Erősödnek a *személyes beszélgetések*, egymás személyes megismerése; egymás különböző szokásainak „szeretettel” megismerése, elfogadása, illetve a közös szokások alakítása; a konfliktusok megtapasztalása, és azok kezelésének gyakorlása stb.

A házaspár kapcsolatának legfontosabb stabilizálója a jó, rendszeres kommunikáció. Ez az ami biztosíthatja életreszóló szereteteket!

A kettesben való elmélyült beszélgetéshez nagyon segít: tartsatok minden este **10-15 perc elcsendesülést** – A *mentálhygiénia* is javasolja: nincs lélek-gyógyítóbb eszköz, mint az esti és reggeli 10-15 perces elcsendesülés, lelkem kavargásának, a napi stresszeknek feldolgozása! A hívő ember lényegileg ezt nevezi **imának**. (Nem kell közös szöveg! Ima a lélek kitérülése a Végtelen Szeretet felé.) Lehet akár a szoba két külön sarkában elcsendesülni. Majd a megbékélt lélekkel beszéljétek napotokról, lelketekről. - Felmérések szerint azok a házasságok, amelyben élő a napi ima (és az abból fakadó lelki-megosztás), életreszólóak és élők.

Keresztény – vagy humán értékekben hasonló célokra törekvő – jegyesek kapcsolatát rendkívüli módon elmélyítheti, ha **közös „lelki” célokat** (pl. egy közös szeretet-Igét, szeretet-feladatot) tűznek maguk elé: pl. egy-egy hétre. Ilyen lehet, hogy minden nap mindketten valamilyen szokásos módon örömet szereztek valakinek; pl. ma a derűt viszunk munkahelyünkre; megdicserünk valakit stb.. Ezek a keresztény (humán) szeretet-gyakorlatok jó „eszköz” lehetnek, amely közös „élményt” biztosít.

A lélektan szerint két embert a *közös élmények kötik össze*. Ezek kiváló lehetőséget nyújtanak egymás kölcsönös megismerésére; szeretet-képességünk fejlesztésére, és a kommunikáció számára is jó témát ad. Ha közösen éli ezeket a pár, akkor dolgozhat egyik otthon a baba mellett és pelenkák közt, másik akár a minisztériumban, de a közös érték megvalósítására való közös törekvés fogja összetartani őket; egy közös kaland, amelyet este meg tudnak beszélni: amely színt ad a szürke mindennapoknak – amikor egyébként nem volna mit elmondani egymásnak. (Lehetséges, hogy egyik héten egyikük, másikon másikuk javasolja a heti tervet.)

Ajánljuk a mondottakkal is kapcsolatban a **heti szentmisét**. (Lehet, vannak rossz gyermekkori vagy egyéb rossz élményetek erről. És persze egy idő kell, míg a szentmise szimbolikáját megismeri valaki.) De ha úgy vesszük: a heti mise egyrészt egy garantált heti közös megállás- elcsendesülés, az egész heti rohanás után; másrészt minden héten kapunk egy-egy gondolatot Jézus tanításából, amelyek a szívünk mélyén levő legemberibb törvényeket élesztik fel. Pl. Szerezz örömet valakinek. Szeresd azt is, aki nem szimpatikus. Békülj ki. Légy az öröm hordozója. Győzd le a sötétséget, szeretettel stb. Ha hétről hétre teszünk egy ilyen elhatározást, az taposómalom életünkben hetente új fényt ad. (Nagyon sok misén megkapunk egy ilyen indítást. S ha nem valahol nem találunk ilyet, kell jobb papot-misést keresnünk.)

– Nagy összekötő kapocs még a **heti legalább egyszeri 1-1,5 órás minőségi beszélgetés** (vagy közös élmény, kirándulás közti beszélgetés), s 1-2 havonta egy közös szabad hétvége. Ilyenkor megoszthatják egymással lelküket, meg tudják beszélni a felmerült kapcsolati nehézségeket, és azok javításának módját.

Rendkívüli támasza a párkapcsolatnak egy hívő, avagy **testvéries családcsoport**. Ennek havi közösségi találkozásain tapasztalják, hogy másoknak is vannak nehézségeik, hallják az ő megoldá-

si útjaikat; esélyt kapnak, hogy a beléjük szorult kérdéseket, gondokat kimondják, és tanácsot kérjenek.

B) Feladat: 1) Határozzátok el, hogy a házasságig **felfüggesztitek a szexuális kapcsolatot, s helyette helyezétek a hangsúlyt a szeretet egyéb kifejezési formáinak megkeresésére, illetve a lelki kapcsolatra.** Amikor különösen kívánom a kapcsolatot, találjak ki valamit, amivel örömet szerezhettek társamnak. Használjátok ki ezt az utolsó nagyon drága időt, a házasság előtt: egymás mélyebb megismerésére. (Egyik párt kérdeztem, egy hónappal azután hogy abbahagyták, sikerül-e: „Igen, mondták, de kicsit több a zsörtölődés.” - Hát épp ez a jó: hogy jöjjenek ki a különbségek, és tanuljátok meg kezelni azokat. És ne a házasság után robbanjanak ki ezek váratlanul!)

2) Gyakoroljátok tovább az **esténkénti közös elcsendesülést, és ha tudjátok, az azt követő beszélgetést** (akár együtt éltek, akár külön), és a *heti egyszeri hosszabb*, mélyebb beszélgetést: előbb éleetek külső eseményeiről, majd bensőbb életekről, lelkekről...

Jövő vasárnap együtt jöjjetek el a szentmisére (lehetőleg a kísérő párokkal együtt) – készüljétek úgy, hogy 1 órával hosszabb lesz találkozonk (ott ahol vasárnap du. az esti mise előtt van a felkészítés).

4. találkozás - Kicsoda Jézus? – történetisége, isteni küldetése

A) Vallási téma

Katolikus, keresztényként akartok esküdni. A mi életünk közepe Jézus. Kicsoda Ő?

1. Isten Szent-háromság... Atya-Fiú-Szentlélek. Érthetetlen? Érdekes, hogy mégis megsejthető, saját lelkünk mélyén. Ha Isten csak egyetlen, önmagába zárt Végtelen volna – milyen lenne az ember is? Valójában van-e az emberben valami, ami arról beszél, hogy Isten sem csupán magába zárt végtelen? – Igen Isten kapcsolat – közösség – szeretetközösség.

Keresztvetés: Az Atya a Fiú és a Szentlélek nevében. És kereszt alakban: mert Jézus az, aki-ben a Szentháromság – azaz a közösségi Isten közénk jött...

Az emberiség telve volt kereséssel, de egyetlen vallás sem talált kielégítő választ: Mit tanítottak az ószövetség vagy Jézus korabeli vallások? Hallottatok a sok-istenhitről, mítoszokról... Vagy a kasztrendszerrel, amely a nyomorulat végleg a nyomorba zárta (illetve a lélekvándorlás hitében egy „másik életében” szabadul majd meg)... Abszurdnak tűnik, hogy Isten megtestesül... Csak abból sejthető, hogy az is abszurd, hogy mi a Végtelen Szeretetre, Értelemre, Örök életre vágyunk. – Jézus istenségének legnagyobb igazolása épp az, hogy választ ad mindazokra a kérdésekre, melyeket se előtte, se utána nem tudtak megválaszolni

- **Történeti személy** is (Vö. „Találkozás” Jézus, mit mond róla a történelem? 12 f.) Vetíthető egy rész: A Szentföldön, Jézus lába nyomán c. DVD-ből, amely igazolja Jézus történetiségét, a Szentírás hitelességét – felhasználva a szentföldi ásatások bemutatását is

De leginkább Ő az, aki új útra vezette az emberiséget: **legmélyebb kérdéseinkre választ adott** és a legnagyobb távlatokat nyitotta meg, amelyre minden ember vágyik. (Vö. Találkozás: Jézus, mi újat hozott? – különböző kiadásokban kicsit más fejezetszám alatt). Minden vallás keresi a választ ezekre a legmélyebb emberi problémákra, de sok kérdéshez nem tudnak hozzászólni. Pl. A bűn, az elégtelenség, a fájdalom, halál, befejezetlenség kérdésére csak Jézus ad választ, szenvedése, keresztje által (bár abszurd dolognak tűnik, hogy az Isten-Jézus szenvedhet).

Éltél már át értelmetlenséget, halált, fájdalmat, saját bűnödet? – Lehet újat kezdeni, ha valamit végleg elrontottam? Lehet döntő fájdalmak után is megbocsátani a másoknak? – Jézusban Isten egy új arca jelent meg (vö. Találkozás 2012. kiadásban: 12./2.f. másutt más fejezetszám alatt):

A keresztények abban hisznek, hogy Isten függ a keresztben Jézusban. Isten Jézusban **magába ölelte minden embert, minden megoldhatatlan szenvedését, bűnét;** mint egy anya, magába ölelte gyermekei fájdalmát – és így legyőzte a halált, a bűnt. A keresztben függő Isten-Jézusban ott láthatod az ember minden sötétségét. A halálon győzött az élet.

Szentmise: Jézus abszurd szeretete: Utolsó vacsorán veszi a kenyeret...

Gyakoroljuk el a keresztvetést: Hiszen az esküvőn is fogtok keresztet vetni!!

B) Jegyesi téma

Van a házasságban szenvedés? Miért válik el sok pár? Miért van sokkal kevesebb válás katolikus párok esetében? – Több oka van: Legfontosabbak közé tartozik: a vallásos ember Jézustól kap példát az igazi, önmagáról is lemondani tudó szeretetre. És a keresztény Jézustól tanulja meg, hogy a szenvedésnek is van értelme, hogy az Jézussal nemcsak elviselhető, de termékeny is.

A ti kapcsolatotokban vannak helyzetek, amelyekben volt már, vagy lehet szenvedés? **Családotokkal, szüleitekkel való kapcsolat.** Sok házasságban a túl erős szülőkhöz kötődés okoz sebet, esetleg szakít szét.

A gyermekkorban szüleinktől látott-tapasztalt magatartásformák súlyosan sebeztek bennünket. De ezek sok esetben meghatározóak a mi magatartásunkra is. Beszélgetsetek el erről: milyen boldog emlékekre, jó példákra, és milyen fájó emlékekre és rossz példákra emlékeztek családotokból. (Keménység, durvaság, kiabálás a gyermekekre, haragból való fenyítés; durva ítélkezés, a férfi részéről durva beszéd a feleséggel. A munkamegosztás hiányai az apa és anya között: nem volt összedolgozás, csak kölcsönös elvárás.) Beszéljete az arról, mennyire sikerült eddigi emberi életetekben túllépni ezeken, vagy menyiben éreztétek, hogy hordoztatok magatokban ezeket a magatartásokat. A szerelem ezeket egy időre elfedheti, de aztán veszélyesen elő tudnak jönni. Nagyon tudatosan ellenük kell fordulni, hogy javítsatok rajta... Súlyos lelki sebek esetén szakemberhez jó fordulni.

Vajon vannak már sebek jövő **anyós-após kapcsolatokban?** Hogy lehet törekedni ezeket gyógyítani. *Esküvőre készülés* egy klasszikus vita alkalom. Mindenki meg akarja határozni, hogyan legyen. Hogy vagytok e téren? Hogyan hozhat a szeretet itt is megoldást? Próbáljátok ki: ha már van bosszúság egymással megbeszélni, hogy tudjátok szeretettel legyőzni a feszültségeket.

Átgondoltátok *szabad időtök beosztását.* Eddig a szülők pl. megszokták, hogy minden nagy ünnepen otthon vagy. Meg kell tervezni: és szeretettel-határozottan tudomásukra kell hozni!!! *Gondoljátok ezt át, hogy néz ki nálatok?*

Különböző hobbiaitok, baráti körötök van. Ezeket lehet szeretetből jól „szinkronizálni”. De ha nem tudok lemondani a másik kedvéért, illetve nem tudunk kölcsönösen figyelni egymás igényeire, ez szétszakít!

Feladat: 1) Az előző megbeszéléstől függően: kezdjék el javítani, ahol hiba van: Egymás családjaival való kapcsolat – Szabad-idő beosztás stb.

2) **Nézz naponta a keresztrefeszített Isten-Jézusra!** Gondold át, ki Ő! Mit mond nekünk ez a kereszt-jel? Imádkozz az Isten-Jézus előtt. Új módon nézhetsz magadra: Jézus (Isten) az, akiben elfogadhatom magam, minden gyengeségemben; s akiben újat kezdhetek.

Vegyetek részt szentmisén: Sok a jelkép... de gondolkozzatok a lényegen: Jézus táplálni akarja az embert...

5. találkozás – Szentmise, gyónás – és a szeretetnyelvek

A) Hitbeli téma: 1. **A szentmisében** – a keresztények hite szerint - Jézus megjelenik a kenyérben és borban. Ez is egy „abszurdnak” látszó titok: Jézus megjelenik egy ostyában? Csak akkor sejtem meg, ha Isten végtelen szeretetére gondolok. Ha Ő, a Végtelen Isten képes volt emberré lenni, megteheti ezt is. Példa: Vajon ha egy anya megtudná, hogy meg kell halnia, nem tenné-e meg mindent, hogy gyermekei között maradjon? - akár egy kenyérben is? – Jézus ezzel az ember titkos vágyára ad választ: Az ember bensőjében szeretne egyesülni az istenivel – szeretné, hogy átjárja őt Isten! Jézus itt ezt tesz lehetővé – ezzel a jellel (a kenyér megevése) – amely nemcsak jel, hanem valóság.

A hívők hite: amikor az ember Jézus testét veszi, az azokkal is titokzatosan egyesül, akiket Jézus megváltott: azaz házastársával, gyermekeivel.

A vasárnap: Istennek és a családnak ünnepe. Legyen időnk Istenre, szentmisére, egymásra!

Szentmise felépítése: 1. Minden ima első része: a Végtelen Isten elé állok – átérzem kicsinységemet... Megvallom, bocsánatot kérek – Majd a keresztény nagy öröme: hogy Isten felemeli az őszinte és alázatos lelket: s énekeljük a hálaadást: Dicsőség a magasságban – vagy mondjuk örömmel. Aztán Isten Igéjét hallgatjuk. Figyelj – ha sok mindent nem értesz, mindig lesz, ami neked szól – lehet a lelkipásztor magyarázatában....

2. Második rész: lényege: Ahogy Krisztus búcsúvacsoráján önmagát adta nekünk kenyérben-borban, s azt mondta: ezt cselekedjétek – Ezt cselekszik is azóta a keresztények, majd a katolikusok... És Ő megjelenik... - Majd mintegy a 3. rész: magukhoz veszik, akik felkészültek, de a többiek is lélekben egyesülnek vele

Nászmise: A hívő házasságkötés legszebb formája... azok számára van, akik gyónnak, áldoznak – és vallásgyakorló életet élnek (ha kéri). Szépsége: Jelzi még jobban: hogy Jézusban kötik össze életüket, és az egyház közösségét szeretnék építeni

2. A **gyónás** titka: A keresztény ember gyónik az esküvő előtt.

Mit ad a gyónás? Mi a bűn- halálos bűn? - Hogy kell készülni? Miért jó a rendszeres gyónás? Folyamatos előrehaladásra hív. Nem ugyanazt gyónjuk: mindig új célt tűzünk ki, hogy növekedjünk a szeretetben. – Ez fontos segítség a *párkapcsolatban* (*együttes kaland: jobban szeretni, észrevenni új helyzeteket*) A gyónás is egy nagy ajándék. - Jézus meghalt értem, hogy újat kezdhessek!! Jézus most megújít. Benne tudom elfogadni társamat is – mindig új szeretettel... Benne tudok irgalmat, emberséget tanítani gyermekeimnek.

Papnak gyónunk: Aki mélyen átéli, meggyónhat... Ha hiszi Jézus isteni erejét – melyet apostolaira bízott. A pap Istennek és az Egyháznak eszköze.

A gyónás feltétele: Bánat, erős fogadás: aki elhatározza, hogy megújul... Jóvá teszi a rosszat. Jóra törekszem, alkalmakat elkerülöm..

Pokol? Lehet ez, ha Isten a szeretet? A szabad akarat döntése: ha teljes szívvel szembefordul lelkiismerete hívásával – a jóval. Az egyház szava: senkiről sem tudjuk, hogy oda került-e

Gyakorlat: meghívás vasárnapi **szentmisére**. Hiszen *arra teszteket ígéretet*, hogy ebben az Egyházban akartok élni, ebben akarjátok nevelni gyermekeiket. – Vágyjatok megismerni... Belehatolni titkába. Aki nem szokott járni misére, annak sok jel, mozdulat érthetetlen. – Ne félj, ha eleinte a jelek idegenek. Hamar megérted majd. Addig is figyelj arra: hogy a jelek, mozdulatok Jézusnak és az embernek titkairól szólnak... és próbáld imádni az Isten-Jézust, aki hitünk szerint megjelenik a kenyérben-borban

Gondolkodj el a gyónás kegyelméről. Ha régen gyóntál (de voltál elsőáldozó): elmélkedd át: szeretnék megújulni Isten erejében? Tudok hinni Istennek ebben az óriási ajándékában – amelyet az egyház a pap személye által közvetít?

B) Jegyesi téma: A szeretet-nyelvek és a jegyesi-házastársi kapcsolat-építés

Hogyan tudja építeni a pár lelki egységét? Hogy készülhetünk további eszközökkel erre?

A különböző „**szeretet-nyelvek**” felismerése a korunk kapcsolatai számára és a jegyesek számára különösen fontos felfedezés. Kiderült ui., hogy az emberek különböző módon fejezik ki szeretetüket. És ez sokszor nagyon fájdalmas félreértésekre ad okot. Én valamit szeretetből adok, és a másik nem veszi olyan szeretetnek, ahogy én szerettem volna!! (Vö. G. Chapman: A szeretet-nyelvekről több könyv. Harmat Kiadó.)

A szeretet-nyelvek: Sok kapcsolat hidegül el, bomlik fel, mert nem ismerik fel egymás szeretet-nyelvét... Melyek a szeretet-nyelvek Chapman ismertetésében?

1. Az elismerő szavak - Dicséret, elismerés, bátorítás, szelíd-kedves szavak

2. Minőségi idő - Megszakítatlan hallgatás - Együttlét, meghitt beszélgetés

Szemkontaktus. Osztatlan figyelem - Figyelem érzésekre, *testbeszédre*. Nem lehet TV nézés, újságolvasás közben feleségre figyelni!

3. Ajándékozás – Van, aki ezt érzi a kézzel fogható jelnek, amely számomra kifejezi, hogy fontos vagyok a másik számára. Lényegtelen, hogy milyen értékű az ajándék. **Szembeötlő reakció-válasz erre az öröm**, ami jelzi, hogy számára fontos ez a szeretet-nyelv.

(Vannak ember, aki nem sokra becsül egy kis ajándékot, akinek számára fontosabb önmagunk odaajándékozása. Akinek az utóbbi fontos, pl. társa jelenléte, az **szóban is fogalmazza ezt meg neki.**)

4. **Szívességek** - aprók is lehetnek, a lényeg, hogy a szeretetet és a **szolgálatkészséget tükrözzék**. Sokan az udvarláskor olyan dolgokat is megtesznek a másikért, amit házasság után egyáltalán nem... Bevásárlás, takarítás, rendrakás...

5. **Testi érintés**. - A gyerekek számára a testi érintés nagyon fontos a fejlődésükhöz, de sok házastársak számára is. De érdekes, hogy ez nem mindenkit érint meg. Mert a másiknak nem ez a szeretet-nyelve, és nem ezen a nyelven várja a szeretetet.

6. **Bocsánatkérés** – Chapman külön könyvet ír erről. Sokaknak nem elég, hogy annyit mondok: „bocsánat”. Részletesen meg kell fogalmazni, hogy bánom, hogy ezzel megbántottam őt, és ígérem, hogy próbálom ezt máskor elkerülni! Egyébként seb marad!

B) **Ismerjük meg saját szeretet-nyelvünket!** Hogyan találjuk meg? Ha megfigyeljük:

- mi, vagy minek hiánya okozza legnagyobb csalódást nekem; ez az elsődleges szeretet-nyelvem.
- mi az, amit a legtöbbször kértem, hiányoltam társamtól az elmúlt időben, mert arra vágyok leginkább; ez tehát elsődleges szeretet-nyelvem.
- Mit szoktam tenni annak érdekében, hogy kimutassam szeretetemet mások és párom iránt, ez is jelzi saját szeretetnyelvemet.
- Ugyanilyen alapon kereshetem meg a társam szeretetnyelvét(eit) is...
- Sokan vannak, akiknek két, esetleg több szeretet-nyelvük van, ilyen esetben könnyebb dolga van a házastársnak.

Beszéljük meg párokra oszolva: Vajon melyiküknek melyik vagy melyek a szeretet-nyelvei!

C) **Elhatározás:** tudatosítsuk párunk szeretetnyelvét, és annak megfelelően szerezzünk neki naponta örömet. - Meg kell hoznunk a döntést, hogy társunkat akarjuk szeretni, nem a magunk akaratát megvalósítani. Ha érzi szeretetünket, a szerelemből való „kijózanodás” után is a szeretet fog uralkodni közöttünk.

Vegyünk részt vasárnap a szentmisén. Gondolkozzunk el a gyónás kegyelmén!

6. találkozó - Az Egyház – és a házasság

A) **Vallási téma: az Egyház.** Jézus rá akarta bízni tanítványaira isteni üzenetét. Az apostolok el is kezdték vinni a világba Jézus tanítását. Igazság, egyenlőség, szeretet elve, Isten szeretetének hívása – egy rabszolgatartó, pogány világban.

Az Egyház emberekből áll: korról korra *befészkelte magát az emberi gyengeség* is. Erről sokat hallunk. Igaz is, meg nagyon nagyítva is van. Amiről kevesebb szó esik: minden nyomorúság után az Egyházban minden korban támadtak emberek, akik az evangéliumban új életet kezdtek – a szívükben levő Isten hívását követve, és az Egyházba is, a történelemben is megújulást hoztak. Pl. szent Ferenc, vagy Calcuttai Teréz anya és hasonlóak (Találkozás a keresztnységgel 25.f Egyház bűnei?)

Ma is van az *Egyházban megújulás*. Mi is ennek a megújulásnak vágyában vagyunk keresztények. (Tudjuk: az ember mindig hibázik, - de mindig újat kezdhet.) Ma sokfelé egy új odaadással kezdik élni az evangéliumot. ezért a katolikusok között nagyon sok csoport van, házas csoportok is, akik nem formálisan akarnak vallásosak lenni, hanem élően, megújultan!

B) Jegyesi téma: A jegyesek-házások Egyházhoz tartozása

Miért is akarjátok a katolikus Egyháztól kérni a házasság szentségét? Bizonyára nemcsak formáságból... Hogyan tudtok előrehaladni, hogy valóban az Egyházhoz tartozzatok? A szentmise is egy lépés. Van lehetőség (sok plébánián), hogy a felnőttek is elmélyüljenek a hitben: használják ki ezt a lehetőséget (felnőtt csoport – *katekumen csoport* stb)... Küzd bennünk az ellentetés: Nincs időnk. Sok házasság is ebben megy tönkre: nincs elég idejük egymásra, majd szétszakadnak. Sok gyermek nevelésének a halála is ez. Meg kell tanulnunk az idő és az elvárások sodrásával szemben

olyan *sorrendet állítani* életünkben, ahol vannak prioritások – amelyekre mindenképp kell időt találni; s ezek után jöhetnek a további elvégzendők. *Próbáltak már ilyen sorrendet állítani? (Mondják el!!!)*

Sorrendiség fő pontjai: 1) testiünk egészsége (alvás-mozgás) 2) lelkiünk egészsége (ima, szentmise; hitem (világnézetem, párom hitének megismerése) 3) kapcsolatunk, családjunk ápolása

Az első feladatok közé tartozik tehát, hogy legyen időnk lelkünkre; az esti elcsendesülésre - és szakítsunk időt hitünk alaposabb megismerésére. *Az értelmes ember, ha belátott egy életet megalapozó igazságot, akkor azzal szembe inkább lemond más feladatokról, időtöltésekről – mert ez a fontosabb. De ezért meg kell küzdeni!!! Sokan megteszik ezt, és azt mesélik: megváltozott életem, szabadabb-boldogabb lettem. Ezáltal növekszik a pár kapcsolatának ereje, a nevelésre való képesség.*

A mai erkölcsi zavarodottságban nagyon sok szülő átéli, hogy *egyetlen biztos környezet gyermeke számára*, ahol tiszta emberi-erkölcsi nevelést kap, az egyházi környezet. Sokan ezért kereszteltetik meg gyermeküket, járatták hittanra stb. – De természetesen mindez csak akkor működik, ha a szülők hívő életet élnek, és élő kapcsolatban állnak a közösséggel. – Akkor erősödnek meg önmaguk, és akkor tudják majd gyermekeik számára is biztosítani a keresztény környezetet.

C) Feladat: (Ismételjük meg a hívást:) Gondolják át előbb külön, utána együtt: fontos-e számotokra a hit, a kapcsolat Istennel, a hit elmélyítése? Miről kell lemondanod, hogy ezekre idő maradjon?! De gondold át azt is, hogy így 100-szor jobban jársz. – Vasárnap jöjjetek el **szentmisére!** (Lehetőleg valaki kísérelje őket!!!) – Jövő találkozáson beszéljük meg, hogy sikerült az értékek sorrendjét átgondolni, és életetek részévé tenni!

7. találkozó - A házasság szentsége és tulajdonságai

A) Vallási téma

1) A szentségekről általában

Minden emberi csoport, minden vallás, minden nép ünnepel bizonyos életfordulókat. Mert e fordulóknak megjelenik az ember számára a jövő, egy új öröm, de egyben egy új bizonytalanság is. (Ilyenek: nagykorúvá válás, házasság, születés, halál, bűn-megtisztulás stb.) A hívő ember érzitudja, hogy létezik a Végtelen Szeretet. Egész életében és életfordulóinak titkaiban is Hozzá fordul, az Ő erejét kéri.

Minden szentségben van egy jel – pl. vízzel leöntés, amely a megújulás megtisztulás jele, vagy a kenyér, amely az Istennel való táplálkozás jele. - A jel egy kicsi, egyszerű dolog. De imánk, Istenhez forduló hitünk-kérésünk jelképe: ezért válik naggyá. De csak abban válik isteni erővé, aki hittal fogadja, aki hitét fejezi ki e jel által. Ha hittal vesszük a jelet: akkor hisszük, hogy Isten erejével, áldásával válaszol kérésünkre. Ő válaszol, mint minden imában; de a szentségben egy különös erővel válaszol: mert Jézus ezt ígérte, Ő maga határozta meg e jeleket, és mert az egyház közösségével imádkozunk, amelyre (apostolaira) Jézus rábízta e jelek használatát.

Minden szentség a jézusi Egyház közösségének jele, és az Egyházba is kapcsol. Isten segítségét kérem pl. a házasság-kötéskor házasesetünkre. Egyben ígéretet teszek, hogy az Egyháznak- és Jézusnak követésében akarok élni; gyermekeimet katolikusnak nevelem. Szeretnék a hívőkkel együtt Jézus Szeretetének tanúja lenni családomban és a világban. S mindezt kérem Isten áldását, erejét...

2) A házasság szentségének tulajdonságai

A templomi házasságkötés során megfogalmazzuk a házasság titkait és ígéretet teszünk azokra.

a. Csak *egy (egyetlen) házastársnak adom életemet* (egy férfi és egy nő kapcsolata). Nincs „nyílt házasság”

b. *Hűség „holtomiglan, holtodiglan”*. - Ígérem a hűséget egy életre... Nem kis ígéret. De a szeretetben ez a természetes! A mélyebb emberség érzi, hogy ez az igazi. Bár a világ gyakran ellenke-

zót hirdet. Aki állandóan táplálja a kapcsolatot (közös beszélgetés, közös ima) ott nem lesz vele gond.

Szociológiailag-lélektanilag: erre vágyik az ember, s pszichológiailag a szülők végleges egymásnak adottsága ad biztonságot a gyermeknek is. Ez tehát a társadalmat építő erő is, míg az ellenkezője rombol

Testünkben megjelenhet bármikor egy új szerelem!!! Ha a szerelem a legfőbb úr, akkor engedni kell neki (a filmek szerint). Ha a szellem-lélek, a kapcsolatunk a legfőbb érték: akkor (Isten erejében) le tudjuk győzni az önző testet; egy új szerelem olyan, mint egy vírusos influenza, amely megtámad, de majd elmúlik.

c. Szentség: Isten végtelen szeretetével erősíti meg azt(okat), aki hittel kéri, adja neki szívét. A házasság szentsége is a hívőben hat, illetve a hit odaadásával valamiképp arányosan tud hatni. Mert Isten végtelen szeretettel fordul a házasság felé: de Ő nem erőszakol. A mi feladatunk, hogy szeretetére válaszol mi is kitárjuk szívünket felé – hogy eltölthessen erejével.

A házasságra készüléskor sokszor túl nagy helyet foglal el az esküvőre készüléskor. Kell az is: de mi a fontosabb?

Mit adhat a házasság szentsége? Egybekapcsol – hogy egy test-lélek legyetek; képesek legyetek legyőzni a különbözőségekből fakadó nehézségeket, és a házasságban támadt egyéb nehézségeket. Erőt ad a gyermekek vállalásához, neveléséhez. Ahhoz is, hogy élő családokkal Isten szeretetének jelei legyetek.

A házasságban megvalósul: Mt 18,20 „Ahol ketten vagy hárman összejöttök az én nevében, ott vagyok köztetek.” – Az egyház így fogalmaz: a házasság a Szentháromság képmása a földön; „kis egyház”. Hiszen Jézus (a Szentháromság) jelen van benne: életet ad, életre tanít, tanúságot tesz az Evangéliumról (amint a nagy Egyház)

A házasság apostoli küldetés: vö. A Szeretet Öröme c. szinódusi pápai levél. A szentség bekapcsol az egyház közösségébe (Krisztus Testébe). Erőt ad, hogy érezzük a felelősséget embertársaink, különösen házaspárok, családok, szenvedő-sebzett kapcsolatok iránt. És pl. működünk közre a plébániai közösségekben a fiatalok, majd jegyesek házassági felkészítésében

B) Jegyesi témák

1) Gyermekszám, családtervezés

„Elfogadod-e a gyermekeket, akikkel Isten megajándékozta házasságodat?”

I. **A gyermekszám.** Az egyetlen gyermek, egyke estében megjelenik a félrevelés, önzés veszélye. A két gyermek jobb a házasság szempontjából, de a kutatások mutatják, hogy a 3. gyermekkel egy új egyensúly lép a családba. A különbség ahhoz hasonló, mint pl. a 2 lábú és a 3 lábú szék között. A 3. gyermekkel születik meg a közösség a gyermekek közt, ami biztonságot ad nekik és a szülőknek is! A kapcsolatban tanulnak meg ők is jobban szeretetben élni. A szülőnek is könnyebb így.

Kutatták még, vajon a sok gyermek hátrányokkal jár-e. Az eredmény ez lett: A sok gyermek esetében az egy gyermekre kevesebb luxuskiadás jut, de az ilyen gyermekeknek sem voltak hátrányban a lényeges szükségletekben (pl. nyelvtanulás stb). Viszont mivel a nagyobb családban több és többféle feladatot kellett betölteniük, ügyesebbek, kreatívabbak voltak, és társas kapcsolatteremtő képességekben általában fejlettebbek.

Beszélgetés: vajon ti mennyi gyermekről álmodtok?

II. **Természetes családtervezés (=TCST):** Korunkban, fejlett államokban pl. az USA-ban is egyre több szakember tartja károsnak elsősorban a hormonális védekezést, és az egyéb védekezőseknek is van sok ellenjavallata. Javasolják tehát a családtervezés formájául a **természetes családtervezést TCST-t**. A témáról több magyar szakkönyv is jelent meg.³ - A hivatalos egyházi meg-

³ J. Rötzer: Természetes fogamzás-szabályozás. Budapest (Herder Kft) 1992; Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes és Déri É: a természetes családtervezésről In: Hortobágyiné Nagy Ágnes (Szerk.) Családi életre nevelés az oktatásban, Budapest, Sapientia, 2005. Letölthető összefoglalás:

nyilatkozások ezt tartják a családtervezés, illetve a születésszabályozás természetes-ideális módjának.⁴ Lényege, hogy a házaspár - amennyiben nem akar gyermeket - a nő ciklusaihoz, illetve a terméketlen időszakokhoz igazítja szerelmi találkozásait. – (Ma már egy android mobiltelefonos applikáció is segíthet a mensis nyilvántartásában. (Vö. www.jegyeshu.hu)

Vannak mélyen hívők, akiknek elég megokolás a TCST gyakorlásához, hogy ezzel követik egyházunk tanítását, és azért ez mindenképp kegyelem (még akkor is, ha valamikor az egyház esetleg megváltoztatná e téren tanítását). Mások érhetően pontos magyarázatot kérnek.

Akik a TCsT szerint élnek, vallják, hogy az sajátos fényt ad kapcsolatuknak: mert átélik, hogy azzal is Isten tervébe kapcsolódnak, ha a női testbe írt ciklusoknak megfelelően egyesülnek. Ugyancsak a TCST-t élő párok szokták mondani, hogy megvilágítja az időszakos megtartóztatást egy példa: amikor egy ember csokoládégyárban dolgozik, ha mindig eszik csokit, az egyhamar hétköznapivá, akár utálatossá válik az számára. A TCST ben is a testi kapcsolat nem szürkül el. találkozás mindig egy közös ünnep (hisz voltak tartózkodó időszakok).

Nagy segítségére van a TCST a házassági egyensúlynak 10-15 év házasság után, amikor erősen megváltozik a nők és a férfiak igénye a nemi kapcsolat sűrűségét illetően. Sokan annyira összevesznek ilyenkor (gyakran tapasztalja minden lelkivezető) hogy többnyire a nő elutasít minden kapcsolatot; és ez súlyos krízisekhez vezet. A TCST-ben viszont a nőt nem támadja a férfi hullámzó igénye; nem egyik vagy másik fél hangulata határozza meg a testi találkozások rendjét, hanem Isten terve, a női természet által.

Nem kis segítség a TCST az önfegyelem tanulásának téren. Akinek házasságában túlzottan központi helyet foglal el a szexuális elem (főleg ha házasságra készülve sem éltek teljes tisztaságban), az jobban ki van téve annak, hogy ilyen vágyait mindig teljesíteni akarja. És ez válási ok lehet, pl. egy új szerelem esetén, amelyre minden embernek, párnak fel kell készülnie.

Fontos szempont, amelyet a Humanae Vitae pápai enciklika hangsúlyoz: hogy ha mi is átveszünk azokat a fogamzásgátlási eszközöket, módokat, amelyek ma minden fiatal számára hozzáférhetővé teszik a szexualitást (és amelyek így nagymértékben hozzájárulnak a mai házasságok és kapcsolatok tönkremeneteléhez), akkor azt mondjuk a fiataloknak, hogy ezek a szerek és módszerek jók.

Creighton model FertityCare, a 2010-es évek egy újabb módszere e TCST témában az un. az un. amely a női természet, ciklus és fogamzás kapcsolatát vizsgálja, és nyújt segítséget ennek megfigyelésében (Segítséget nyújt a **meddőség**, szabálytalan vagy hosszú ciklusok, szokásostól eltérő nyák, ismétlődő vetélések, szülés utáni depresszió, koraszülés stb. témákban is).

NAPRO technológiát az előzővel kapcsolatosan is használják. Ez is egy újabb módszer, amely a hangsúlyt a helyes diagnosztikára és hatékony gyógyításra helyezi. Együttesen figyeli meg az emberi termékenység és a női egészség szempontjából kiemelkedően fontos jeleket, illetve rendellenességeket is, és ezek együttes figyelembevételével javasol természetes gyógymódokat. (Vö. www.tervezztermeszeten.hu)

A **meddő párok** esetében is nagy eredményességgel alkalmazzák a két fenti módszert, és **80%-os eredményességről** számolnak be. (Ily úton az iker-terhességi arány tizedannyi, mint a mestersége reprodukciós eljárások során.)

- A módszer alaposabb megismerése szakkönyvből, előadásokból, személyes beszélgetésekből lehetséges. A honlapok alapján tájékozódjunk, hol, mikor van ilyen előadás-sorozat. Sok plébánián is tartanak időnként

Bár – az egyház tanításában - a születésszabályozásnak ez a természetes módja, ha valami súlyos ok miatt egyes helyzetekben ez nem alkalmazható, úgy a születésszabályozás más módjaival

is lehet élni anélkül, hogy ezzel súlyos bűnt követnének el.⁵ (Vö. www.tcst.hu, www.holnaphonlap.hu.)

III) *Abortusz*: A kereszténység védi az életet. Az emberi élet megkezdődik már a magzatban: a hímivarsejt és a petesejt egyesülése után megjelenik genetikailag a teljes ember: benne van már az egész ember terve. Az anya érzi ezt szíve mélyén... Nem magzatot vár, hanem gyermeket.

Ma az orvosok hamar azt mondják a mamának: vetesse el a magzatot, mert jelek arra mutatnak, hogy sérült lehet. – A tapasztalat szerint 10 ilyen orvosi jövendölés közül 9 esetében hibátlan gyermek született. Az orvosok tanácsa védekezés az ellen, nehogy utána őket vádolják, hogy nem mondták meg előre, hogy esetleg a baba beteg lesz. – A keresztény ember számára az élet szent: a sérült gyermekben is az élő embert látja. Csodálatos példákról írnak sérült gyermekeket fogadó családok, hogy a fájdalmak mellett mennyi örömük volt gyermekükben.

A **fogantatás elleni védekezésnek** vannak formái, amelyek a megfogant magzatocskát ölik meg, pl. a *spirál*. Ez életet öl meg, tehát gyilkosságnak tekintendő (ha valaki tudatában volt, mit csinál).

2) Szexualitás a házasságban

A házasságról, a szexuális életről bizonyára olvastatok *alapvető könyveket*. Ha nem így volna, tartsátok kötelességnek. (Sokan úgy vélik, a szexuális élet terén mindenki ösztönösen tud mindent. Ez nem így van.) Krízist okozhat a kapcsolatban a szexuális élet szabályainak ki nem elégítő ismerete vagy figyelembe nem vétele. – Magyarul is több sorozat olyan könyv jelent meg, amelyek az említett témával foglalkoznak, s amelyeket ajánlhatunk.⁶

Most csak egy szempontra szeretnénk felhívni a figyelmet: Amint az élet más területein, a házassági aktusban és a szexuális életben is a *férfinek és a nők különböző igényei* vannak (amely különbözőség az első szerelem csökkenésével egyre inkább jelentkezik). A különbözőség mibenlétét szakkönyvekből kell megismerniük, itt röviden bemutatjuk (vö. T. Bovet, 46-72).

Intimitás lépcsőiről írják a szakemberek, a nők vonatkozásában (Chapman): 1. Első foka: érdeklődés a másik élete, dolgai, ma történt események után – a dolgok-események megosztása

2) Második foka: beszélgetni a másik lelke – lelki állapota, belső élményeiről

3) Erre épül a harmadik fok a szexuális intim egyesülés.

A férfi alkatilag képes mély személyes találkozás nélkül is egyesülni, ezért neki jobban kell törekednie, hogy ösztöneivel szemben benne is az emberi-kapcsolati tényező erősödjön. Ez emberi-személyi érlelődésének is feltétele. (Létezik kapcsolat egy prostituálttal is, de ez valóban ember-telen magatartás. Sajnos a mai világban ismerős, hogy csak a nemi kielégülést tűzik célnak.)

A férfinek és a nők is kell tudnia, hogy nők, különösen az első szerelem csökkenése után, csak a szeretet, és figyelmesség "előjátéka" után kívánják az együttlétet. Míg a férfi ki tud elégülni egy gyors közösülés által is, a nőknél a kapcsolatra való *készület már reggel kezdődik* (fogalmaznak a szakemberek) azzal, hogy a férj szeretettel szól hozzá, figyelmes stb. Hasonlóan különbözőség van magának a szexuális aktus testi-lelki folyamatában is. A férfinél a kielégülés gyorsan megtörténhet, míg a legtöbb nő a coitus előtt hosszabb bevezetést kíván, hogy az orgazmus bekövetkezzék, és hosszabb utólagos együttlétre is van szüksége. A kölcsönös figyelmesség – különösen a férfi figyelmessége szükséges, hogy az egyesülés kiegyensúlyozott lehessen.

Természetüket tekintve elsőbbsorban a nők igénye, hogy a szeretkezést készítse fel a szereteteli kinyílás egymás iránt. De ez a *személyesség az emberi szexualitás lényegéhez tartozik*: hiszen az emberi szexualitás abban különbözik az állattól, hogy a személyes találkozásra épül. Mivel a férfi alkatilag képes mély személyes találkozás nélkül is egyesülni, neki jobban kell törekednie, hogy állatias ösztöneivel szemben erősítse az emberi-kapcsolati tényezőt - házastársi kapcsolatában, és azon kívül is. Ez emberi-személyi érlelődésének is feltétele. (A prostituálttal való egyesülés

⁵ A *Humanae vitae* enciklikát követő több egyházi megnyilatkozás ilyen értelemben foglalt állást.

⁶ Ajánlhatjuk T. Bovet: *Felette nagy titok c. könyvecskéjét*, vagy/és Christopher West: *Jó hírek a házasságról és a szexualitásról*. Szent István Társulat, 2011; Ed Wheat, G.O.Perkins: *Szerelemről minden házaspárnak*. Budapest, Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, 2001, Vigília 2012

közelebb van az állati-ösztönös kapcsolathoz, mint az emberi-személyeshez.) A kereszténység mindazt joggal *paráznaságnak* nevezi, ami csak az erotikus gerjedelem felébresztésére szolgál, de nem kapcsolódik a házassági szeretet-kapcsolathoz, vagy szemben áll ezzel. Pl. felebarátod feleségét ne kívánjad.)

És ahogyan lelki dolgaitokról kell tudotok beszélni, tudotok kell beszélni a házasság szexuális kérdéseiről is, hogy a harmónia kialakulhasson köztetek. (Ennek is helye a heti minőségi beszélgetés)

Természetesen a *kölcsönös figyelmességet* az egész házasság harmóniája megköveteli. A házasság hétköznapjaiban lesznek idők, amikor egyikőtök ingerlékenyebb, kedvetlenebb. Már most fel kell készülnötök, hogy ilyenkor ne sértődjétek meg, hanem segítsetek egymásnak ezen időszakok elviselésében.

Elhatározás: Imádkozzatok naponta azért, hogy lelketek érlelődjön a házasság szentségi gyelmeinek befogadására.

X... Külön beszélgetéseket kell tartani azokkal, akiknél fennállhat, hogy csak **belesodrótak a házasságba** (a hosszabb ideje már együtt élők esetében is előfordul), **illetve nem ismerték meg eléggé egymást**, nem érett bennük az életre szóló döntés! (Ezt írja elő Ferenc pápának A Szeretet öröme c. szinodus utáni apostoli buzdítása (209-2011).

Beszélgetni kell velük a házasság lényegi tulajdonságairól, szentségi voltáról.

Kérdések: Mit jelent számotokra a házasság. Életreszóló? Megvan a gyermek-vállalásra készség stb.

Mit jelent számotokra a templomi házasság, a házasság, mint szentség?

8. A keresztény családi élet - A nevelés alapelvei

Sokan kérdezik, hogyan nevelhetem emberségesre, vallásossá a gyermekemet. Ebben elsődleges a házaspár példája. Ha csak egyik fél vallásos, annak a példája fontos, de kettejük kapcsolatára ilyenkor szinte még jobban kell figyelni, a gyermekek érdekében is. Mert a szülők közti „nem egyesség” a legnagyobb sebet okozza a gyermekben.

1. A család vallásos élete

A vallásos élet javára válik a házasságnak és a gyermekeknek (nevelésnek): Láttuk már a prioritásokat. Emlékeztek?

a. *A rendszeres ima:* Nem szöveg-ima elsősorban: Elcsendesülés, melyet beszélgetés követ. A házasság egyéni életét is, kapcsolatát is megújítja. Újrakezdésre tanít.

A rendszeres szentmisék: felemelnek, lelki indítást adnak, közösségbe kapcsolnak.

Az élő közösséghez, egyházhoz tartozás: sok segítséget ad neveléshez, hívó neveléshez, erkölchöz. Pl. család csoport.

b. Legalább *heti beszélgetések* lelkük legmélyéről. Megbeszélni: Hol sikerült ma jót tennem? - örömet okoznom? Hol találkoztam ma Istennel vagy hol adtam tovább szeretetét? (Több könyv nyújt ehhez segítséget: Pl. *G. Calvo: Kéz a kézben*. Bp. Mécs Családközösség. Nemes Ödön: Párbeszélgetés. Bp. Harmat-Új Ember 2006)

c. *A mozgás* is mindig legyen része életünknek. Kismama depresszió oka: zártság, mozgáshiány

2) A nevelés alapelvei

I. Nevelés alapja: saját lelki-testi egészség

A hit ereje – Aggódsz, hogy nem jól nevelsz? Hogy sokszor türelmetlen vagy? – Legfontosabb nevelési elv: hogy bízd rá magad Istenre. Tedd az Ő akaratát – minden nap új erővel neki fogva – de ne ijedj meg, ha nem teljesen sikerült. Kérd bocsánatát, majd hittel folytasd. – „Hogyha az Úr nem építi a házat, hasztalan fárad, ki építi azt... Pihentében is megad minden áldást...”

Készíts napi, heti tervet: legyen első helyen 1) **testi egészség (alvás, mozgás)** 2) lelki egészség – ima és 3) párkapcsolatod – (Nb. kismama depresszió erős okai: mozgáshiány, valami reménytelenség élmény (ami imában volna feldolgozandó), kapcsolat-hiány, vagy rossz kapcsolat a párjával, szülővel stb. Sokat segíthet egy meleg kapcsolat, családi baba-mama klub. Megszabadíthat a zártság-sötétség élménytől.

II. Házastársak közötti kiegyensúlyozott kapcsolat

A gyermekre semmi nincs olyan nagy hatással a **szülők közötti kapcsolat** (másodszor a szülőknek egyéb kapcsolatai – testvérrel, nagyszülővel stb.) - Bármilyen okosat mond (nevel) egyik szülő – ha kettejük között ellentét van, a gyermekbe maga az ellentét nyomódik bele először – és nem az, amit egyikük mond.

Ha valamiben eltér a szülők véleménye, ne a gyerek előtt vitassák meg! **És tudd: jobb a kevésbé tökéletes egységben, mint a „tökéletesebb” egyenetlenséggel.**

Apa szerepét ma külön kiemelik... (mert a papák sokszor kiszorultak, csak dolgoznak, gyerekekkel keveset vannak; édesanyával nincs egységük stb.)

Ha szülők egységben maradnak: - bár nem tökéletes, amit tettek (mert pl. a mama engedett elveiből), de az egység erősebben hat a gyermekre... mint a „tökéletesebb”, de kettős nevelés.

1. Egymás megértése, beleélni magam a másik helyzetébe, teljesen befogadva hallgatni őt, eggyé válni vele
2. Sorrend a családban: ki van előbb a szívemben, a férjem/a feleségem vagy a gyerek?
3. Házastársam véleményének, döntésének fontossága számomra: egymás elfogadása, és ennek kifejezése (szavakkal is) a gyerek előtt is...*szülői tekintély*
4. Közös kialakított nevelési elvek, szabályok - és az ebből fakadó egység (a szülők egymás közti viszonya tükröződik a gyerekekben). Hatékonyabb a „kevésbé jó” de egységben, mint a „jobb” egyenetlenséggel (Utóbbi nem hat!)

A kettejük egységén belül a következő legfontosabb a példa! Minden alábbi elv legfontosabb megalapozása a ti kapcsolatotok és személyes életetek példája.

III. Téves nevelési irányok-, és a helyes elvek

Liberális elképzelés Rousseau: A gyermek alapjaiban jó, csak szabadon kell hagyni, hogy kibontakozzon... (Elv az iskolások esetében: A gyermek ugyanolyan ember, mint én... Ezért kaphat később kábítószert; ezért ne büntessen őt tanár; nem mondja meg a szülőnek, ha valami panasa van a gyermek ellen...) Szentírás: tud eredeti bűnről, rosszra hajló természetről, amelyet magunkban is meg kell fegyelmelni. –

Gordon módszer: jó oldala: hallgasd meg, mit akar a gyermek, beszélj meg vele. **Tévedése:** a gyermekben nincs rosszra hajlás: alapvetően jó, csak elrontani lehet (Rousseau tévedése). Hasonló elveket vall gyakran **Vekerdy Tamás** is. Szülőnek nincs joga a gyermek felett pl. engedelmisséget kívánni. *Egyezzenek ki egymással...*

Néhány évtizede erősen vezetett a “mindent szabad” szemlélet. Később a kutatások rámutattak, hogy a **hyperaktív gyermekek** megjelenésének fontos oka, hogy a gyermek kicsiny korában megszokta, hogy minden gondolata, vágya teljesüljön... illetve nem szokta meg, hogy korlátot állítanak neki, vagy neki magának korlátot kell állítania maga számára. – Hatással van rá még: **Túl sok élmény... Pl. nagyrúháza ne vidd... Sok TV erőszak, harc, tombolás..** Ma már **számítógép...** - Agyát károsítja

Reális látásmód (egyre több pszichológusáé és a miénk): Az emberi természetben jelen van a jóra és a rosszra való hajlamok. A kicsi gyermek egy csoda, de ösztönös lény, sok önzéssel is, aki a világot úgy látja, hogy az maga körül forog... (3 év alatti gyermekben erősebbek az ösztönös-önző indítások, mint a szellemi-személyes képességek).

Középút: A nagy-családosok általában tapasztalják: hogy a gyermekek, akik nagy szeretetben, de a megfelelő *határokat* is megtanulva nőttek fel, egészségesen fejlődnek.(Vö.Dobson: Akaratos gyerekek)

1. Feltétel nélküli szeretet érzetése

- szemkontaktus (feltétele a belső béke)
- testi kontaktus - pl: simogatás, ölelés
- feltölteni a gyerek érzelmi tankját
- minden büntetés ellenére és mellett tudja, hogy szeretem
- dicséret – naponta 3x annyi, mint ahányszor intést kap

2. Fegyelmezés

- Ne akkor neveljük a gyereket, ha fáradt
- Nem jó idegességből fegyelmezni: nagyon törekedjünk szétválasztani a büntetést és az ingerültséget, bár néha ha fáradtak vagyunk, megesik (ilyenkor pl. esti imában fontos a bocsánatkérés a mi részünkről)
- Előzőleg tiltás, majd megmagyarázás, miért tilos, majd megbeszéljük, hogy ha 2x szólok, akkor “sajnos meg kell hogy büntesselek”, hogy jó legyenél... “Ugye érted?” - következetesen

3. Hogyan tanulja meg a gyerek az IGENt és a NEMet?

- Nem az a legfontosabb, hogy melyik területen mondunk nemet, hanem az, hogy legyenek világos helyek, ahol megtanulja mi az igen és mi a nem
- Legyenek biztos pontok: ezt sosem szabad (ami életveszélyes, ami másban kárt tesz)
- Amit a szülők együtt eldöntenek: nálunk ezt nem szabad - sokféle lehet (pl: ülve kell enni, nem dobálunk kemény tárgyakat)
- Fontos a következetesség
- A büntetés után legyen mindig 3-szoros a szeretet-jelzés: megbocsátás, újrakezdés.

4. Engedelmesség

Egy 6 éves kislány úgy vallot, hogy neki legjobb barátnője az édesanyja. A pszichológusnő hozzáteszi: szegény gyermek... nagy hiányai lesznek... Miért? Édesanya, apa gyermeknek legyen hatalmas ideal... Ha csak barátnő: féltő, hogy mindent megtesz, amit a gyermek kíván, de ez nagy kart okoz benne. Ha a szülő tud szeretettel határokat állítani, s később megtanítani a gyermeket, hogy maga is állítson magának, akkor lesz ideállá a szülő vagy nevelő is! akkor nevel jól.

- Ha kérek valamit, akkor a gyerek csinálja is meg, ne hagyjam annyiban
- Akkor kérjek, ha igazán kell (értelmesen kérni)
- Sokszor a gyerek nem érti, mi az, hogy: gyere ide - Ilyenkor meg kell fogni a kezét és oda kell vezetni
- Ha azt mondtam, ez lesz az utolsó keksz – akkor tartsam be: nincs több keksz
- Adjunk neki időt, hogy felfogja és megcsinálja: szóljunk neki időben (öt perc múlva ebéd; még kétszer lecsúszhatsz a csúszdán utána megyünk...)
- Vészhelyzetben határozott, rövid parancsok
- Segítsünk neki megtanulni a fogalmat, segítsünk a feladat végrehajtásában (együtt pakoljuk el a játékokat...)

5. Rendszeresség, napirend

a) A hosszabb, 6 órás, éjszakai alvásra rá lehet szoktatni már 6-8 hetes csecsemőket (2-3 éjszaka kell csak kibírni sírását, hogy a baba rászokjon a hosszabb alvásra). A csecsemőnek joga van a kipihez anyához... Ennek feltétele a rendes alvás.

- Ne váljék szokássá, hogy a gyermek csak szüleivel – avagy közöttük – tud csak aludni. Pl. nemrég 7, majd 10 éves gyerekekről beszélt egy édesanya, hogy nem tudnak rendszeresen aludni, mert gyermekük éjjelente felkel és bebújik közéjük...

- A napirend (és a határok) biztonságot ad a gyerekeknek: mert ő is tudja, mi fog következni, illetve hol vannak a határok.

b) Csecsemőkorban: sok pszichológus szerint a gyermek rendhez szoktatásához nagyon segít a rendszeres szoptatás – általában 3 óránként, nem minden felsírásra (e kérdésben ugyan ma sokan az ellenkező véleményt vallják; ez bizonyára nem a legdöntőbb kérdés)

c) A már mászkáló gyermeknek jót tesz, ha nincs mindig anya nyakán, ha tud olykor magában is játszani, ez önállóságát és a szülői függéstől való egészséges elszakadást növeli. (Az édesanyának tehát lehet biztosítania ilyen korban is maga számára a 15 perces reggeli imátelecsendesülést)

6. *Párbeszédés nevelés. Kicsit növekvő gyermekek* – a 4-6 évesek, majd még inkább a 6-10 évesek – nevelésének fontos elve: hogy *beszéljük meg vele*, mi a jó, és mi a rossz... Ha megértette, akkor már nem mi parancsolunk neki, hanem segítünk neki betartani, amit ő határozott el (közös megbeszélésünk alkalmával). Ez a párbeszédés nevelés nagyon erősíti a gyermek erkölcsi döntőképeségét – és a serdülőkorban lecsökkenti a szülővel szembeni ellenállást.

Elaine Mazlish, Adele Faber: *Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje* - Gyakorlati tanácsok a sikeres szülő-gyerek kapcsolathoz, Reneszánsz Könyvkiadó, 2013

7. *Alapszavak.* Ferenc pápa mondja, a ház ajtajára kellene kiírni a 3 kulcsszót
Köszönöm, - kérem szépen, - bocsánat – (még: a dicséret is)

8. *Mire kell váagnunk-, mit kell elérnünk a neveléssel?*

a) *Önállóvá váljon* (kicsit nagyobbaknál, de kicsi korban kezdődik) – Ma egyik legnagyobb hibának tartják számon a pedagógusok, pszichológusok, a gyermek önállótlanágát, túlzott elkényeztetését: szülő függését (főleg anyák hibája: túlzottan aggódik, mindent helyette, vele csinál, nem állítja lábára). Felnőtt kori önállótlanág, bizonytalanság az eredménye – Rossz házasság is.

b) A gyermekben alakuljon ki megfelelő *önértékelés*, amely által képessé lesz kezelni az élet kihívásait: és értéke nem az, hogy Ő a legjobb tanuló, legszebb, legjobb sportoló. A teljesítménycentrikusság (túl magas szülői elvárás) egész életére kihatóan árt a gyermeknek... Ehelyett: Te érték vagy úgy, ahogy vagy: Istennek terve van így Veled!

c) *Posztív kapcsolat-teremtő képesség* mindenkivel (félénkség legyőzhető gyakorlással).

d) *Hívók számára: személyes kapcsolat Jézussal-Istennel: ebben gyökerezik az előző két képesség is.*

Hogy érik el ezeket a szülők?

Nem szabad őket sajátunknak tekinteni a számunkra kedves személyeknek, akiket ránk bízunk, akiknek önmagunk legjavát szeretnénk ajándékozni, bár kell hogy legyen rácsodálkozás mindarra, amit ők tudnak nekünk adni. – Az hogy elszakadunk tőlük, nem jelent eltávolodást, hanem figyelmes és odaadó gondoskodásra fog ösztönözni, pozitív figyelemre, bizalomra. Jézusra kell tekintenünk – és rá bízunk gyermekünket – s így értékeljük, intjük, és adunk nekik szabadságot. A gyermekek ezt észreveszik és ők maguk is átveszik a mi látásunkat. Ha így szeretjük őket, egészséges önbecsülésre jutnak, másokat is becsülni fognak, és átjárja őket is Jézus szeretete, a Belé vetett bizalom.

8. *Iskolások szüleinek fontos kérdése: Szükségszerűen elsodorja a kortárs-csoport a gyermekeket, a 4-8 osztállyal kezdődően? Sokan gondolják így, félnek ettől.*– Nagyszerű könyvet írtak a témáról a neves pedagógus-pszichológus szakemberek: **Gordon Neufeld – Máté Gábor: A család ereje.** Libri, 2014, 511 old. Lényege: A mai rohanó világ könnyen elsodorja őket, ha a szülőnek este a munka után nincs másra ereje, csak hogy számon kérjen, intsen, büntessen. De ha a növekvő gyermek is érzi, hogy változatlanul körülöleli őt a szülői szeretet (van időnk szeretni őt; több a dicséret, biztatás, mint az intés), akkor nem sodorja el a kortárs csoport, mert a szülői-családi szeretet marad a támasza - és az ott tanult-normák.

- *Új elsodródási veszély a 18 év feletti kor* (különösen a kollégiumba kerüléssel). Valóban ez a teljes felnőtté válás kora, és legtöbbször sodródni kezdenek. (Kollégiumokban nyílt szexuális élet folyik. Aki nem ilyen, az egyedül van, és sokszor elsodródik ő is!) – Ekkor is a szülők szeretete (személyes beszélgetés intim kérdésekről is), valamint a nagyobb keresztény közösség tudja megtartani a felnőtté váló fiatalot. (Lelkiségi mozgalmak, cserkészlet is, plébániai ifjúsági közösség stb.)

Feladat: Gyakorlati kérdések: Hívjuk meg a jegyespárt, az életüknek irányt adó **szentírási olvasmányok** kiválasztására, amelyeket a házasság szertartásában olvasunk.. Vö. www.jegyeshu.hu honlapon megtalálhatóak.) - A beszélgetést vezetők nézzenek utána, rendben vannak-e a jegyesek adatai: a *keresztlevelek*, a *vegyes-vallás* stb. esetében a szükséges dokumentum... Egyeztettük-e a jegyesekkel, mikor találkoznak a lelkipásztorral, hogy személyes kérdéseikről is beszélhessenek: hívők esetében a gyónás időpontjáról? stb.

Elhatározás: *Lakodalomra készülünk, vagy a házasság szentségére.* A lakodalmi készülés elsodor... Határozzátok el: nem aggódunk.. (Vö. Mt 6,24 k) Imádságra, közös mozgásra hagyjatok időt! Imádkozzatok a szentség kegyelméért.

Beszéljünk ismét a **gyónás megújító kegyelméről**, és lehetőségéről, annak számára, aki a gyónás lényegi titkait hittel el tudja fogadni (és volt már elsőáldozó). Ilyenkor *sok jegyes lelke megnyílik!!!* vágyik a megújulásra! Aki nem volt elsőáldozó, azzal beszélgethetünk, s helyezzük kilátásba a katekumenátust. Nagyon erős helyzetben, mély hit és vágy esetében a gyónás sincs kizárva (de vállalnia kell a későbbi pótlást, katekumenális szentségi készüléket: áldozásra, gyónásra)

Utolsó beszélgetés: megbeszélni, milyen olvasmányokat választottak, és miért azokat. Ez fontos szempontokat ad az esküvői beszédhez – mert a jegyesek lelkéből szól...

Megbeszélni: érettek-e a **szentgyónásra, szentáldozásra**, és e téren adni még biztató szempontokat. De semmiképp nem erőltetni: hisz csak igazi hitből fakadhatnak