

„Ölelj át!”

A Gyökössy Intézet szervezte és támogatta azt a programot, melyen részt vettünk Vácon április végén. Kifejezetten lelkipásztor házaspároknak hirdették, melynek nagyon megörültünk. Az utóbbi időben, a mindennapok sodrásában különösen éreztük, hogy jó lenne kicsit megállni és egymásra figyelni, igazán ránk fér egy kettesben töltött elvonulás. Bár mindig úgy érezzük, hogy nincs időnk, csak megerősíteni tudjuk, hogy minden csak akarat és elszántság kérdése. Mindnyájan ismerjük, és jó, ha meg is szívleljük a bibliai igazságot, mely a Gyökössy Intézet honlapján is vastagon szedett betűkkel olvasható: „Legyen gondod önmagadra, és a tanításra” (1 Tim 4,16). Bizony töredelmesen megvallhatjuk, hogy mindannyiunkkal megtörténik: nagyon sokszor másokat helyezünk magunk elé, gyakran magunkra kevesebb idő és figyelem jut, pedig pontosan tudjuk, hogy ez előbb utóbb a lélek, test fáradtságához, megbetegedéséhez is könnyen vezet, illetve emberi, és Istennel való kapcsolatunk is hamar károsulhat ebben. Mi abban a helyzetben vagyunk, hogy tanulhattunk a hibáinkból. Házasságunk egy Istentől kapott második esély, melyet első éveiben járva boldognak élünk meg és szeretnénk mindent megtenni azért, hogy így is maradjon. „Az Ölelj át!” elnevezésű kapcsolatépítő házaspárkurzus segített nekünk ebben.

Tévedés lenne azt gondolni, hogy csakis a bajban, krízisben, elakadásban lévő házaspároknak valók ezek az alkalmak. Mi jó szívvel ajánljuk férjemmel mindenkinek. Úgy gondoljuk, mindannyiunkra ráfér, kivétel nélkül egy ilyen néhány napos elvonulás kettesben. Az „Ölelj át!” program nem egy pihentető és lábat lógató wellness kategória, sokkal inkább mélységekbe menő, és magasságokba ívelő élményekkel gazdagít, mint egy hegyi túra, mely fárasztó is tud lenni. Közben azonban a megtett út és a kilátás kárpótol minden fáradtságos lépésért. Egy újabb szelet a megdicsőülés hegyének ünnepi pillanatából, mely a völgybe visszatérő tanítványoknak feledhetetlenné teszi a csúcson szerzett élményt. Sőt, Illéshez hasonlóan, tudunk belőle töltekezni az előttünk álló, erő felett való útjainkhoz is.

Ebben a három napban megismerhettük és gyakorolhattuk az „Ölelj át!” programot, melyet egy Sue Johnson nevű kanadai klinikai szakpszichológus, terapeuta, tudós, oktató talált ki, amiért számos kitüntetésben részesült. Módszerét szerte a világon szakembereknek is oktatta, s évtizedek óta alkalmazzák az egész világon nagy hatékonysággal. Érzelem Fókuszú Párterápiája 70-75%-ban mutatkozott sikeresnek, olyan pároknál is, akiknek a házassága menthetetlennek látszott. Tapasztalatában ő is rávilágít, hogy az ördög sokszor támad, legyengít, kikezdi a türelmünk, a (gyülekezeti és a) magánéletünket, még a legjobb házasságot is. Ő az „ördögi kör” -ökből kiutat mutat, sőt, gyakorlattá tesz ezek elkerülésére is.

A Gyökössy Intézet ezt a módszert keresztyén szemlélettel folytatja, Szőke Attila és Szőke Etelka lelkipásztor házaspár vezetésével. Személyiségük, hitük, tapasztalatuk, barátságos lelkületük ezt a programot színessé és élvezetessé tette, biztonságos légkört teremtve, miközben az élet legkomolyabb dolgaiban kaptunk vezetést, tanácsokat, témakörönként olyan feladatokat, melyet kettesben elvonulva a saját házastársunkkal kellett megbeszelnünk és megoldanunk. Szükség esetén kaptunk segítséget, teljes diszkréció biztosításával.

Biztos vagyok benne, hogy a házastársunkkal való sok-sok beszélgetés, feladat, és együtt töltött minőségi idő mindegyikünket még közelebb hozta a párjához. A közös esti áhítatok és az együtt étkezések által pedig nagyon családias, meghitt légkör alakult ki a résztvevők között, akikkel esténként egy séta közben fakultatív módon is folytattuk az eszmecserét, miközben rácsodálkozhattunk a Duna-parti naplementére és Vác gyönyörű városára. Hiszem, hogy mind, különböző élethelyzetekből érkezve is életre szóló élményhez jutottunk azzal a másik négy házaspárral együtt, akik az ország különböző pontjaiból érkeztek erre a programra, akik között voltak fiatal házasok és sok év óta együtt lévőek is. Egyetértettünk abban is, hogy lelkipásztorként nemcsak a saját házasságunk karbantartását, jólétét,

hanem gyülekezeti tagjaink házasságát, kapcsolatait is szívünkön viseljük, így nem csak mi magunk építközhetünk a megéltekből és itt megismertekből, hanem jó reménységgel hasznára válik lelkipásztori szolgálatunknak is.

Kissé fáradtan, de sok jó élménnyel, ismerettel és emberi kapcsolatokkal is gazdagodva térhetünk haza, melyért hálásak vagyunk Istennek és a szervezőknek. Isten áldását kívánjuk a Gyökössy Intézet dolgozóira, szolgálattévőire a továbbiakban is. Ajánlva alkalmaikat jó szívvel, reméljük, minél többen élnek a lehetőségekkel a jövőben is. Akár kapcsolati, akár lelkipáldozás vagy hivatásgondozás terén van szükségünk feltöltekezésre, gyakran vannak szervezett és jól előkészített programjaik, melyekbe bekapcsolódhatunk. Jótanácsként tudjuk megerősíteni mindenki felé, hogy arra soha ne sajnáljuk az időnk, melyek mindannyiunknak javát és épülését szolgálják.

Istené a dicsőség és a hálaadás!

Kovács Bernadett Emese és Gunda Levente