

Hétköznapi varázsszavak

Házasság Hete, Kecskemét, 2019. február 12.



Ökumenikus Családterápiás Műhely

Pódiumbeszélgetés

a Lelkesítő Ökumenikus Családterápiás Műhely egész csapatával az őszinte megbocsátásról és elengedésről kapcsolatainkban

Akik a varázsszavak megfejtésében segítenek:

- **Dr. Domján Mihály** – tanácsadó szakpszichológus, családterapeuta
- **Fodorné Ablonczy Margit (Mitka)** – lelkész, családterapeuta
- **Forgács János** – családterapeuta – a pódiumbeszélgetés időkoordinátora
- **Hostyánszki Gabriella** – mentálhigiénés szakember
- **T. Kabai Virág** – diakónus, család-lelkigondozó, szociális munkás
- **Leskovics-Ortelli Andrea** – tanácsadó szakpszichológus
- **Pécsi-Bodócs Lilla** – pszichológus
- **Sipos Zsolt** – lelkigondozó, családterapeuta – a pódiumbeszélgetés moderátora
- **Telekesné Pető Szilvia** – megoldásfókuszú mediátor, záróvizsga előtt álló családterapeuta
- **Varjúné Legát Katalin** – fejlesztő pedagógus, családkonzulens

Hol is keressük közösen a megbocsátás varázsszavait?



- 1. A szülő-gyermek kapcsolatban
- 2. A szülő-gyermek kapcsolatban, amikor már mindkét fél felnőtt
- 3. Házastársi kapcsolatban
- 4. A házastársak családjával kialakított kapcsolatokban
- 5. Egy válás utáni kapcsolatban
- 6. Testvércapcsolatokban
- 7. Saját magunkhoz fűződő kapcsolatunkban

A megbocsátásról általában



Amit a megbocsátásról tudni szükséges:

- Minden esetben szükséges hozzá saját akaratunk.
- Közel sem jelenti azt, hogy meg nem történtté tesszük a sérelmeket.
- Semmiképp sem önműködő: még bocsánatkérés esetén sem tudjuk azonnal megtenni.
- Fentiekből adódóan egy hosszabb-rövidebb folyamatot jelent.
- Saját egészségünk és „jól-létünk” érdekében van szükségünk rá.
- Egyáltalán nem gyengeség!

Amit a megbocsátásról tudni szükséges:

- A sértő és a sértett fél számára egyaránt gyógyító erővel bír.
- Nagyon nagy mértékben enyhíti a feszültséget, a stresszt.
- Csökkennek általa fizikai fájdalmaink, idült betegségeink tünetei.
- Védi a szívünket.
- Jobbá válnak általa kapcsolataink.
- Kiegyensúlyozottabb, boldogabb lesz tőle életünk.
- Erősödhet, elmélyülhet rajta keresztül istenkapcsolatunk.
- Aki szívből megbocsát, csak az számíthat Isten megbocsátására. (Vö. Mt 6,15)

Kivel szükséges tehát kiengesztelődnöm?

- Istennel,
- felebarátommal,
- önmagammal.

Hogyan működik a megbocsátás Istennél?

Bevezető gondolatok: Fodorné Ablonczy Margit



Hogyan működik a megbocsátás Istennél?

Bevezető gondolatok: Fodorné Ablonczy Margit

- "Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz ő: megbocsátja bűneinket és megtisztít minket minden hamisságtól.,, (1Jn 1,9)

Hogyan működik a megbocsátás Istennél?

Bevezető gondolatok: Fodorné Ablonczy Margit

- „¹¹Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma, ¹²s bocsásd meg a vétkeinket, amint mi is megbocsátottunk az ellenünk vétkezőknek. ¹³És ne vígy minket kísértésbe, hanem szabadíts meg a gonosztól. ¹⁴Ha megbocsátjátok az embereknek, amit vétettek ellenetek, mennyei Atyátok is megbocsát nektek. ¹⁵De ha nem bocsátok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg bűneiteket.” (Mt 6, 11-15)

1. Megbocsátás a szülő-gyermek kapcsolatban



1. Megbocsátás a szülő-gyermek kapcsolatban

Varjúné Legát Katalin, Leskovics-Ortelli Andrea

- Csorbul-e a szülői tekintély, ha a szülő bocsánatot kér?
- Mit tanulhat gyermekünk, ha bocsánatot kérünk tőle?
- Lehet ezt jól, rosszul csinálni?
- Lehet-e helytelen a szülői bocsánatkérés?
- Hogyan válhat a játszma részévé a megbocsátás a kapcsolatban?
- Mindenki a legjobbat akarja gyermekének?!
- Hibázhat-e a gyermek, lehet-e tökéletlen?

2. Megbocsátás a szülő-gyermek kapcsolatban, amikor már mindkét fél felnőtt



2. Megbocsátás a szülő-gyermek kapcsolatban, amikor már mindkét fél felnőtt

dr. Domján Mihály, Telekesné Pető Szilvia

- Mit jelent a szülő-gyermek kapcsolatban a kölcsönös tisztelet?
- Hogyan szabhatunk közösen határokat?
- Miként tudjuk megosztani a családi ünnepeink körüli munkánkat?
- Hogyan segít az, ha felnőttként megértem szüleim egykori élethelyzetét?
- Lehetek-e elég jó szülő, elég jó gyermek a kapcsolatunkban?

3. Megbocsátás a házastársi kapcsolatban



3. Megbocsátás a házastársi kapcsolatban

Varjúné Legát Katalin, Pécsi-Bodócs Lilla

-
- Mit is jelent az „összeccsiszolódás”?
 - Szükséges-e a megbocsátáshoz a bocsánatkérés?
 - A megbocsátás egy fejben meghozott döntés, nem érzelem!
 - A bocsánatkérés 5 nyelve (Gary Chapman)
 - Egyéni jelzéseink...
 - Hogyan visznek bennünket tévútra a játszmák?
 - Miként kommunikáljunk nyíltabban a házasságunkban?

4. Megbocsátás a házastársak családjával kialakított kapcsolatokban



4. Megbocsátás a házastársak családjával kialakított kapcsolatokban

Leskovics-Ortelli Andrea, T. Kabai Virág

- „Tiszteld apádat és anyádat!” És anyósodat, apósodat?
- Miért fontos elköteleződnöm az új családom mellett?
- Miért érdemes mindenkinek saját származási családjában konfrontálódni?
- Miről is szólnak az anyós-viccek?
- Hogyan birkózhatunk meg a családi elvárásainkkal?
- Csomagban jön párunkkal a családja is?

5. Megbocsátás egy válás utáni kapcsolatban



5. Megbocsátás egy válás utáni kapcsolatban

dr. Domján Mihály, Telekesné Pető Szilvia

- Mit tanulhatunk az életünk legnehezebb kríziseiből?
- Hogyan tudjuk megtartani a válás után rokoni kapcsolatainkat?
- Miért fontos elismernünk egymás erősségeit?
- Mese egy megcsalt férfiről...
- Mi az, ami megnehezíti az elengedést?

6. Megbocsátás a testvérkapcsolatokban



6. Megbocsátás a testvérkapcsolatokban

Telekesné Pető Szilvia, dr. Domján Mihály

- Egy vérből vagyunk, mégis különbözünk?
- Összetartozunk, vagy örök harcban, versenyben állunk?
- Ki az elsőszülött, ugyanakkor ki az első a testvérek között?
- Miért fontos a személyes és rendszeres kommunikáció és kölcsönös támogatás?
- Miben segít minket a családi legendáriumok fenntartása, továbbadása?

7. Megbocsátás önmagamnak



7. Megbocsátás önmagunknak

Pécsi-Bodócs Lilla, Hostyánszki Gabriella

-
- Miért nehezebb önmagunknak megbocsátani, mint az ellenünk vétkezőknek?
 - Hogyan igyekszünk megszabadulni a minket nyomasztó bűntudat terhétől?
 - Miként tudunk önmagunknak megbocsátani?
 - Miért érdemes felelősséget vállalnom saját szívem állapotáért?
 - Hogyan segít Isten megbocsátásának tapasztalata saját megbocsátási folyamataimban?

Miért fontos, miért jó a megbocsátás?

- Mert értelmet ad az elszenvedett fájdalomnak, sebeink hordozásának.
- Mert képes teljesen felszabadítani bennünket a terheink alól.
- Mert a megbocsátás átalakít, jobbra tesz minket.
- Mert szembesít bennünket a legbensőbb önvalónkkal.
- Mert kiengesztel minket ellenségeinkkel, megbántóinkkal.
- Mert IGEN-t tudunk mondani általa Istenre, felebarátunkra és önmagunkra.

„¹³Viseljétek el egymást, és bocsássatok meg egymásnak, ha valakinek panasza van a másik ellen. Ahogy az Úr megbocsátott nektek, ti is bocsássatok meg egymásnak. ¹⁴Legfőként pedig szeressétek egymást, mert ez a tökéletesség köteléke.” (Kol 3, 13-14)





Ökumenikus Családterápiás Műhely

- „³⁷Ne mondjatok ítéletet senki fölött, s akkor fölöttetek sem ítéelkeznek. Ne ítéeljetek el senkit, s akkor benneteket sem ítéelnek el. Bocsáássatok meg, és nektek is megbocsáátanak. ” (Lk 6, 37)

Köszönjük szépen a megtisztelő figyelmet!