

*Pál Tünde*<sup>1</sup>:

## Egy hosszútávú küldetés: a Hármaskötél Családközpont bemutatása<sup>2</sup>

*A Long-Term Mission – Presentation of the Hármaskötél Családközpont  
(Three Ropes Family Centre).*

Based on the experience of the marriage preparation programme of the Unitarian Church in Sfântu Gheorghe, we have created the Hármaskötél Családközpont (Three Ropes Family Centre), which is trying to answer the challenges of the transformation of marriage and religion through its programmes and groups. We are convinced that family is the most appropriate institution for transmitting the values and building up society. On this basis, our aim was to create a new service model, which is capable of strengthening families and transmitting the family spirituality. However, we assume that being connected to the families is also an active missionary activity, the active manifestation of religiosity, in which the missionary strength consists of paying attention, empathy, help, namely the service.

The essay deals with the social phenomenon defining the need for founding the Hármaskötél Családközpont (Three Ropes Family Centre) and the practical questions concerning the organisation of its groups.

**Keywords:** marriage, religion, family strengthening, self-help and support groups, active mission

---

<sup>1</sup> BBTE Ekumene Doktori Iskolájának III. éves hallgatója, vallásánár, pasztorálpszichológus, BBTE Ekumene Doktori Iskolájának III. éves hallgatója, email: paltunde@gmail.com.

<sup>2</sup> Hálás köszönettel tartozom Dr. Hézsér Gábornak az inspiráló beszélgetésekért, szakmai meglátásaiért, Dr. Bodó Sárának az Erasmus ösztöndíj során nyújtott szakmai vezetéséért, a Debreceni Nagyerdei Egyházközség lelkészének, Püski Lajosnak és az ott működő csoportok vezetőinek a megosztott tapasztalataikért, Kovács Istvánnak, az Sepsiszentgyörgyi Unitárius Egyházközség lelkészének és Péterfi Ágnes segédlelkésznek a bizalomért és a lehetőségekért, hogy bátorították és lehetővé tették az új elképzelések kipróbálását.

## 1. A Hármaskötél Családközpont létrehozásának indítékai és előzményei

Az Unitárius Egyház házasságra felkészítő programját, az *Összehangolót* 2014-ben indítottuk újtárá<sup>3</sup> Sepsiszentgyörgyön. A program szükségességét két meghatározó társadalmi jelenség indokolta: a vallásosság és a házasság átalakulásának folyamata.

A vallásosság Európa más országaihoz hasonlóan Erdélyben is átalakulóban van, az egyházak társadalmi szerepe bizonyos területeken csökken, ahogy az intézményes vallásos kötődés is csökkenőben van, a jelenség a szekularizáció és az individualizáció elméleteivel magyarázható, de ugyanakkor megfigyelhetjük a vallásos gondolkodás terjedését, a transzcendens és spirituális tartalmak iránti nagyobb nyitottságot, kialakulóban van egy új típusú vallásos szemlélet, az öntudatosabb, felelős elkötelezettség egy bizonyos vallási közösség mellett.<sup>4</sup> Mindez az egyházak számára új lehetőségeknek nyithat kaput, de a lehetőségek kiaknázásához rá kell ébredniük, hogy „*a modern kor újfajta, példaadó, missziós, a társadalomban is tevékeny vallásosságot követel. A társadalomban jelentkező új helyzeteknek és formáknak csak az egyház új formáival lehet megfelelni.*”<sup>5</sup> Ezekben a formákban jelen kell legyen a kor emberét kielégítő szakralitás, spiritualitás, valamint a normatív és nem normatív krízisek idejére felajánlott megtartó közösségek igénybevételének lehetősége is.

*„Az embereket, mint minden korban, ma is érdekli a spiritualitás,<sup>6</sup> ezért az egyháznak tájékozódnia és tájékoztatnia kell – kritikus értékeléssel – a spiritualitásnak nevezett jelenségről általában és annak jelenlegi megjelenési formáiról; fel kell vázolnia, hogy milyen helye és funkciója lehet a spiritualitásnak a mai egyházi gyakorlat különböző*

---

<sup>3</sup> A jegyesség idején a párok motiváltak a házasságról szóló ismeretek befogadására, a kapcsolati sé mák változtatására, ebből kifolyólag a házasságra felkészítés idején történő beavatkozások hatékonyabbak, mint a későbbi korrekciós vagy terápiás beavatkozások.

<sup>4</sup> HÁMORI Ádám: Az egyház jelene és jövője  
[http://www.academia.edu/5780244/T%C3%89MA\\_Az\\_egyh%C3%A1z\\_jelene\\_%C3%A9s\\_j%C3%B6v%C5%91je](http://www.academia.edu/5780244/T%C3%89MA_Az_egyh%C3%A1z_jelene_%C3%A9s_j%C3%B6v%C5%91je) (Utolsó megnyitás dátuma: 2018. 08. 11.)

<sup>5</sup> Nem szükségszerű az elvállaltalanodás, Beszélgetés Tomka Miklós vallásszociológussal, in: Új Ember, 2010. 03. 04. <https://ujember.hu/nem-szuksegszeru-az-elvallaltalanodas/> (utolsó megnyitás dátuma: 2018.04.06)

<sup>6</sup> A jelenség napjainkban egyrészt a legkülönbözőbb vallásgyakorlatokból és ezoterikus irányzatokból származó, összevegyített spirituális módszerek gyakorlásának formájában jelentkezik, másrészt az ugyancsak sokforrású impulzusokból származó élet beállítottságként tapasztalható. Ld. Hézszer Gábor: Előadás a *Spiritualitás és szociális munka* konferencián, 2008. április 28. Nagykörös. Kézirat.

területeim – az istentiszteletnél, a szociális munkában, lelkigondozásban, a diakóniában, az intézményvezetésben. [...] Annál is inkább, mert ha valaminek, ami egzisztenciálisan fontos az éléhez, nem jut hely az egyházon belül, akkor az az egyházon kívül keres helyet magának. Így a spiritualitás is.”<sup>7</sup>

A házasságok átalakulásának legnyilvánvalóbb jellemzői: a házasságkötési gyakoriság visszaesése, a növekvő válási gyakoriság,<sup>8</sup> a termékenység csökkenése,<sup>9</sup> a házasság nélküli együttélések terjedése s ezzel együtt a házasságon kívüli születések arányának emelkedése,<sup>10</sup> a külföldi munkavállalás következtében szétszakított családok,<sup>11</sup> a vallásosság változása,<sup>12</sup> a munkaerőpiaci lehetőségek<sup>13</sup>, a nők jogainak fejlődése<sup>14</sup>, a házasság mint tartós szövetség

<sup>7</sup> Paul M. ZULEHNER (Hg.): *Spiritualität – mehr als ein Megatrend*, Ostfildern, 2004. Idézi a Bécsi Pasztorál-szociológiai Intézet megállapítását: Hézszer Gábor: Előadás a *Spiritualitás és szociális munka* konferencián.

<sup>8</sup> Válással foglalkozó szakemberek hangoztatják, hogy az együtt élő párok gyakran nincsenek birtokában olyan eszköztárnak, amellyel konfliktusaikat oldani tudnák, így a válás a konfliktusok kezelésének szinte egyedüli eszközévé válik.

<sup>9</sup> Constance N. SCHARF – Margot WEINSHEL: Terméketlenség és késői várandósság, in: Peggy PAPP (szerk.): *Párok tévúton*, Animula, Budapest, 2016. 93–110.

<sup>10</sup> GÖDRI Irén: *A házassági kapcsolatok minősége és stabilitása. Elméleti támpontok és mérési lehetőségek*, Budapest. 2001/1. demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/.../424/177. (Utolsó megnyitás dátuma: 2017. 02. 22.)

<sup>11</sup> 2018-ban a házasságra felkészítőn részt vett 8 párból 7 külföldön él és dolgozik, csak a házasságkötés idejére érkeztek haza.

<sup>12</sup> A vallásosság változása is kapcsolatban van a házasság stabilitásával, minőségével, ugyanis a vallásosság a vallásgyakorlás révén közvetlenül hat a házassági kapcsolatokra, erősíti a házasság minőségét meghatározó tényezőket (az elköteleződést, a társtámogatást) és a kapcsolati erényeket (a megbocsátást, a hűséget, a hálát, az empátiát).

<sup>13</sup> PILINSZKI Attila: *A munka és a párkapcsolati stabilitás összefüggései* [https://www.researchgate.net/publication/281120803\\_A\\_munka\\_es\\_a\\_parkapcsolati\\_stabilitas\\_osszefuggesei\\_Relationships\\_Between\\_Employment\\_and\\_Partnership\\_Instability](https://www.researchgate.net/publication/281120803_A_munka_es_a_parkapcsolati_stabilitas_osszefuggesei_Relationships_Between_Employment_and_Partnership_Instability) (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 04. 10.); SPÉDER Zsolt: *Ellentmondó elvárások között... Családi férfiszerepek, apaképek a mai Magyarországon*, in: Pongrácz Tiborné (szerk.): *A családi értékek és a demográfiai magatartás változásai*, Budapest, 2011/1. 130–147. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/view/379/118> (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 04. 10.); PONGRÁCZ Tiborné – S. MOLNÁR Edit: *A nemi szerepmegosztásról, a családi élet és a munka összhangjáról alkotott vélemények változása 2000–2009 között*, in: PONGRÁCZ Tiborné (szerk.): *A családi értékek*. 96–112. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/view/379/118> (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 04. 14.)

<sup>14</sup> CSEH-SZOMBATHY László: *Családi viszonyok*, in: ANDORKA Rudolf – KOLOSI Tamás – VUKOVICH György (szerk.): *Társadalmi riport*, Budapest, 1990. 489. <http://www.tarsadalomkutatás.hu/kkk.php?TPUBL-A->

íránti elköteleződés lazulása.<sup>15</sup> A házasságon belüli szerelem és intimitás iránti vágy<sup>16</sup> megváltoztatta azt az elképzelést, hogy csak a házasság adhatja meg azt, amire a felek vágnak. Mindehhez hozzáadódnak korunk párkapcsolati nehézségei: a fáradtság, kimerültség, a változó szerepekben való elakadások, a követelmények nyomása miatti küzdelem, a digitális kommunikáció, a hangulatmódosító szerek, a termékenység könnyű szabályozása, az élet-tartamot kiterjesztő módszerek, melyek megváltoztatták a házasság, a születés, a szülőség, az öregedés, a halál jelentését, és olyan kérdésekhez vezettek, amelyek megválaszolására értéktételeire van szükség, és az élet prioritásainak újragondolására, átsorolására.<sup>17</sup>

A házasságra felkészítés, az ezt követő egyéves mentorprogram idején és a családlátogatás<sup>18</sup> során is tapasztalhattuk, hogy a párok életére milyen sokféle módon hat mindenféle külső nyomás, és számukra már követhetőek a régi példák, értékek, szerepek. A kihívás a mai párok, a terapeuták és a lelkigondozók számára: új utakat találni.<sup>19</sup>

Ebből a ráeszmélésből született a Hármas Kötél Családközpont programja 2018-ban, amely ezeknek az új utaknak a megtalálására, a megelőzésre tesz kísérletet. Abból az élettapasztalatból indultunk ki, hogy az emberek megoldásokat keresnek életük problémáira, válságaira, és a keresés során sok helyen megfordulnak, ahol lehetőséget remélnek a megoldásra. Miért ne nyújthatna az egyház erre kielégítő támogatást, segítséget? Miért ne lehetne a gyülekezetekben lelkigondozást, családkonzultációt vagy terápiát igényelni,

---

302%2Fpublikaciok%2Ftpubl\_a\_302.pdf2 (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 04. 15.);

A formális jogegyenlőséget a román alkotmány biztosítja, a nők mégis számos területen a férfiakétól eltérő megítélésben és bánásmódban részesülnek, az egyenlőtlenségek következményei a gazdasági és társadalmi kohézió, a versenyképesség területén is tapasztalhatóak. „A nők hátrányára elkövetett jogsértéseket, a diszkrimináció látható és kevésbé látható formáit sokan nem ismerik fel, ismét mások nem ismerik el.” HELL Judit: *Férfiak és nők Közép- és Kelet-Európa rendszerváltó társadalmában*, in: LOBOCZKY János (szerk.): *Párbeszédben a világ sorsával. Filozófia a globalizálódó világban*, Eszterházy Károly Főiskola – Líceum Kiadó, Eger, 2001. 168.

<sup>15</sup> S. MOLNÁR Edit: *Párkapcsolat létesítését/megszüntetését érintő magatartási normák változásának megfigyelése*, in: PONGRÁCZ Tiborné (szerk.): *A családi értékek*. 38–66. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/view/379/118> (utolsó megnyitás dátuma: 2018.05.3.)

<sup>16</sup> PONGRÁCZ Tiborné: *A demográfiai értékrend változásában szerepet játszó főbb népesedési folyamatok*, in: PONGRÁCZ Tiborné (szerk.): *A családi értékek*. 27. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/view/379/118> (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 05. 05.)

<sup>17</sup> Peggy PAPP: *Párok tévúton – Új irányok terapeutáknak*, Animula Kiadó, Budapest. 2014. 10.

<sup>18</sup> A házasságkötés után egy éven át mentorprogramban vehetnek részt a házassági felkészítőn részt vett párok, ahol az első időszak nehézségeivel való megküzdésben támogatjuk őket. Akik nem élnek a mentorprogram lehetőségével, azokat egy évvel a felkészítő után meglátogatjuk.

<sup>19</sup> PÁL Tünde: *Párkapcsolati újragondoló*, in: *Unitárius Közlöny*, 2017/5. 5–7.

olyan önismereti, önsegítő csoportokat találni, ahol egyszerre megélhető a spiritualitás és az aktuális elakadásra fókuszálás?

Úgy véljük, hogy kapcsolatban lenni a családokkal aktív missziós tevékenység, ahol a misszionáló erő az odafigyelés, az empátia, a segítség, vagyis a szolgálat.

*„Jézus nem »egyebek mellett« hirdeti Isten Országát is, hanem Jézus bármit tesz, az Isten Országát hirdeti. Szavaival – és hallgatásával. Tetteivel – és amikor nem cselekszik. Az evangéliumi Jézusnál minden – akár lelki, akár »világi« dolgokról beszél – az Isten Orzága hirdetését szolgálja.”<sup>20</sup>*

Az egyház küldetése tehát Jézusnak ezt az egységes szolgálatát éltetni.

Az alábbiakban a Hármas Kötél Családközpont programjait<sup>21</sup> mutatjuk be, melyeknek vezérfonala erre az egységes szolgálatra való törekvés, és a gondviselés erejének megtapasztaltatása, mert hisszük, hogy létezik „homo religiosus”, hogy az ember Isten képmása, hogy a szakralitás minden emberi cselekedetben, alkotásban, kapcsolatban valamilyen szinten tetten érhető.

## 2. A Hármas Kötél Családközpont programjai

Akárcsak az egyének élete, a családok élete is folyamatos változások sorozata.<sup>22</sup> A változások elkerülhetetlen feladatok, melyek során minden egyénnek követnie kell a saját egyéni fejlődési programját, és egyidejűleg alkalmazkodnia kell a mindenkori környezetéhez, mindent a családi együttélés közegében. A családi élet tehát a családtagok egyéni szükségleteinek és az aktuális környezeti hatások összehangolásának művészete. Az egyéni fejlődés a család rendszerébe ágyazott, bármelyik családtag állapotváltozása kihat valamennyi családtagra, ilyenképpen a fejlődési feladatokban való elakadás, a fejlődési krízisek megoldatlansága a családi kapcsolatokban is torlaszokat képez, ha a család nem tudja funkcióit rugalmasan működtetni. A

---

<sup>20</sup> VÁRNAI Jakab: *Laikusi szolgálatok az egyházban*, in: Vigília, 2003/2. 102–105. <https://vigilia.hu/regihonlap/2003/2/varnai.htm> (Utolsó megnyitás dátuma: 2017. január 29.)

<sup>21</sup> A családgondozó munka teológiai, etikai, antropológiai, pszichológiai és családterápiás szempontokra épül, ezek bemutatására azonban a szöveg terjedelmére való tekintettel nincs lehetőség.

<sup>22</sup> A különféle családi életciklusmodellek eltérő szempontok alapján szakaszolják a család fejlődését. Az életciklusszakaszok jó lehetőséget nyújtanak a kötődési és egyéb transzgenerációs minták átírására is. Az önsegítő csoportokban megtapasztalható önbecsülés, támogatás és elismerés, illetve az interperszonális kapcsolatok reprezentációjában bekövetkezett pozitív változások elősegítik a diszfunkcionális minták átírását.

rugalmas működés pedig csak úgy lehetséges, ha az egyéneket nagyfokú stabilitás jellemzi, és alkalmasak az életciklusváltásokkal együttjáró szerepváltásokra is.<sup>23</sup>

Az alább bemutatott csoportok az életciklusváltások idején nyújtanak támaszt, sorsközösséget.

### **2.1. Születés-csoport**

A születés az emberi létezés első nagy normatív krízise.<sup>24</sup> Ennek átélése, olyan mintázattá válik, amelyet később más helyzetekben is alkalmazni fog az egyén. A születés során elszenvedett traumáknak ezért jelentős hatásuk van a személyiség fejlődésére, a kapcsolatokra és az életút alakulására.<sup>25</sup>

A születés-csoport legfontosabb célkitűzései: lehetőséget teremteni a szülők számára saját születéseményük feldolgozására.

A csoportvezetők támaszt nyújtanak a baba érkezését követően felmerülő nehézségek esetén is, ha a szülők valamelyike nem tudja elfogadni gyermeke állapotát, nemét; ha a szülés traumatikus volt; ha úgy érzik, nem tudnak megfelelni, eleget tenni az anyai vagy apai szerepüknek, ha párkapcsolati konfliktus alakult ki a gyermek születését követően; ha problémát jelent gyermekünk megfelelő ellátása.

### **2.2. Kismama klub**

A *Kismama klub* célja egy olyan közösség kialakítása, ahol a kismamák kikapcsolódhatnak, beszélgethetnek, kapcsolatot teremthetnek más anyukákkal, megbeszélhetik problémáikat, a gyermekneveléssel kapcsolatban felmerülő kérdéseket átadhatják egymásnak tapasztalataikat, ötleteiket. A gyermekek számára közös játékos zenefoglalkozást, mozgásfejlesztést, csoportos játszást biztosítunk.

Fontosnak tartjuk, hogy havonta egy alkalommal szakemberek – pszichológusok, gyermekorvosok, nőgyógyászok – előadásai által az édesanyák ismereteket, információkat kapjanak, mert a rendellenességek korai kiszűrése a gyermek jövőjét, a család egész életét meghatározhatja.

---

<sup>23</sup> Herbert és Irene GOLDENBERG: *Áttekintés a családról*, három kötetben, Animula Kiadó, Budapest. I. kötet. 41.

<sup>24</sup> OROSZ Katalin – S. NAGY Zita: *A sorsformáló 9+1 hónap – A magzati kor és a születés hatása az életút alakulására*, Kulcslyuk Kiadó, 2017. 129.

<sup>25</sup> Franc RENGGLI: *Aranykapu az életbe – Gyógyulás a magzati lét és a születés traumáiból*, Ursus Libris, Budapest, 2016. 34.

### 2.3. Összehangoló – házasságra felkészítő

A csoport célja, hogy segítsen a pároknak önmaguk és egymás megismerésében, elfogadásában, házasságban rejlő igazi értékek és erőforrások felismerésében. Ismertesse a házasság életciklusával együttjáró normatív krízisek lehetséges nehézségeit, hozadékát. A genogram elkészítésével lehetőségük van rálátni a transzgenerációs mintákra, ez segít a fontos kérdések tematizálásában és kockázati tényezők tudatosításában, illetve házassági szerződésük motivációira, záradékaira. A felkészítési folyamat segít a házassággal kapcsolatos félelmeknek a tudatosításában és feldolgozásában. Mintát nyújt a pár számára arról, hogy tehet valamit a kapcsolatért, ez fontos erőforrás lehet később a házasság során is.

A felkészítési folyamat talán legfontosabb célja, hogy a pár lehetőséget kapjon olyan kérdések megbeszélésére, amelyeket maguktól nem beszéltek volna át, és amelyek később konfliktusok forrásává válnának, így viszont előre meg tudják fogalmazni közös álláspontjukat, és ki tudják dolgozni megoldási stratégiáikat.

A házasságra felkészítést újránházasodóknak is ajánljuk, mert lehetséges, hogy a válással a problémák nem oldódnak meg, csak átvivődnek az újabb kapcsolatba, és régebb óta együtt élőknek is, mert az együttélés és a házasság dinamikájában levő különbségeket érdemes tudatosítaniuk, rendezniük.

Házasságkötésük után egy éven át mentorprogramban részesülhetnek a párok, ahol az első időszak nehézségeivel való megküzdésben támogatjuk őket.

### 2.4. Házaspári kör

A *Házaspári kör* célja a házasságok minőségének és stabilitásának megőrzése. A *Házaspári kör* alkalmi lehetőséget adnak az együttgondolkodásra: mit jelent a házasság, a család, a családban vállalt szerepek, a lelkiesség megélése, a gyermeknevelés, az időbeosztás, az önértékelés fontossága, az önérvényesítés stb.

Arra bátorítja a résztvevőket, hogy nyitottsággal forduljanak egymás felé, változtassák meg, ami megváltoztatható, és fogadják el, békéljenek meg azzal, ami megváltozhatatlan.

### 2.5. Após lettem, anyós lettem csoport

Célja segíteni az „elég jó” anyóssá, apóssá válás folyamatában, hogy a tágabb család tagjai békességben tudjanak együttélni, megfelelően tudják kezelni a felmerülő konfliktusokat.

Az új szerepek megtanulásához segítenek az egy-egy téma köré épített beszélgetések, a konfliktusmegoldó technikák, a kommunikációs gyakorlatok, a genogramkészítés, a tapasztalatcsere, az ötletek megosztása.

## 2.6. *Válóláló*<sup>26</sup>

A *Válóláló* célja, olyan módszerek megismertetése, amelyek a továbblééshez nyújtanak segítséget, ezek olyan kiscsoportos beszélgetésekkel, rövid előadásokkal egészülnek ki, amelyek kapcsán a résztvevők elmondhatják gondolataikat, nehézségeiket, véleményüket. A válás minden ember számára megpróbáló esemény, függetlenül attól, hogy milyen érzelmi töltettel zárul le. Az egész addigi életvitelt felforgatja, a napi tennivalók kialakult rendjétől kezdve egészen a társas kapcsolatokig, és a személyiség önmagáról alkotott elképzeléséig, ezért a csoport céljai között szerepel, hogy előtérbe kerüljenek a büntudattal, magányossággal, az élet fontos döntéseivel, az életmód vállalásával, a személyes fejlődéssel kapcsolatos kérdések.

## 2.7. *Változásban*

A nők jelenős része a változókor testi és lelki problémáival magára marad. A *Változásban* önségítő csoport egy olyan fórum, mely megfelelő felvilágosítással, életvezetési tanácsokkal és emberközeli, kötetlen beszélgetésekkel, szakemberek segítségével oldani képes a feszültséget, és képes megtanítani a nőket mindezen kérdések egyénre szabott kezelésére.

## 2.8. *Imacsoport*

Az imacsoport célja Istennel kapcsolatba kerülni, megérezni, megtalálni, ugyanakkor az imával közelebb kerülni a minden emberben ott rejlő belső lényeghez, válaszokat találni Istennel, életükkel, szeretteikkel, önmagukkal kapcsolatban. A csoport résztvevői a kontemplatív imába kapnak bevezetést és tanulják meg. A kontemplatív imában az észlelésen van a hangsúly, ez az imagyakorlat mentes minden aktív imamódtól (gondolkodástól, képzelettől, az imában való beszélgetéstől, az érzelmekkel való foglalkozástól), a figyelem Istenre irányul, önátadás, az Isten jelenlétében létezés megtapasztalása.

A kontemplatív imádság alapja a csend, fontos része a természetben töltött idő; a kontemplatív imába bevezető előadások; egyéni lelkivezetés; a tapasztalatok rendszeres megosztása a közösségben.

## 2.9. *Gyász-, veszteségfeldolgozó csoport*

A csoport célja útmutatással és információval szolgálni mindazoknak, akik keresik a lehetőséget, hogy kifejezhessék és feldolgozhassák szomorúságukat, fájdalmukat. Az

---

<sup>26</sup> Paksy Sándor 2003-ban indította el a *Válólálót* Magyarországon. A Sepsiszentgyörgyi Egyházközség 2018 tavaszán kapcsolódott a mozgalomhoz.



egyik legerősebb gyógyító erő a sorstársi közösség, ahol nyíltan lehet beszélni az érzésekről, gondolatokról, ahol megértéssel fogadják az érzéseket, a fájdalmat, így a csoport a normalitást képviseli, megerősíti a gyással járó érzések természetességét. A gyászcsoporthoz hozzájárul, hogy a csoport tagjai egymástól leshetnek el, tanulhatnak meg *coping*-stratégiákat a gyász feldolgozásához.

### 3. Gyakorlati megfontolások az önsegítő, támogató csoportok vezetéséhez

Az alábbiakban azokat a gyakorlati megfontolásokat adjuk közre, amelyeket szükségesnek találtunk a Hármas Kötél program különböző témájú önsegítő, támogató csoportjainak megszervezéséhez, működtetéséhez.

#### 3.1. A csoportvezetők szerepei és feladatai

A csoporton belül a csoportvezetők központi szerepet játszanak abban, hogy a foglalkozások biztonságosak, támogatók és befogadók legyenek. A program minden csoportját ketten vezetik. A csoportvezetők felelnek a csoport működéséért, változásaiért, a kialakuló csoportkultúráért, még ha a csoporttagokkal hozzák is létre azt. A kettős vezetés előnyei, hogy folyamatosan konzultálhatnak a csoporttagok, a folyamatok megítélésében; az indulatáttételes helyzeteket a kevésbé érintett fél jobban tudja kezelni; ha bármelyikük hibát követ el, a másik fél azonnal beavatkozhat válsághelyzetekben; például ha egy résztvevőnek a foglalkozás alatt személyre szóló támogatásra van szüksége, egyikük el tud vonulni vele egy másik terembe, miközben a másik fél folytatja a munkát. Váratlan távollét esetén sem marad el a találkozó.<sup>27</sup>

#### 3.2. A csoportvezetőktől elvárt kompetenciák

##### 3.2.1. Ismeretek

Lényegesnek tartjuk, hogy a csoportvezetők alapos és naprakész gyakorlati tudással rendelkezzenek, ezért a csoportokat kizárólag az illető témában képzett szakemberek

---

<sup>27</sup> RUDAS János: *Delfi örökösei – Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlatok*. Nyolcadik, javított kiadás. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft., Budapest, 2016. 107.

vezetik,<sup>28</sup> akik képesek közvetíteni azokat az értékeket, amelyek a csoportfolyamatok motívumát, tartalmát képezik általános célként: „tolerancia, felelősség, segítség, elfogadás, megértés, együttműködés, tisztelet, megbecsülés, bizalom, öröm, kitárulkozás, hitelesség, kommunikáció másokkal, önmagunk vállalása kapcsolatainkban, saját viselkedésünk kritikus szemlélete, nyitottság, személyesség, a másokra figyelés.”<sup>29</sup> Ugyanilyen fontos, hogy legyen tapasztalatuk abban, hogyan kell érzelmi és gyakorlati támogatást nyújtani, és legyenek tapasztaltak a csoportmunka tervezésében és segítésében, és higgyenek a résztvevők erejében és képességeiben, abban, hogy képesek változni, rugalmasan állni az életüket érintő változásokhoz és önállóan megtalálni problémáik megoldását.<sup>30</sup>

### 3.2.2. Készségek

A csoportvezetőknek rendelkezniük kell bizonyos készségekkel, amelyek képessé teszik a csoport hatékony vezetésére, és biztosítják a közös és egyéni szükségletek kielégítését.

Fontos tehát, hogy a csoportvezetők legyenek képesek irányítani, megtervezni és levezetni a foglalkozásokat, rendelkezzenek jó kommunikációs készséggel, kerüljék a szaknyelvet, legyenek empátikusak, aktív meghallgatók, legyenek képesek vállalni a konfrontálódást a csoporttagokkal amikor szükséges, legyenek tisztában a szakmai határokkal és a csoportvezető csoporton belüli korlátaival, és legyenek képesek értékelni a csoport hatékonyságát.<sup>31</sup>

A megfigyelések azt igazolják, hogy a legeredményesebb csoportok azok voltak, ahol a normák az érzelmi intenzitás mérsékelt szintjét, a mérsékelt konfrontációt, a lazább határokat és a társak ellenőrző szerepét támogatták.<sup>32</sup>

### 3.2.3. Képzettség

A csoportvezetők tudása és tapasztalata a feltétele annak, hogy bizalmat és biztonságot nyújtó, elfogadó és oldott légkört teremtsenek, hogy mindenkit bevonjanak a csoportfolyamatba, s ezzel elfogadáson alapuló környezetet teremtsenek. A csoportvezetőknek

---

<sup>28</sup> A szakemberek között van pszichiáter, pszichoterapeuta, pszichológus, pasztorálpszichológus, családterapeuta, mentálhigiénés szakember, gyász-, veszteségfeldolgozó csoportvezető, pozitív pszichoterápiás tanácsadó, biblio- és pszichodráma-csoportvezető.

<sup>29</sup> RUDAS János: Bevezetés. *Az önismereti csoportokról*, in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok*. 9.

<sup>30</sup> Irvin D. YALOM: *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Animula Kiadó, Budapest. 110-111.

<sup>31</sup> William J. PFEIFFER: *Útmutató a csoporttagok viselkedéséhez*, in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok*. 147.

<sup>32</sup> M. LIEBERMAN – I. YALOM – M. MILES: *Következtetések a gyakorlat számára*, in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok*. 170.

segíteniük kell a résztvevőket abban, hogy megértsék a csoport dinamikáját és folyamatait, hogy felismerjék, mit éreznek és miért, bátorítsák a tagokat, hogy meghozzák a saját döntésüket arról, hogy mennyi munkát akarnak végezni, engedjék, hogy a csoport végezze a munka nagyját, és segítsék elő az egyén és csoport fejlődését és változását, valamint az egyéni tapasztalataikról úgy tudjanak gondolkodni, hogy azok átvihetők legyenek a jövőbe.<sup>33</sup>

A tagoknak lehetőséget kell kapniuk véleményük kifejezésére és a problémák közös megbeszélésére, ha azonban ez eltávolítaná a csoportot az eredeti céloktól, a csoportvezetők legyenek képesek visszavezetni a résztvevőket a termékeny vita területére, mindezt úgy, hogy a normatív határok lazábbak maradjanak, mert így több személyes anyagot beszélhetnek meg, magasabb szintű az önfeltárás.<sup>34</sup>

#### 3.2.4. Feladatok

A csoportvezetők feladatai közé tartozik, hogy a csoportfoglalkozások előtt készítsék elő a megfelelő anyagokat, igazodva a csoporttagok szükségleteihez, de ugyanakkor engedjék, hogy a csoportfolyamat mozgása szabad legyen.<sup>35</sup>

Alapvető kritériumok, hogy minden résztvevőt tisztelettel hallgassanak meg, és bátorítsanak aktív részvételre, fogadják el a résztvevők személyiségét, engedjék érvényesülni a csoport erejét, magyarázzák el a szükséges szabályokat, kerüljék a folyamatra vonatkozó értelmezéseket, biztosítsák a titoktartást, minden a csoportfoglalkozásokra vonatkozó információt biztonságosan és a titoktartási kötelezettséget figyelembe véve tároljanak<sup>36</sup>

### 3.3. A csoportok létrehozása, megszervezése

#### 3.3.1. Tervezés

A csoportok megszervezése során az alábbi kérdéseket tartottuk szükségesnek körüljárni:

- Kiknek szánjuk az egyes csoportokat?
- A csoportok milyen célok köré szerveződnek?
- Csoportonként melyik az az átfogó cél, amit el akarunk érni a csoport működtetésével?
- Milyen a céloknak megfelelő technikákkal dolgozunk?<sup>37</sup>

---

<sup>33</sup> Uo. 182.

<sup>34</sup> Uo. 169.

<sup>35</sup> Carl ROGERS: *Lehetek-e a csoport segítője?* in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok*. 125.

<sup>36</sup> RUDAS János: *Delfi örökösei*. 84

<sup>37</sup> Irvin D. Yalom: *A csoportpszichoterápia*. 357.

A célok meghatározását azért tartottuk elsődlegesnek, hogy láthassuk az irányt, és mert ezek alapján hirdettük meg a csoportokat. A célkitűzéseket a résztvevőkkel folytatott eszmecsere után újraértékeljük, szükség esetén továbbfejlesztettük vagy módosítottuk. A hatékony tervezéshez szükséges volt végiggondolni, milyen részcélok elérése szükséges a csoport általános céljainak megvalósításához. Az általános és részcélok meghatározásakor figyelembe vettük, hogy minden részcélhoz három tanulási egység tartozik: az információ szerzése az egyes témákról; a képességek elsajátítása; a szemlélet (magatartás) megváltoztatása.<sup>38</sup>

### 3.3.2. A csoportok meghirdetése

A csoportok elsősorban a saját gyülekezetünk tagjainak szólnak, de bárki más számára is nyitottak. Ilyenképpen a csoportokat az istentiszteleti alkalmakon, a gyülekezeti *Hírlevélben*, szórólapokon, a helyi sajtóban és rádióban hirdettük meg. A hirdetés pontos információt adott a támogató csoportokról, tartalmazta az indulás dátumát, a helyszínt, a találkozók időpontját és időtartamát, az elérhetőséget.

### 3.3.3. A csoportok működtetése

Fontosnak tartottuk a csoportmunka megkezdése előtt találkozni minden résztvevővel, ez a találkozás lehetőséget adott arra, hogy beszéljünk a csoportról, hogy ismertessük a leendő résztvevőt a csoport szerkezetével, célkitűzéseivel és feladataival, hogy ráláthasson: elvárásai összeegyeztethetők-e azzal, amit a csoport nyújtani fog.<sup>39</sup>

### 3.3.4. A csoportok hatékonyságának értékelése

A résztvevők a saját fejlődésükről, a csoportvezetők munkájáról, a csoportban zajló folyamatokról, munkáról minden alkalommal adnak írott visszajelzést is. A hatékonyság méréshez kérdőívet használunk a heti, a félidős és a záró értékeléshez, mert az abban található információk segítségével juthatunk leginkább összehasonlítható eredményekhez. A csoportvezetők minden foglalkozás után visszajelzést adnak egymásnak.

### 3.3.5. A csoportok működési rendje

Az önszorgító, támogató csoportok tagjai egy vonatkozásban azonosak, hogy ugyanazokra a problémákra keresik a megoldásokat, gyakran képesek megvalósítani olyan célo-

---

<sup>38</sup> Margarida MEDINA MARTINS – Petra VIEGAS – Rita MIMOSO – Alessandra PAUNCZ – TÓTH Györgyi – Reet HIEMÄE – Nicola HARWIN – Sally COSGROVE: *Erő a változásban: Hogyan szervezzük és működtessük önszorgító csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek*, Budapest, 2009. 1–244. <http://mek.oszk.hu/13700/13763/13763.pdf>

<sup>39</sup> RUDAS János: *Delfi örökösei*. 105.

kat is, melyeket egyénileg nem tudnának elérni, mindehhez jelentős mértékben hozzájárulnak a csoport megalkotását és hatékonyságát meghatározó tényezők:

a) A nyílt és zárt csoportok nagysága

A zárt csoportmunkához az optimális csoportméretnek a nyolc-tíz fős csoportokat találtuk, de elfogadtuk a hat tagú csoportokat is, a nyílt csoportok esetében a 12 tagot is.<sup>40</sup>

b) A foglalkozások gyakorisága, hossza

A találkozások gyakorisága csoportonként változik, a heti vagy kétheti egyszeri találkozást találtuk a legjobbnak, 80-90 perces üléseket alkalmanként.

c) A programok hossza

A *Válóháló* huszonnégy, a *Születés-csoport*, a *Gyászcsoport* programok tizennégy hétre szólnak, de a vannak tizenkét (*Házaspári kör*, *Összehangoló – Házasságra felkészítés*, *Após lettem – anyós lettem*), tíz hetes (*Változásban*) vagy kilenc hónapos csoportjaink is (*Kismama klub*, *Imacsoport*). Három hónap elég idő a személyes fejlődésre, túlzott nyomás nélkül, ha a programok ennél hosszabbak, a csoporttagok túl nagyoknak érezhetik az elköteleződést, kivéve az informális csoportok esetében (*Kismama klub*, *Imacsoport*), amelyeknek nincs rögzített programjuk, folytathatják mindaddig, amíg a résztvevőknek szükségük van a csoportra, és hatékonyak érzik.

d) Helyszín

A csoportok intimitást biztosító, zavaró körülményektől mentes termekben találkoznak, ahol lehetőség van a körbeülésre.

### 3.4. A csoportszabályok

A csoportokban a normák és szabályok biztosítják a csoporton belüli kiszámítható interakciót, a csoport stabilitását, a bizalmat, az elfogadást. A szabályok által körvonalaztuk a kommunikáció és az együttműködés formáit, a csoporttagokat bevontuk a szabályzat kialakításának folyamatába, hogy jobban motiváltak legyenek a betartásukra.<sup>41</sup> Az alább felsoroltakat fontosnak tartottuk bevenni minden csoport szabályai közé, de minden csoport hozhatott további szabályokat is: mindenkinek legyen lehetősége a beszédre, senki ne uralja a beszélgetést, hallgassuk végig a beszélőt, ne szakítsuk félbe a többieket, a saját tapasztalatainkról beszéljünk, legyünk őszinték egymással, értékeljük és fogadjuk el mások különbözőségeit, legyen rendszeres a részvétel, a tagok értesítsék a csoportvezetőt,

---

<sup>40</sup> Irvin D. YALOM: *A csoportpszichoterápia*. 226.

<sup>41</sup> MEDINA MARTINS–VIEGAS–MIMOSO–PAUNCZ–TÓTH–HIEMÄE–HARWIN–COSGROVE: *Erő a változáshoz*. 1–244.

ha nem tudnak elmenni a foglalkozásra.<sup>42</sup>

A csoportok többsége zárt – ez azt jelenti, hogy a tagok a program végéig elkötelezik magukat a foglalkozások látogatására. A *Kismama klub*, a *Változásban*, az *Imacsoport* nyitottak, bármely ponton bekapcsolódhatnak új résztvevők a rögzített maximális létszám eléréséig.

Az újonnan érkezőket tájékoztatjuk a már elfogadott normákról és szabályokról, és nekik is lehetőséget biztosítunk arra, hogy kiegészítsék a szabályokat, vagy módosításokat javasoljanak.

Amikor valaki megszegi a csoportszabályokat a csoportvezetőnek világosan jeleznie kell a szabály megsértését, és kezelnie a helyzetet.<sup>43</sup>

### 3.5. A csoportszerződés

Minden tagnak tisztában kell lennie az alább felsoroltakkal, és beleegyezését kell adnia a közös munka megkezdésekor.

#### a) Titoktartás

A csoporttagok és a csoportvezetők közösen felelnek azért, hogy titokban tartsák a csoporton belül megosztott információkat, és az üléseken kívül soha semmikor nem szabad megosztani. Fontos tudatosítani, hogy ha a résztvevők máshol, a csoportüléseken kívül találkoznak, körültekintően kell viselkedniük egymással.

#### b) Korlátozások

A csoportokban semmilyen körülmények között nem elfogadott: az alkohol és egyéb tudatmódosító anyagok használata, az erőszak (szóbeli, lelki és fizikai).

#### c) Csoportszabályok

A csoporttagoknak megerősítik, hogy tisztában vannak a csoportszabályokkal, és hajlandók követni azokat. Az írásba foglalt csoportszabályok részét képezhetik a szerződésnek.

### 3.6. A csoportdinamika

A csoporton belüli viszonyok és személyes kapcsolatok sajátosságainak, fejlődésének, változásainak törvényszerűségeit felismerni a csoport vezetésének elengedhetetlen feltétele. Az alakulóban levő csoportok egyik jellemzője, feszültségforrása a szerepkérés.

---

<sup>42</sup> RUDAS János: *Delfi örökösei*. 46–47.

<sup>43</sup> Uo.

A szerepek lassan alakulnak és ha már kialakultak jó ideig fennmaradnak, de szerepváltások is történhetnek. A szerepstruktúra kialakulása mellett fontos a csoportok normaképzése, az interakciók kialakulása, változása és az áttételi folyamatok kezelése is. A leíró, összefoglaló, értelmező munka révén a vezetők szabályozzák a csoportfeszültséget, befolyásolják a dinamikát, szem előtt tartva a csoport fennmaradását, a közös cél irányába haladást.<sup>44</sup>

A csoport olyan erőforrás, amely segít a tagoknak, hogy megtapasztalják a közösség erejét és saját érzéseiket, reakcióikat, gondolataikat, a problémákkal való megküzdést, segítőkézségüket, és mindezeket megosztják a többiekkel.

A csoportokon belül megkülönböztetjük a kezdeti, az aktív és a záró szakaszt, amelyekhez a csoportfejlődés négy fázisa kötődik (a kezdeti szakaszhoz az első fázis a találkozás, az aktív szakaszhoz a második fázis a differenciálódás, konfliktusok, normaképzés és a harmadik fázis a produkció, a záró szakaszhoz a negyedik fázis az elkülönülés).<sup>45</sup>

a) Kezdeti szakasz

Ahhoz, hogy a résztvevők nyugodtan beszéljenek és megoszthassák történeteiket, szükség van a csoport együvé tartozásának érzésére és a tagok közötti kölcsönös bizalomra. Ezért nagyon fontos, hogy ebben a szakaszban legyen idő fesztelen beszélgetésre, a feszültségoldó és névtanuló játékok során, szünetekben amikor kialakulhat a jó személyes kapcsolat a tagok között.

b) Az aktív szakasz

Az aktív részvétel szakaszában a tagok a csoportot általában életük fontos részének tekintik, hogy ez így legyen fontos, hogy a találkozók serkentőek és konstruktívak legyenek. A vezetők legfontosabb feladata a csoport eseményeinek, történéseinek nyomon követése és az ezek háttérben meghúzódó összefüggések megalálása.<sup>46</sup>

c) Záró szakasz

A befejezésre fontos felkészíteni a tagokat, és utolsó néhány foglalkozást a befejezésre szánni. Az alábbi kérdésekkel elengedetlen foglalkozni: Mit nyertek a programtól? Milyen új helyzetben gyakorolhatják, amit megtanultak?

Végül minden tag kitölt egy záró értékelést, amely nemcsak a csoportmunka értékelésére alkalmas, hanem hasznos módja annak is, hogy felmérjék, milyen célokat értek el, milyen utakat jártak be a résztvevők.

---

<sup>44</sup> FONYÓ Ilona: *Csoportdinamika és önismeret*, in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok* Animula Kiadó, Budapest. 107.

<sup>45</sup> RUDAS János: *Delfi örökösei*. 58.

<sup>46</sup> FONYÓ Ilona: *Csoportdinamika és önismeret*. 107.

### 3.7. A lelkiesség jelenléte a csoportokban

„Az embert szeretetvágya és az a hajlama teszi emberré, hogy meg akarja haladni a mindennapok kis örömeit és nyomorát, és tudatosan vagy ösztönösen újra és újra megindul a szerető és tökéletes Isten felé. Ez az igény ma sem kisebb, mint bármely előző korban.”<sup>47</sup>

A csoportok találkozásai imagyakorlattal végződnek minden alkalommal. Az imagyakorlatok meg tanulásával igyekszünk meg tapasztaltatni a résztvevőkkel, hogy az Istennel való találkozás egyben önmagunkkal való találkozás is, és hogy az ima egyéni és családi életük erőforrása lehet.

## 4. Összegzés

A Hármas Kötél Családközpont létrehozásával a házasságok és a vallásosság átalakulásának kihívásaira próbálunk válaszolni. Meggyőződésünk, hogy az értékek közvetítésére és a társadalom építésére a család a legalkalmasabb intézmény. Széleskörű kutatások igazolják, hogy a család által képviselt szellemi, erkölcsi, vallási és szociális normák határozzák meg az egyén egészségének, jólétének alakulását,<sup>48</sup> ugyanakkor befolyásolják a társadalomban azonosítható értékek alakulását, a társadalom működését is.<sup>49</sup> Ebből kiindulva célunk az volt, hogy egy olyan új szolgáltatási modellt dolgozzunk ki, amely alkalmas a családok megerősítésére, a családon belüli lelkiesség megélésére.

A Hármas Kötél Családközpont egy hosszú távú küldetés, egy prevenció program első mérföldköve, amely reményeink szerint újabb prevenció jellegű csoportok létrehozásához ad lendületet, és biztosít lehetőséget.

---

<sup>47</sup> Ld. *Nem szükségszerű az elvállaltalanodás. Beszélgetés Tomka Miklós vallásszociológussal.*

<sup>48</sup> SKRABSKI Árpád – KOPP Mária – RÓZSA Sándor – RÉTHELYI János: *A koherencia, mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója*, in: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2004. 5. 1. 7–26. <https://akademiai.com/doi/abs/10.1556/Mental.5.2004.1.1> (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 06. 05.)

<sup>49</sup> KOPP Mária – SKRABSKI Árpád: *Magyar lelkiállapot az ezredforduló után*. 1–15.

[http://www.tavlatok.hu/86/86kopp\\_skrabski.pdf](http://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf) (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 06. 05.)



## Felhasznált irodalom

- CSEH-SZOMBATHY László: *Családi viszonyok*, in: ANDORKA Rudolf – KOLOSI Tamás – VUKOVICH György (szerk.): *Társadalmi riport*, Budapest, 1990. 489.  
[http://www.tarsadalomkutatas.hu/kkk.php?TPUBL-A-302%2Fpublikaciok%2Ftpubl\\_a\\_302.pdf](http://www.tarsadalomkutatas.hu/kkk.php?TPUBL-A-302%2Fpublikaciok%2Ftpubl_a_302.pdf) (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 04. 15.).
- GOLDENBERG, Herbert és Irene: *Áttekintés a családról*, három kötetben, Animula Kiadó, Budapest. I. kötet.
- HÁMORI Ádám: *Az egyház jelene és jövője*  
[http://www.academia.edu/5780244/T%C3%89MA\\_Az\\_egyh%C3%A1z\\_jelene\\_%C3%A9s\\_j%C3%B6v%C5%91je](http://www.academia.edu/5780244/T%C3%89MA_Az_egyh%C3%A1z_jelene_%C3%A9s_j%C3%B6v%C5%91je) (Utolsó megnyitás dátuma: 2018. 08. 11.)
- HELL Judit: *Férfiak és nők Közép- és Kelet-Európa rendszerváltó társadalmában*, in: LOBOCZKY János (szerk.): *Párbeszédben a világ sorsával. Filozófia a globalizálódó világban*, Eszterházy Károly Főiskola – Liceum Kiadó, Eger, 2001. 168.
- FONYÓ Ilona: *Csoportdinamika és önismeret*, in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok*. Animula Kiadó, Budapest. 107.
- GÖDRI Irén: *A házassági kapcsolatok minősége és stabilitása. Elméleti támpontok és mérési lehetőségek*, Budapest. 2001/1. [demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/.../424/177](http://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/.../424/177). (Utolsó megnyitás dátuma: 2017. 02. 22.)
- KOPP Mária – SKRABSKI Árpád: *Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. 1–15.*  
[http://www.tavlatok.hu/86/86kopp\\_skrabski.pdf](http://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf) (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 06. 05.)
- LIEBERMAN, M. – YALOM, I. – MILES, M.: *Következtetések a gyakorlat számára*, in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok*. Animula Kiadó, Budapest. 170.
- MEDINA MARTINS, Margarida – VIEGAS, Petra – MIMOSO, Rita – PAUNCZ, Alessandra – TÓTH Györgyi – HIIEMÄE, Reet – HARWIN, Nicola – COSGROVE, Sally: *Erő a változáshoz: Hogyan szervezzünk és működtessünk önszorgító csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek*, Budapest, 2009. <http://mek.oszk.hu/13700/13763/13763.pdf>
- Nem szükségszerű az elvállaltalanodás, Beszélgetés Tomka Miklós vallásszociológussal*, in: *Új Ember*, 2010. 03. 04. <https://ujember.hu/nem-szuksegszeru-az-elvallaltalanodas/> (utolsó megnyitás dátuma: 2018.04.06)
- OROSZ Katalin – S. NAGY Zita: *A sorsformáló 9+1 hónap – A magzati kor és a születés hatása az életút alakulására*, Kulcslyuk Kiadó, 2017.
- RENGGLI, Franc: *Aranykapu az életbe – Gyógyulás a magzati lét és a születés traumáiból*, Ursus Libris, Budapest, 2016.
- ROGERS, Carl: *Lehetek-e a csoport segítőtje?* in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok*. Animula Kiadó, Budapest. 125.
- RUDAS János: *Delfi örökösei – Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlatok*. Nyolcadik, javított kiadás. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft., Budapest, 2016.

- RUDAS János: *Bevezetés. Az önismereti csoportokról*, in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok*. Animula Kiadó, Budapest. 9.
- PAPP, Peggy: *Párok tévúton – Új irányok terapeutáknak*, Animula Kiadó, Budapest. 2014.
- PÁL Tünde: *Párkapcsolati újragondoló*, in: *Unitárius Közlöny*, 2017/5. 5–7.
- PFEIFFER, William J.: *Útmutató a csoporttagok viselkedéséhez*, in: RUDAS János (szerk.): *Önismereti csoportok*. Animula Kiadó, Budapest. 147.
- PILINSZKI Attila: *A munka és a párkapcsolati stabilitás összefüggései*  
[https://www.researchgate.net/publication/281120803\\_A\\_munka\\_es\\_a\\_parkapcsolati\\_stabilitas\\_osszefuggesei\\_Relationships\\_Between\\_Employment\\_and\\_Partnership\\_Instability](https://www.researchgate.net/publication/281120803_A_munka_es_a_parkapcsolati_stabilitas_osszefuggesei_Relationships_Between_Employment_and_Partnership_Instability)  
(utolsó megnyitás dátuma: 2018. 04. 10.);
- PONGRÁCZ Tiborné: *A demográfiai értékrend változásában szerepet játszó főbb népesedési folyamatok*, in: PONGRÁCZ Tiborné (szerk.): *A családi értékek és a demográfiai magatartás változásai*, Budapest, 2011/1. 27. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/view/379/118> (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 05. 05.)
- PONGRÁCZ Tiborné – S. MOLNÁR Edit: *A nemi szerepmegosztásról, a családi élet és a munka összhangjáról alkotott vélemények változása 2000–2009 között*, in: PONGRÁCZ Tiborné (szerk.): *A családi értékek és a demográfiai magatartás változásai*, Budapest, 2011/1. 96–112. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/view/379/118> (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 04. 14.)
- SCHARF, Constance N. – WEINSHEL, Margot: *Terméketlenség és késői várandósság*, in: Peggy PAPP (szerk.): *Párok tévúton*, Animula, Budapest, 2016. 93–110.
- SKRABSKI Árpád – KOPP Mária – RÓZSA Sándor – RÉTHELYI János: *A koherencia, mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója*, in: *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 2004. 5. 1. 7–26. <https://akademiai.com/doi/abs/10.1556/Mental.5.2004.1.1> (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 06. 05.)
- S. MOLNÁR Edit: *Párkapcsolat létesítését/megszüntetését érintő magatartási normák változásának megfigyelése*, in: PONGRÁCZ Tiborné (szerk.): *A családi értékek és a demográfiai magatartás változásai*, Budapest, 2011/1. 38–66. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/view/379/118> (utolsó megnyitás dátuma: 2018.05.3.)
- SPÉDER Zsolt: *Ellentmondó elvárások között... Családi férfiszerepek, apaképek a mai Magyarországon*, in: Pongrác Tiborné (szerk.): *A családi értékek és a demográfiai magatartás változásai*, Budapest, 2011/1. 130–147. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/view/379/118> (utolsó megnyitás dátuma: 2018. 04. 10.).
- VÁRNAI Jakab: *Laikusi szolgálatok az egyházban*, in: *Vigília*, 2003/2. 102–105.  
<https://vigilia.hu/regihonlap/2003/2/varnai.htm> (Utolsó megnyitás dátuma: 2017. 01. 29.)
- ZULEHNER, Paul M. (Hg.): *Spiritualität – mehr als ein Megatrend*, Ostfildern, 2004.
- YALOM, Irvin D.: *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Animula Kiadó, Budapest.