**Bíró László püspök atya előadása az imareggelin 2024.09.16**

Este mi már elővételezve ünnepeltük Szent Ferenc stigmatizációját. Ezért elnézést kérek, hogy hajnali négykor nem volt kedvem elindulni Pestre, mert nagyon fárasztó lett volna. Ezért kértem Pétert, hogy hadd szóljak másképpen a csapathoz, bár nagyon-nagyon szívesen vettem volna részt ezen a reggelin is. Ma este Szent Ferenc stigmatizációjáról beszéltem. Amikor először odafigyeltem Szent Ferenc stigmatizációjára, egyáltalán a stigmákra, az Benedek Pápának egy elmélkedése volt Tamás Apostolról.

Amikor Tamásnak a kollégák jelentették, hogy valóban feltámadt az Úr, mert láttuk, erre azt mondja Tamás, ha nem látom a sebek helyét, és nem tehetem oldala sebébe a kezemet, akkor nem hiszem. És Benedek Pápa hozzáfűzi, hogy milyen érdekes, Tamás nem azt mondja a kollégáinak: ha nem látom Jézus arcát, hanem ha nem látom a sebeket, ha nem teszem oldala sebébe a kezemet. Ez nagyon szép és nagyon meghatározó, számomra is, ez az evangéliumi jelenet. A stigmák hozzátartoznak az életünkhöz. A stigmákat el szoktuk rejteni. Tamás pedig arról beszél, hogy látni szeretném a stigmákat. Aztán beszélhetnénk Páter Pióról, aki mit szenvedett a stigmáktól. A stigmák hozzátartoznak az emberhez, megmutatandók, és Szent Ferenc stigmatizációjának ünnepét én nagyon fontos üzenetnek tartom ma.

Egy házasságban a stigmák ott vannak, és sokszor pont a stigmák okozzák a válást. A stigmákat megmutatni, elfogadni kölcsönösen, ez egy nagyon kemény házi feladat mindnyájunknak. Önmagunk felé is, a másik ember felé is. Akik vállalati, közösségi vezetők, érzik ezt nap mint nap, mint feladatot. De, ami a témánk: az érzések és érzelmek. A házassági élmények felől indulnék el. Van két „szőnyeges” példám, amit, ha az érzésekről beszélek, el szoktam mesélni.

Egyszer egy húsz évesnél több évet megért házasság járt nálam. Azzal jöttek hozzám, hogy válni szeretnének, és hogy kell ezt egyházilag tenni. És egyszer csak, a férjet akkor láttam először, a férj elszólta magát. Kiderült, hogy ő szereti a feleségét. Mondom, igazán miért akartok ti válni? És a férj elmeséli, mondom, huszonéves házasságról van szó, hogy amikor megjöttünk a nászútról, a feleségem otthon maradt. A feleségem szüleinél laktunk. Én elmentem dolgozni. A nap folyamán a feleségem édesanyja jött haza a munkahelyéről, és újságolta a lányának: kislányom, prémiumot kaptam a munkahelyen. Ez a pénz váratlanul jött, azt gondoltam, veszek nektek ezen egy szőnyeget. A lány az anyja nyakából ugrott, irány szőnyeg vásárláshoz. Ki is választották, megvették, hazahozták, fölterítették. Este jön haza a férj. Örömmel mutatja a feleség, nézd, mit vett nekünk a mama. A férj úgy tett, mintha örült volna. Még visszatérek rá.

A másik szőnyeges példám, amit újra meg újra el szoktam mesélni, az egy hatéves házasság, két gyerekkel. A férjnek van egy szokása, mikor hazajött a munkahelyéről, – egyébként a férj pszichológus doktor is volt, meg jogász doktor is, hozzáértő ember – hazajött, és ha morzsát látott a szőnyegen, elegáns mozdulattal fölrakta a dohányzó asztalra. A két gyerek után szokott morzsa lenni. A feleséget borzasztóan irritálta.

Mi ebben a két szőnyeges példában a közös? Az, hogy egyikben se történt rossz. Azt hiszem, sokan közülünk, akik férjek, örülnek annak, ha a feleséggel nem kell elmenni vásárolni. Mikor hallgattam a történetet, hát én örültem volna, hogyha nem kell elmenni az asszonnyal szőnyeget vásárolni, bóklászni boltról boltra. Haza is hozták, föl is terítették, le van a gondja. De a férj ott a szobámban, huszonév után – az anyós már nem élt – anyósa iránt gyűlölettől villogó tekintettel mesélte el a történetet, hogy ő valójában ebben a szőnyegvásárlásban azt élte meg, hogy a feleségem nem velem éli a házasságot, hanem az anyjával.

Hányszor megismétlődhetett ez a jelenet, hogy a lány valamit előbb megbeszélt az édes- anyjával, mint a férjével. Ha a férj első alkalommal elmondja a feleségének, idefigyelj, szép ez a szőnyeg, tudod, hogy utálok vásárolni, de ha előtte megbeszéltük volna, milyen szőnyeget képzelünk el, akkor lenne valami közöm ehhez a szőnyeghez. Így semmi közöm nincs hozzá, idegen, és rajta tapodok minden nap.

A másik történetben a feleség tanárnő volt. Elmehetett volna a tanári karba kolléganőinek eldicsekedni, milyen klassz férjem van, hat évi házasság után is fölszedi a morzsát a szőnyegről, a kolléganőit a sárga irigység megette volna. Ilyen férjről álmodtak volna mindig,

aki még a morzsát is fölszedi. De a feleségben egy negatív érzés élt. Ő azt élte meg, amikor férje szedegette a morzsát, hogy a férje nincs vele megelégedve, ő nem jó feleség, nem jó háziasszony, nem jó édesanya.

Az érzések. A két szőnyeges példa nekem azt mutatja, hogy objektíve mind a két esetben jó történt. De valójában mindig az történik, amit az ember érez. És azt szoktam mondani, hogyha két ember ki tudja mondani az érzéseit egymás fele, az megannyi közlekedési csatorna kettejük között. Így van ez a főnök és beosztott viszonyban is. Ha nem tudja kimondani az érzéseit egyik se, akkor ez a ki nem mondott érzés leiszapolódik két ember között. És ez az iszapfal el tudja választani az embereket egymástól.

Hadd mondjam tovább. A férfiak el szoktak bújni a mögé a gondolat mögé, hogy nézd, én nem vagyok érzelmeskedő, én objektív gondolkodású ember vagyok. Ezt ne higgyük el. Férfi és nő között abban nincs különbség, hogy mit érzünk. Egy fontos megkülönböztetés az, hogy mi az érzés és mi az érzelem. Azt szoktam mondani, hogy ha valakit bokán rúgok, abban a pillanatban egy érzés támadt benne felém. És ha azon kezd el gondolkodni, hogy fog engem bokán rúgni, és hogyan fogok sántikálva misézni, így is azt teszem, ez már érzelem. De az érzésben nincs még gondolat, nincs még ítélet. Az érzelemben már igen. Már ítélet, gondolat van bennünk. Nem az érzelmekről beszélek, hanem az érzésekről. Az érzések bennünk vannak, spontán adódnak. Magunk sem tudjuk, hogy miért azt érzem.

Én pap vagyok, nemigen szokták megkérdezni, hogy mit érzek, hogy érzem magam. Házas hétvégés alkalommal, ahogy Péter is mondta, az első kérdés ez, hogy hogy érzed magad. Nagyon furcsán éreztem magamat a kérdés kapcsán. Tőlem még senki nem kérdezte meg, hogy érzem magam. S rájöttem ennek a kérdésnek a kapcsán, mennyire idegen tőlem a kérdés, mi köze hozzá? És rájöttem, hogy még magam számára sosem fogalmaztam meg, hogy érzem magam. Azt gondolom, nagyon sokszor vagyunk így. Nem fogalmazzuk meg az érzéseinket.

Pedig most, hogy itt vagyunk és nem mentem el Pestre, ez érzés. Mindnyájunkban, bennem is. Nekem fájdalmas, mert szeretnék ott lenni most az asztalok között. Szerettem volna együtt reggelizni a csapattal, de embertelen lett volna. Hat órát utazni. Van az érzés, és az érzéseinket nagyon nehéz megfogalmazni önmagunk és mások fele. Pedig az érzések határoznak meg bennünket, egy-egy helyzetben. Mióta meg tudom különböztetni az érzést az érzelmektől, azóta sokkal könnyebb kommunikálni az emberekkel. Nem haragszom meg, hogyha valakiben negatív érzések vannak irányomban.

Persze, akár házasként, akár vezetőként, nagyon-nagyon fontos, hogy ne keveredjenek bele az érzéseinkbe a gondolataink, az ítéleteink. Egyszer egy feleség elhozta hozzám dialógus- füzetét. Ugye, házas hétvégében szokás dialógust írni füzetbe. A férje meg a saját dialógus-füzetét hozta, együtt voltak nálam. A férj dialógus-füzetében egyetlen mondat volt. *Az az érzésem, hogy hülye vagy*. A feleség pedig hosszan írt a férjének levelet. Ugye, így mondjuk a házas hétvégében: szerelmeslevelet. A fiú úgy kezdte, az az érzésem, hogy hülye vagy. Kedveseim, akár házasként, akár vezetőként, én azt kérem, nagyon vigyázzunk arra, hogy amikor az érzéseinket reflektáljuk, ne keverjük össze a gondolatainkkal, az ítéleteinkkel.

Ha otthon őszintén akarunk beszélgetni, akkor az érzésekről szóljunk. Szeretettel, gyengédséggel. Ha munkatársunk fele van valami megjegyezni való, belül az érzésünket fogalmazzuk meg. És ne ítélkezzünk. És ne gondolatokat közöljünk. A végén majd lehet azt is, de az érzés az, ami meghatározza kapcsolatainkat.

Én azt gondolom, hogy emberi kapcsolatainkat leginkább megnehezíti az, hogy érzelmeket közlünk és nem érzéseket. Ítéleteket mondunk, ami mögött nincs ott az igazi másikra figyelés, mert lehet, hogy a munkatárs kollégának éppen egy rossz fázisa van a házasságban. A gyerekkel van konfliktusa, annyi minden oka lehet egy lehetetlen, nehézkes viselkedésnek.

Szóval az érzések a meghatározók az életünkben, a kimondott érzések közlekedési csatornák, de ha ítéletek, gondolatok vannak már az érzés közlése mögött, akkor elvágjuk a kapcsolatainkat. Talán ennyit mondanék erről a fogalomról, hogy érzés, hogy érzelem és bátorításként, hogy mint vezetők, legfőképpen, mint házastársak, nagyon tisztán figyeljünk arra, hogy érzésekről szóljunk és ne érzelmekről.

A házas hétvégében van egy szlogen: *A szeretet az egy döntés, és a döntésnek a megújulása.* Nagyon közel áll hozzám a mostani pápának, Ferenc pápának a püspöki jelmondata. Latinul így hangzik: *miserando adque eligendo*. Az -andó, -endő ugyanaz, mint a magyarban, ugye így szokták lefordítani, hogy *irgalmazva és kiválasztva.* A szeretet az egy állandó cselekvés. Azt szoktam mondani, hogy a házasság nyelvtanilag főnév. De valójában cselekvést, történést jelentő ige.

Ugye, most aranymisésként sokszor már a házasok, akiket eskettem, szintén aranylakodalmasok. És meghívnak, hogy áldjam meg a házasságokat. Fiatal pap koromban, azt gondoltam, az ilyen házassági jubileum egy nagy nosztalgiázás. Nem. Mit ünneplünk egy házassági jubileumban? Nem azt, hogy mi történt 50 évvel vagy 45 évvel ezelőtt, hanem hogy mi történt 45 év vagy 50 év alatt. Akik megünnepelhetik az 50 éves házassági évfordulójukat, azok megünneplik azt, hogy 50 éven vagy 45 éven át vagy tovább sikerült újra *miserando adque eligendo* élni, szüntelen megbocsátásban és szüntelen döntésben, kiválasztásban egymás mellett maradni. Ez a házassági jubileum. A szeretet – az érzések tartják, a kimondott érzések tartják össze, – de alapvetően egy értelmes döntés. A hűségről a pápa azt mondja, a szeretet az idő múlásával hűséggé változik.

Nagyon szeretem idézni Vasadi Péternek egy gondolatsorát: *Mi a hűség? Egy döntés. Őt választottam. És ha őt választottam, szeretném megismerni. Mert szeretném megismerni, ezért elkezdtem szeretni, és mert szeretem, eggyé válok vele.* Szóval a szeretet, az föltételezi az érzések szintjén való kommunikációt, de fölötte áll az érzéseinknek. Egy értelmes döntés. Újra meg újra. *Miserando adque eligendo.*