



## Magyarországi Református Egyház

A Magyarországi Református Egyház hetilapja  
**Szerkesztőség és Kiadóhivatal:**  
1146 Budapest XIV., Abonyi utca 21.  
Levelezési cím: 1590 Budapest, Pf.: 99.  
Honlap: [www.reflap.hu](http://www.reflap.hu).  
E-mail: [szerk@reflap.hu](mailto:szerk@reflap.hu), [kiado@reflap.hu](mailto:kiado@reflap.hu).

### Bankszámlaszám:

OTP Bank Nyrt. 11706016–20478269.

### Nemzetközi számlaszám:

117630621 4900886000000000.

### IBAN nyomtatott forma:

HU27 1176 3062 1490 0886 0000 0000. OTP  
Bank SWIFT azonosítója (BIC): OTPVHUHB.

### Főszerkesztő és kiadó:

Weberné Zsikai Mária  
([weber.maria@reformatus.hu](mailto:weber.maria@reformatus.hu))

### Szerkesztőség ([szerk@reflap.hu](mailto:szerk@reflap.hu)):

Arany Lajos ([arany.lajos@reformatus.hu](mailto:arany.lajos@reformatus.hu))  
Hegedűs Bence ([hegedus.bence@reflap.hu](mailto:hegedus.bence@reflap.hu))  
Joó István ([joo.istvan@reformatus.hu](mailto:joo.istvan@reformatus.hu))  
Kiss Sándor ([szerk@reflap.hu](mailto:szerk@reflap.hu))  
Kovács-Sipos Bőbor  
([kovacs-sipos.bibor@reformatus.hu](mailto:kovacs-sipos.bibor@reformatus.hu))  
Petrőczy Éva ([szerk@reflap.hu](mailto:szerk@reflap.hu))  
Regéczy-Nagy Enikő ([szerk@reflap.hu](mailto:szerk@reflap.hu))

### Tervezőszerkesztő: Illényi Éva

### Szerkesztőségi titkár: Borbás Réka

([titkarsag@reflap.hu](mailto:titkarsag@reflap.hu))  
Telefon: hétfőtől péntekig 9 és 16 óra között  
06-30-396-8208.

### Nyomdai előállítás:

Délkelet-Press Kft.  
5600 Békéscsaba, Kétegyházi út 18/2.

A beküldött kéziratokat szerkesztve közöljük,  
és nem áll módunkban megőrizni vagy  
visszaküldeni őket.

A lap megvásárolható a kiadóhivatalban,  
a gyülekezetekben és az újságárusoknál.  
Terjeszti a Reformátusok Lapja Kiadóhivatala,  
a Magyar Posta Zrt.  
a Magyar Lapterjesztő Zrt. INDEX 25 734,  
ISSN 1419-8568, HU-ISSN 0482-086 x.

Címlapfotó: Magyaródi Milán

## ELEINK FOHÁSZAI ÉS INTÉSEI

Úr Isten, mi mennyei szerelmes szent Atyánk, illik, hogy a mi szívünk és szánk éneket mondjon tenéked. Mert új embereké tettél és újonnan szültél az örök életre bennünket a te szerelmes fiadban, a Krisztus Jézusban. Dicsérünk azokért tégedet a pogányok előtt, és minden népek beszéljék a te csodatételeidet. Napról napra hirdetjük a te üdvözítéssed, melyet a mi Urunk Jézus Krisztusban elkezdted, és magasztaljuk a te dicsőségedet, mellyel minekünk csodálatosképpen megjelent a te mihozzánk való nagy szerelmedből. ■ HUSZÁR GÁL (1512?–1575) ÉS HUSZÁR DÁVID (XVI. SZÁZAD VÉGE)



**AKTUÁLIS ■ 6. Advent vasadi módra |** Rendhagyó módját találta ki a karácsonyvárásnak a Pest vármegyei gyülekezet

**BEKEZDÉS ■ 7. Aki örömhírrrel jön |** Adventi vezércikkében Steinbach József kiemeli: csakis a karácsonykor született és húsvétkor feltámadott Jézus Krisztus minden valószínűségű megújulás forrása

**EGYHÁZI ÉLET ■ 8. Beszámoló a Zsinat őszi üléséről |** Összefoglaltuk a zsinati ülés eseményeit, és megszólaltattuk Steinbach Józsefet, a Zsinat lelkészi elnökét

**EGYHÁZI ÉLET ■ 11. Jövőre megerősítik a fiatalok között végzett szolgálatot |** 2025 az ifjúság szolgálatának éve lesz

**LELKI EGÉSZSÉGÜNK ■ 12. Isten vigasztalásának közvetítői: Biblia-alapú traumakezelés |** Magyarországon is elindult a Wycliffe nemzetközi misszió programja

**GYÜLEKEZETI ÉLET ■ 16. Új utak, régi alapok |** A mocsai református gyülekezetet látogattuk meg rádiós szolgálatuk apropóján

**PORTRÉ ■ 30. Névjegy |** Ajtony Artúr nyugdíjas lelképásztort mutatjuk be olvasóinknak

## Tisztelt Olvasóink!

A Reformátusok Lapja Szerkesztősége és Kiadóhivatala elérhetőségei.

### TELEFONSZÁMUNK:

ügyfélszolgálat hétfőtől péntekig 9 és 16 óra között: 06-30-396-8208.

### E-MAIL-CÍMEINK:

[szerk@reflap.hu](mailto:szerk@reflap.hu) (szerkesztőségi ügyekben),

[kiado@reflap.hu](mailto:kiado@reflap.hu) (előfizetési, terjesztési és példányszám-módosítási ügyekben).

Rohamosan szekularizálódó világunkban sokan a pszichológiától, spiritualitástól, önégi könyvektől várják lelki sebeik gyógyulását. A felszínes emberi kapcsolatok korában viszont egyre kevesebben fordulnak traumáikkal a gyülekezetekhez vagy egyházi lelkigondozókhoz. A Wycliffe nemzetközi misszió több mint száz országban alkalmazott Biblia-alapú traumakezelő programja csoportalkalmak segítségével kínálja reményt a gyógyulásra. A Magyarországon nemrég elindult kezdeményezésről Krett Tiborné Ziba csoportvezetővel beszélgettünk.



## Isten vigasztalásának közvetítői: Biblia-alapú traumakezelés



KOVÁCS-SIPOS  
BÁTOR

**Hogyan indult el az a folyamat, amelynek eredményeként megszületett a Biblia-alapú traumakezelés programja? Milyen nehézségekkel szembesültek a gyülekezetek és a segítők, amikor először próbáltak válaszokat adni a traumát átéltek emberek kérdéseire?**

A Wycliffe Bibliafordítók és a SIL International mint társszervezet munkatársai az 1994-es ruandai népirtás után kezdtek el foglalkozni traumatizált emberekkel, ugyanis a helyi gyülekezetek a háborúsújtotta övezetben a misszió segítségét kérték abban, hogyan lehetne hatékonyan

megszólítani a szörnyűségeket átéltek lakosságát. A két szervezet megpróbált segítséget nyújtani a helyi gyülekezetvezetőknek, így jött létre *A szív sebeinek gyógyulása* című könyv. Ebben olyan anyagot állítottak össze, amelyet könnyű más nyelvekre lefordítani, és amelynek használatát másoknak is könnyen megtaníthatják. A programot úgy dolgozták ki, hogy laikus hívők is tudják használni, együttérzéssel fordulva akár már keresztyén, akár még újjá nem született emberek felé. A helyi gyülekezeti vezetők a kapott anyag kipróbálása után elmondták a meglátásaikat, tehát a gyakorlat formálta a könyv tartalmát. Felismerték, hogy a Biblia-alapú traumakezelés növeli a Szentírás tekintélyét a résztvevők életében. Fontos eredmény volt,

hogy az emberek láthatták, hogyan lehet a Szentírást gyakorlati módon használni. 2021-ben már öt kontinens negyvenkét országában használták a könyvet, eddig körülbelül százhatvan nyelvre fordították le. Idővel az Amerikai Bibliatársulat (American Bible Society, röviden ABS) is elkezdett érdeklődni a traumakezelés iránt. Végül 2012-ben a könyv szerzői engedélyezték az ABS-nek, hogy a szükséges infrastruktúrát biztosítva kiterjessze a programot. Az ABS és a Wycliffe 2012-ben megalapította a Traumakezelő Intézetet (Trauma Healing Institute). Az általuk végzett szolgálat azon alapul, amit a Biblia és a mentálhigiénés szakemberek képviselnek. A könyv tartalma a helyi viszonyokhoz igazítható. A cél, hogy a traumakezelést a gyülekezetek és

a közösségek önállóan is folytathassák. Az anyag tanítására helybeliek kapnak felkészítést, akik nem egyénekként, hanem csoportokkal foglalkoznak. A programban alkalmazott interaktív módszer nemcsak a hatékony tanulást, de a résztvevők gyógyulását is segíti. Magyarországon a Wycliffe Bibliafordítók Egyesületének munkatársai 2021-ben kezdtek el foglalkozni a Biblia-alapú traumakezeléssel, azaz a céllal, hogy azt a munkatársaik egyes külső területeken használhassák. Amikor részletesebben megismerkedtek az anyaggal, rájöttek, hogy ez a szolgálat itthon is hiánypótló lenne, így indultak útközre 2022-ben Magyarországon az első Biblia-alapú traumakezelő csoportok.

#### Mi a csoportos beszélgetések célja?

Amikor traumáról beszélünk, egy spektrumot képzelünk el: vannak nagyon súlyos és enyhébb traumák. Ezek olyan sebek vagy fájdalmak, amelyeket akár gyerekkorunk óta is hordozhatunk. Kihatnak az életünkre, még akkor is, ha kívülről teljesen „normálisnak” tűnünk. Miközben megtanulunk beszélni a saját fájdalomról és meghallgatjuk másokét, rájövünk, hogy nem vagyunk egyedül. A beszélgetések során a résztvevők maguk fogalmazzák meg a tapasztalataikat és a felismeréseiket. Így megoszthatják másokkal az elszenvedett sérelmeket, és ezáltal szembenézhetnek velük. A célunk a lelki sérült embereknek abban segíteni, hogy Istennél keressék és találják meg a válaszokat a fájdalmukra, hiszen ő adott bennünket is egymásnak, hogy egymás terhére hordozzuk, egymás hite által épüljünk. Csoportvezetőként mi ahhoz járulunk hozzá, hogy a programba beépített sok-sok igei hivatkozással az Úr válaszai ragyoghassanak fel a résztvevők előtt. Az alkalmaink központi üzenetként mutatjuk fel Isten irántunk való szeretetét az evangélium által. Rámutatunk a hibás istenképre is, és a kegyelemre helyezzük a hangsúlyt.

#### Hogyan zajlanak a csoportalkalmak?

Ahogy már említettem, a programunk interaktív, tehát nem előadás jellegű. Az

alját beszélgetések és különböző tevékenységek képezik, például rajzolás, panaszének írása, éneklés. Minden alkalmat egy történet elolvasásával kezdünk, utána pedig beszélgetünk róla. Ezek gondolatébresztő illusztrációk, amelyek egy-egy helyzetet mutatnak be az adott témával kapcsolatban. A témák továbbgondolása kis csoportokban, párban vagy közös beszélgetések keretében zajlik, azt is megvitatva, mit mond minderről a kultúránk, a környezetünk. A válaszokat azonban mindig az Ige fényénél keressük.

”

*Az Atya arra hív engem,  
hogy a vigasztalását, amelyet  
átéltem, osszam meg másokkal is.*

”

A programunk törzsanyaga hat témára épül, amelyek a következők: Mi sebezheti meg a szívet? Mi segíti a szív sebeinek a gyógyulását? Mi zajlik le bennünk, amikor gyászolunk? Ha Isten szeret, miért szenvedünk? Hogyan vigyük a fájdalmunkat a kereszthez? Hogyan bocsáthatunk meg másoknak? Ha megismerjük a Biblia mondanivalóját ezekről a témákról, az segíthet átélni Isten közelségét és irántunk való szeretetét. Valóságosan megtapasztalhatjuk a 34. zsoltár Igéjét: „Közel van az Úr a megtört szívekhez, és a sebzett lelkűket megsegíti.” Alkalmaink az érzéseinkről és a velünk törtétekről is szó esik, ezért lényeges, hogy bizalmi légkört tudjunk teremteni. Alapelvünk, hogy minden megszólalás önkéntes. A csoportvezetők feladata a témák felvezetése és kérdések megfogalmazása mellett a beszélgetések mederben tartása, az adott kérdésre biztosított időkeret figyelése, mindezt nyomorúságoktól, érzelmi manipulációtól mentesen. Egy másik alapelv, hogy a beszélgetések során tiszteletben tartjuk és meghallgatjuk egymást, nem adunk előre gyártott tanácsokat. Hangsúlyozzuk, hogy egyedül Isten Lelke tud rávezetni bárkit az

igazságra. Ő tud felszabadítani a fájdalom alól, ő tudja bekötözni a sebeinket bölcsesége, irgalma és szuverén akarata szerint. A csoportvezetők valójában inkább moderátor szerepet töltenek be, biztonságot teret nyújtanak ahhoz, hogy a résztvevők maguk fogalmazzák meg a felismeréseiket és azokat a válaszokat, amelyeket Isten ad az ő Igéje és Szentleke által. Így maguk jöhetnek rá, hogy ezt hogyan tudják alkalmazni a gyakorlatban.

#### Ön miért döntött úgy, hogy csoportvezető lesz?

Hadd olvassak fel ehhez egy Igét, amely különösen közel áll a szívemhez, megfogalmazza a választ arra, miért döntöttem úgy, részt veszek ebben a programban. A 2Kor 1,3–4 így hangzik: „Isten [...] az irgalom Atyja és minden vigasztalás Istené, aki megvigasztal minket minden nyomorúságunkban, hogy mi is megvigasztalhassunk másokat minden nyomorúságban azzal a vigasztalással, amellyel Isten vigasztal minket.” Én is személyesen megtapasztaltam a minden vigasztalás Istenének a gyógyító, feltétel nélküli elfogadó és befogadó szeretetét. Nekem is voltak gyerekkoromban elszenvedett traumáim, amelyek meghatározták a későbbi életemet. Sok kacskaringós utat kellett bejárnom, mire valósággá válhatott számomra: Isten abban mutatta meg a szeretetét, hogy amikor még bűnösök voltunk, Krisztus meghalt értünk és feltámadt, ő élő Úr, akivel ma is találkozhatunk az Igében és Szentleke által. Az Atya arra hív engem, hogy a vigasztalását, amelyet átéltem, osszam meg másokkal is. Ebben a programban különösen tetszett, hogy a csoportvezetőnek másodlagos a szerepe, mert a tényleges munkát maga Isten végzi.

#### Hogyan gyógyíthat az Ige?

Fontos hangsúlyozni, hogy a traumából való gyógyulás nem öncél. Nyilván szeretne az ember megszabadulni a fájdalomtól, és lehet is! Azonban semmiképp nem akarjuk azt a hamis elvárást kelteni, hogy az alkalmaink során a traumák varázsütésre meggyógyulnak. A Biblia nem varázskönyv, nem arra kell számítani,

A Biblia-alapú traumakezelés alapjait tartalmazó könyv, *A szív sebeinek gyógyulása* 2024-ben jelent meg magyar fordításban, ez a programmodell legfrissebb változatát tartalmazza. Az alkalmakon való részvétellel, csoportvezetői képzéssel kapcsolatban az alábbi honlapon és e-mail-címen tájékozódhatnak: [www.wycliffe.hu/traumakezeles](http://www.wycliffe.hu/traumakezeles), [traumakezeles@gmail.com](mailto:traumakezeles@gmail.com).



hogyan ha elolvasok egy Igét, attól rögtön elmúlnak a fájdalmaim. Azonban hisszük, hogy az Ige maga Isten szava, a teremtő Atya van benne, nem választható el az ő személyétől. Jézus azt mondta, hogy az ő beszéde lélek és élet. Ahol ő szól, ott élet támad. Mi feltámadt, élő Úrban hiszünk, aki a kereszten megváltott minket, és valószínűleg tud cselekedni az életünkben hit által. Ha kiáltunk hozzá, felel, ha elmondjuk a bajainkat, válaszol. Ha valaki nyitott erre, megtapasztalhatja, hogy Isten nem hagyja magára azt, aki a nyomorúságából hozzá kiált. Ezért van az alkalmainkon Istene a hangsúly, mert tőle függetlenül nincs igazi gyógyulás, mi nem tudunk önerőnkől segíteni saját magunkon vagy a másikon.

### Miben nyújtanak mást ezek az alkalmak, mint a többi terápiás csoportbeszélgetés?

A mi programunk igazi színfolt a traumakezelő szolgálatok palettáján, mivel Biblia-alapú. Ez azt jelenti, hogy bárki részt vehet – akár hívő, akár nem –, aki elfogadja, hogy a válaszokat a Szentírás alapján adjuk. Az alkalom nyilván nem helyettesíti a lelkigondozói beszélgetést vagy a professzionális pszichiátriai segítségnyújtást. Nem mondok újat, de egy figyelmes beszélgetőtárs rengeteget jelenthet. Egyszerű dolog, a gyakorlatban mégis olyan ritkán valósul meg.

### Milyen mértékben kapcsolódik a program a pszichológiához?

A gyógyulási folyamat, amelyet a program felvázol, nem pszichológiai technikákra épít. Nem alkalmazunk pszicho-

lógiai elméleteket, legalábbis olyanokat nem, amelyek ellentétben állnának a biblikus igazsággal. Az viszont egyértelmű, hogy a pszichológia feltár olyan folyamatokat, törvényszerűségeket az emberi lélek működésével kapcsolatban, amelyek igazak, és amelyeket fel lehet használni. Tehát inkább azt mondanám, hogy a pszichológia felismeréseit alkalmazzuk: akár abban, hogy egy figyelmes beszélgetőtárs segíthet kibeszélni, megfogalmazni a fájdalmainkat, vagy hogy a gyászunk, a veszteségnek is vannak fázisai, amelyek nagyon hasonlóak mindenkinnél. Az viszont különbözik, ki mennyi ideig van egy-egy ilyen fázisban, mikor esik vissza, ezeknek megint vannak bizonyos lelki törvényszerűségei. Ezeket mind figyelembe veszi a program.

### Milyen tapasztalatokat szerzett a legutóbbi alkalmon?

Érdekes volt újra rádöbbenni, mennyire hasznosak az őszinte, csoportos beszélgetések, a többi között azért is, mert a résztvevők ilyenkor maguk „hozzák létre” a beszélgetés tartalmát és felismeréseit. A megbeszélte igazságokat együtt értik meg és fogalmazzák meg, ezért azokat még inkább a magukénak érzik. Ugyanakkor a kiscsoportos beszélgetés közösséget teremt, lehetőséget ad megnyitni olyanoknak is, akik egy nagyobb csoportban nem mer-

nének felszólalni. Láttuk, hogy mennyire kinyíltak az emberek egy-két napon belül. Hallották, mi hogyan működött a másik ember életében, így önmagukra is reflektáltak. Nagyon jó volt látni moderátorként az örömeiket akkor, amikor felismertek olyan folyamatokat vagy törvényszerűségeket, amelyeket talán eddig is tudtak, de most igazán élővé is váltak számukra. A résztvevők épp azt kapták, amire szükségük volt: közelebb kerültek az Úrhoz. Ez a program végén kapott anonim értékelésekből is kiderült. Valaki így fogalmazott: „Megtanultam a valódi, élő segítséget, nem módszerben, hanem az Úr Jézus Krisztus által abban, amit a megváltásban tett értem. Ő meghallgatja a fájdalmam, szerető jelenlétével támogat, bekötözi a sebeimet. Megelevenítette a hitemet, csak Isteneben bízhatok, minden megoldás az ő kezében van.” Volt, aki így vélekedett: „A program keretein belül igazi testvéri közösséget éltem meg, és megtanultam, hogy hálás lehetek a fájdalomért is, mert közelebb kerülhetek általa Istenhez.” És az igazi, nagyon fontos tapasztalatunk az volt, ami a Biblia-alapú traumakezelés alapja is egyben, hogy az Úr volt közöttünk, ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni. Tényleg megtapasztaltuk azt, hogy az ő jelenlétében beszélgettünk, ahogy a Szentírásban is olvassuk: „...megnyitotta a szívüket, értelmüket, hogy értsék az írásokat.” ■ FOTÓ: TODOROFF LÁZÁR