



rozsafuzerkiralyneja.hu család.ro



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

2021-1-HU01-KA210-ADU-000035049

Családpasztorációs animátorok képzését megalapozó  
tapasztalatcsere és pilotképzés

# UZSALYNÉ DR. PÉCSI RITA: „EGYMÁS KEDVÉÉRT SZÜLETTÜNK”

„Adódotok össze,

*Hogy roppant módon felnövekedvén,*

*Az Istent is, aki végtelenség,*

*Valahogyan megközelítétek.”*

*(József Attila)*

„Szállj hát velem

*egy rezdülésű szárnycsapással.*

*Hullongó tollak voltunk egyedül,*

*– szárnyak lettünk egymással.”*

*(Váci M.)*



2023

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

## **Kedves Olvasó!**

Jelen dokumentum a 2021-1-HU01-KA210-ADU-000035049 számú, „Családpasztorációs animátorok képzését megalapozó tapasztalatcsere és pilotképzés” című Erasmus+ projekt keretében lezajlott pilotképzés 6 elméleti moduljából az 4. Nevelés modul anyagát tartalmazza.

A családpasztorációs animátorok szemléletformáló és gyakorlati alapképzése hat fontos témát és sok-sok gyakorlati tudnivalót ölelt fel. A képzést és jelen anyagot elsősorban annak ajánljuk:

- aki már valamilyen családpasztorációs szolgálatot végez és szeretne fejlődni, töltődni, továbbképzésen részt venni,
- aki szívesen szolgálna a környezetében lévő házaspárok, családok felé valamilyen formában, a keresztény alapelvek figyelembevételével,
- akit érdekel a családpasztoráció, ill. az Egyház házasságról, családi életről szóló tanítása, útmutatása.

A képzés és jelen anyag elsősorban a lelkipásztori szolgálathoz nyújt szakmai segítséget a családpasztoráció különböző tevékenységi területeihez kapcsolódó teológiai és pszichológiai ismeretek kombinálásával.

A 21. század pasztorációs problémáinak teológiai-pszichológiai áttekintése során a résztvevők és olvasók támpontokat kapnak ahhoz, hogy jobban felismerjék és megértsék a hozzájuk forduló emberek és csoportok problémáit, hogy segíteni tudják őket lelki fejlődésük útján.

Korunk megváltozott kihívásait szem előtt tartva a képzés célja segítséget nyújtani a közösségi és egyéni lelkipásztori feladatokhoz. További cél a résztvevők mentálhigiénéjének erősítése és a kapcsolatteremtéshez szükséges készségeik fejlesztése.

### *Általános szempontok a képzési anyag használatához*

Jelen szakmai anyag elsősorban olyan házaspárok és személyek képzésére szolgál, akik más házaspárokat, családokat szeretnének kíséreni, támogatni az egyes plébániák vagy egyházmegyei családpasztorációs programok keretében, ezért a képzési anyag a keresztény etikát és a Katolikus Egyház tanítását tükrözi.

### *Gyakorlati szempontok a képzési anyag használatához*

Az anyag alapvetően csoportos képzésre van tervezve de egyéni önképzésre is használható.

Amennyiben jelen anyagot csoportos képzés megtartásához használják fel, ajánlott, hogy a képzést (különösen az önismereti és biblikus-teológiai részeket) lehetőleg az adott szakterület szakembere tartsa. Az egyes modulok anyagai egymástól függetlenül használhatóak. A képzés időbeosztása a szükségleteknek megfelelően alakítható ki.

### *A képzési anyag tulajdonjoga*

Jelen képzési anyag az Erasmus+ program feltételrendszerének megfelelően szabadon használható, azonban a használat során mindig meg kell jeleníteni a képzési anyag származási helyét. Jelen anyag alapján tartott képzést nonprofit módon kell megszervezni (nem ideértve az esetleges terem, szállás, étkezés költségeit). Az egyes fejezetek tartalmának tudományos és szakmai megfelelőségéért a fejezetek szerzői felelősek. Szervezeti használat esetén értesítést kérünk az [iroda@rozsafuzerkiralyneja.hu](mailto:iroda@rozsafuzerkiralyneja.hu) email címre (mely szervezet, milyen formában, milyen célcsoport számára használta fel).

Sok áldást és örömet kívánunk a családok ügyét felvállaló önkéntesek szolgálatára!

– a projekt munkatársai –

## 1. Önbizalom, önértékelés, önbecsülés

Az önbecsülésnek – minden erre vonatkozó kutatás szerint – lényegesen nagyobb szerepe van a személyiségfejlődésben, mint az intelligenciának vagy a tehetségnek. Nagy szükség volna kis kortól kezdve a jól fejlődő önbecsülésre, hogy ne kelljen rombolnia valakinek ahhoz, hogy magabiztosnak érezhesse magát, vagy ne váljék keserűvé, kétségbeesetté már gyermekkorában.

Érdekes lesz majd megfigyelni, hogy *az önbecsülés kulcsa* és a hajtóereje szintén nagyrészt *az érzelmi intelligencia*. Meghatározó eleme ugyanis a kudarctűrés, a rugalmasság, az a készség, hogy felismerem és ki tudom-e fejezni a saját érzéseimet, azokat hogyan tudom kezelni. De ugyanígy fontos része még a kapcsolati készség, valamint, hogy képes vagyok segítséget kérni csakúgy, mint önálló, felelős döntést hozni. Gyakran létkérdés ezen a területen is a humor, elengedhetetlen, hogy ismerjem és elfogadjam korlátaimat is, de ezek ne kezdjék ki az önbecsülésemet stb. Mindez nagy belső biztonságot eredményez. Ennek nyomán jobban megértem a másik ember érzéseit, azokat el is tudom fogadni, vagy legalább képes leszek elviselni. Ennek birtokában a haragunkat is jobban tudjuk kezelni, az örömeinket könnyebben ki tudjuk fejezni.

A helyén való önbecslés talán legegyszerűbben megfogalmazható kifejeződése az a bizonyosság, hogy *nem vagyok tökéletes, mégis értékes vagyok. Az önbecsülés ugyanis nem a tetteinkhez kapcsolható, hanem a létünkhöz*. Ezért szilárdabb az erkölcsös tetteknél, hiszen természetesen az sem befolyásolja, hogy vétkeztünk, hibáztunk, gyengék voltunk stb. Attól függetlenül értékes a létem. Úgy is fogalmazhatunk, hogy ez a létezésünk spirituális, szellemi alapja. *A létezés maga értékes, és ezt semmilyen tettünkkel nem tudjuk átírni. Sem hozzáadni, sem elvenni nem tudunk ebből*. Különösen is nehéz ezt elhinni a mai teljesítményre fókuszáló, maximalista világunkban, amely gyermekkortól azt táplálja belénk, hogy csak a tökéletessel elégedhetünk meg, csak a kiváló teljesítmény mentén születhet érték. Már óvodában százalékolunk, versenyzünk, nem beszélve az iskolai élettről! Bár semmit nem tud még a kisdíák a százalékról, de abban már biztos, hogy csak az a jó, ha a dolgozata 100 %-os.

A nevelésünk célja az, hogy ezt a belső értéket idővel mások vélekedésétől függetlenül is meg tudjuk becsülni. Ez azért sikerül nehezen, mert *az önértékelésünk éppen a számunkra fontos emberek által kialakított tükörből épül, majd ez válik belsővé*. Ez a szemlélet természetesen nem születik velünk, épp ellenkezőleg, igen lassan alakul ki bennünk. „*Szeresd felebarátodat, mint önmagadat*” – olvassuk a Szentírásban. Az önbecslés minden társas kapcsolatunkra és egész életminőségünkre rányomja a bélyegét. Az, hogy sikerült-e saját magamat valóban megszeretni.

Sajnos, a helyes önértékelés vagy önbizalom kialakulását egy csapásra nem lehet elintézni. *Nem megértésből fakad*. Nem elég egy komoly beszélgetésre leülni és alaposan kifejteni, hogy „*vedd tudomásul, hogy számos kiváló érték van benned, bízzál magadban, és ehhez tartsd magad fiam! Csak úgy lesz belőled valaki!*”

Ezt is személyre szabott *légkör* formálja, növeli, amelyet a sok-sok jó – és nem torzító – tükör, az áldott, tekintéllyel és kiváló mesterségbeli tudással bíró vezető alakít ki nap, mint nap, kitarító munkával.

### 1.1. Apró (?) eszközeink

A továbbiakban mozaikszerű egymásutánban azokat az *apró eszközöket* vesszük sorra, amelyekre mindvégig szükségünk lesz ahhoz, hogy a személyiség szilárd önértékelése kialakuljon.

### *Az önértékelés tükröből épül*

Nagyon fontos alaptételünk ez. Sajnos nem a belső értékeinken múlik, – egyébként mindenki rengeteg ilyen értékkel rendelkezik –, hogy megerősödik – e az önbecsülésünk, vagy sem. Csak akkor tud ugyanis mindez fejlődni és kibontakozni, ha megfelelő tükröt kap, és ezen felbátorodva elkezd próbálgatni az erejét. Ebben a legnagyobb szerepet és a legnagyobb mozgósító erőt *a feltétel nélkül szerető, érett felnőtt tükrre* jelenti.

*A tekintélyszemély egy olyan érett felnőtt, aki képes visszatükrözni a – mások számára talán még rejtett – valóságot, úgy, hogy a gyermek egyúttal azt is átélheti vele kapcsolatban, hogy „értékes és fontos vagyok neki, törődik velem, szeret”. Az ilyen nevelő nagyon sokat segít az önbizalom kialakulásában. Minél inkább kötődik hozzá a gyermek, annál jobban érzékeli, és befogadja az általa felé sugárzott tükröt is. És ha ezt gyakran átéli, végül beépül az énképébe.*

### *A legjobbat kinézni belőle – és képessé tenni rá*

A legjobbat nézem ki belőle. A közmondás szerint *„minden teknős gazella az anyja szemében”!* Ez a belső erővel való nevelés, hogy egészen meg vagyok győződve arról, hogy Isten/a természet belehelyezte azt, amire neki el kell jutnia. A bizalom annak a *tapasztalata*, hogy jó hatalmak vesznek körül, és hogy ez a jövőben is így lesz. Ez a félelemmentes hozzáállás ébreszti fel benne a saját erőit. Hasonló ez az édesanyák ösztönös bizalom-magatartásához, amely ugyan nem látja előre a folyamatot, mégis egészen biztos pl. abban, hogy a kisember rövid időn belül jární fog.

### *Ganajtúró helyett aranyásó attitűd*

Képesek vagyunk-e arra, hogy a másik emberben – így a gyermekünkben is – először ne a negatívumokat vegyük észre. *Ezt a tulajdonságot el lehet sajátítani, bár, mint minden készség fejlődése, sok gyakorlást és időt igényel.* Hogyan gyakorolhatjuk? Tekintsünk rá erre a folyamatra Tilmann Beller tanácsai nyomán!

Először is kíméletlenül őszintének kell lennünk magunkban, amikor valakivel találkozunk. Nem csaphatjuk be önmagunkat. A házasságtörő, az házasságtörő, a nagyképű, az nagyképű, ha lusta, lusta, és van, hogy tagadhatatlanul pimasz...Az őszinteség fontos – magunkkal szemben is. És ekkor kezdődik a belső munka. Nem lesz ez egyszerű, mert normális esetben a negatív dolgok jönnek fel bennünk először. Egy képen a zavaró vonások előbb feltűnnek, mint az egész kép szépsége. Képzeljük el, hogy egy csodálatosan berendezett szalonba három döglött ganajtúró bogarat dobunk be, egyet a padlóra, egyet a fotelba, egyet pedig az asztalra! Minden látogatónak először a döglött bogarak tűnnek majd föl: *„fuuuuúújj! Látod azokat az ocsmány dögöket?”* - és csak ezután gondolnak a szoba szépségére. *A negatív dolgok hangosabban kiáltoznak, mint a szépség.* Gyakran így vagyunk ezzel az emberekkel kapcsolatban is. Amikor a döglött ganajtúrókat meglátjuk bennük, elkezdünk dolgozni magunkban: *ha valakivel találkozom, nem engedem meg magamnak, hogy a ganajtúrókat szemlélgessem. Nem engedem meg magamnak, hogy a felismert negatív vonások a gondolataimban elterebélyesedjenek!* És ez nem önbecsapás, nem a valóság figyelmen kívül hagyása, hiszen *a valóság a teljes emberi személyiség!* Természetesen van benne ganaj és néhány ganajtúró is. De – és ebben áll a kemény munka – ez, és ez és ez is itt van még!

Mindenekelőtt tehát megkeressük a nagyot a másik emberben és néven is nevezzük. És akkor magunk is rádöbbenünk arra, hogy ez az ember nagy. Egy-egy ilyen képességgel rendelkező vezető, szülő, atyai

jóbarát kisugárzásában felnőni: ajándék. Az önértékelés és önbecsülés számára pedig egyenesen nélkülözhetetlen feltétel. „Ha az ember szeret, látja azt, amiben őszintén gyönyörködni tud. Akkor is, ha a felszíni tulajdonságok esetleg nem tűnnek vonzóknak. Szeressünk mögé! Szeressünk fölé! Ott mindig van valami, ami nagyrabecsülésünkre és csodálatunkra méltó.” – tanácsolja Vekerdy Tamás.

### *Nem túl sok utasítás vagy tanács*

Többek közt a bizalommal és a motivációval kapcsolatban is megfogalmaztuk már ezt a tanácsot, sőt a döntésképeség fejlesztésében is szerepet kap. *Ne írjunk elő mindent, ha csak lehet, ne adjunk részletes tanácsokat, még kevésbé folyamatos, kimerítő, pontos utasítást.* Felnőttekre is vonatkozik ez. Az önbizalom nem erősödik meg akkor, ha a számunkra fontos személyek állandóan utasításokat és javaslatokat fogalmaznak meg. Mert ennek az az üzenete, hogy *„te ezt nem tudhatod, és csakis így lesz jó. Ne gondolkozz, ne kérdezz, majd megmondom, hogy mit kell tenni mi után.”* Nagy baj kezdete, ha kapcsolatainkba is minőségbiztosítási rendszereket akarunk bevezetni! Az önértékelés fejlődésének pedig egyértelműen akadálya lesz.

### *Sokszori, bírálgatás nélküli próbálkozás*

Az önbecsülés kialakulásának idején különösképpen kerülni kell az erős elvárást, a teljesítmény nyomást, és a korai minősítést, mert ez a gyermekkori szorongások és a korán kialakuló tanult tehetetlenség, valamint kisebbségi érzés egyik leggyakoribb okozója. Sokszor próbálgatni, lehessen tévedni, majd helyrehozni a dolgokat. Ez ösztönzi a későbbiekben a kockázatvállalást is, ami elengedhetetlen az önértékelés megszilárdulásához, valamint a rugalmas, reziliens személyiség kialakulásához. Az un. *reziliencia* ugyanis *az a képesség*, amelynek segítségével a személy – belső biztonsága feladása nélkül – első sorban erőforrásainak mobilizálásával a nehéz körülményekhez is tud megfelelően alkalmazkodni, és hosszú távon kitartani.

Ezen a területen kisgyermekkorban *a nyugodt légkörben zajló saját tempójú szabad játék a legjobb fejlesztő erő.* Ekkor ugyanis az idegrendszer magába szívja a külvilág diktálta ritmus mintázatát. Ha van idő a szabad játékra – ez a legjobb tanulási terep az ő életkorában –, akkor azt a tapasztalatot rögzíti, hogy van idő, és lehetőség a kísérletezésre, az újrakezdésre, a hibázásra, gyakorlásra. És éppen ebben a folyamatban jönnek létre és szilárdulnak meg a tanuláshoz szükséges idegi kapcsolódások is.

A *figyelemkoncentráció* is csak a szülők, nevelők jelenléte adta biztonságos légkörben tud kialakulni, hiszen ebben nem kell mindig valamilyen teljesítésre készen állni, kapkodni, igazodni. *A figyelem fejlesztésének csak ez az egy útja van!* Ezért olyan fontos, hogy sokáig engedjük őt a szabad játékban önmagát próbálgatni, kísérletezni, átélni örömet, bánatot, saját ügyességét és esetlenségét is. Ebben a védett térben, kitapogathatja, mi viszi előre, mit kell még gyakorolni stb. Ez vésti be az idegrendszerbe azt a lenyomatot, hogy *minden tanulás kezdetén sok-sok türelmes próbálgatásra van szükség*, de ez nem baj, ettől még nem vagyok rossz, vagy lemaradó, hanem egyszer csak automatikussá válnak a mozdulatok, és már minden flottul, gyorsabban megy, nem kell minden részletre görcsösen figyelni. *Ez lesz az iskoláskori önbizalom alapja!*

### *Bátorítás, elismerés, pozitív visszajelzés*

Egy szélesebb körű vizsgálat során azt tapasztalták a kutatók, hogy egy átlagos élet alatt kapott dicséretnek 70%-át öt éves kor alatt kapjuk! Ha túlzásnak is tartanánk, érdemes belegondolni, mert ha nem is számszerűen, de a tendencia valószínűleg igaz lehet. Nos, mindenért ne dicsérjük meg, de amiért

megdicsérhető, *amiért erőfeszítést tett, azért igenis meg lehetne*. Szükség van a rendszeres pozitív megerősítésre, és arra a szokásra, hogy *ne csak a baj és hiba esetén jelezzünk vissza*. Ez egy más szemléletmódot kíván, egy olyan „szemüveget”, amivel nem csak a hibákat látjuk meg, sőt, amivel előbb vesszük észre az esetleg takarásban lévő igyekezetet.

### *Az erőfeszítést értékeljük és ne az eredményt*

Ne a végeredményre koncentráljunk, hanem arra az útra, amelyiken szeretnénk, ha haladna. Erősítsük meg a helyes lépéseket, hogy az általunk tartott pozitív tükör lepecsételje azokat. Visszajelezzük, hogy az erőfeszítés már jó volt.

### *Mondj 5 olyan dolgot, amit jól csinálsz!*

Terápiás helyzetben is alkalmazzák ezt az egyszerű kis eszközt. Gyakori eljárás az önismereti tréningeken is, hogy le is kell ezeket írni, hogy valóban szembesüljön vele az illető. *Ezt jól csinálom, meg ezt is, meg ezt is, meg ezt is*. Biztos lehet ötöt találni! Gyerekekkel is érdemes ezekről beszélni, mert lehet, hogy ez az 5 dolog éppen nem tartozik az iskolai tevékenységek közé, lehet, hogy egy árva tantárgy sem lesz közte, mégis lesz 5 olyan dolog, amit tényleg jól csinál. Azért kell leírni, azért kell kimondani, hogy tükörré válhasson ez is. Van úgy, hogy fura érzés ezt így elolvasni, és sokszor máris elkezdjük a mentegetőzést, hogy *„azért van, aki jobb ebben nálam, meg nem is mindig...”* De igen, ki kell mondani, meg kell fogalmazni, magunknak is jó időnként ilyen tükört tartani.

### *A szorongás oldása*

Nem könnyű, ám megkerülhetetlen feladat ez otthon, és minden nevelési-oktatási intézményben. A gyermekkorban kialakuló szorongás legkülönbözőbb okozóit természetesen nem sorolhatjuk itt fel, de az önbizalom kialakulásában számottevőkről szót kell ejtenünk. L.J. Cohen pszichológus és terapeuta szerint nem túlzás egyfajta járványnak tekinteni a szorongást, beleértve a szülők túlaggódó védelmezését és elvárásait, és a gátlástalan iskolai versengésből, az egyre több otthoni stresszből, a szülői és az iskolai túlterheltség kumulálódásából adódó gyermekkori szorongásos tüneteket is.

Mivel a szorongás is veszélyérzetből fakad, csakúgy, mint a harag, testi következményekkel is jár. Has- és fejfájás, összeszorult gyomor, izzadó kéz, hevesebben dobogó szív, majd kiszárad a száj, és minden olyan agyi terület vérellátása csökken, ami nem a közvetlen túlélést szolgálja. Természetesen logikusan gondolkodni, tanulni senki nem tud ilyenkor. Ez szégyenérzetet, újabb veszélyt jelenthet: *mi van, ha észreveszik, ha nem tudok jól felelni, ha nem jut eszembe, ha...* és máris újabb szorongás alakult ki. *A testi oldás is segít*, minden, ami az ellazulást segíti: mély levegő, lassú légzés, lazítás, és alapvetően a lassítás. Jó hatással lehetnek a nagyívű mozgások, és a játékos, sok érintéssel, kapcsolódással teli birkózás is.

Ezen kívül érdemes a kirajzolás, kijátszás, megbeszélgetés, illetve a veszéllyel való szembenézés eszközeit használni, biztonságos érzelmi légkörben és határozottan kerülni a szörnyűségek intenzív képi megjelenítéseivel való találkozást – a bármilyen képernyőn...

Iskolai környezetben is ugyanígy figyelniünk kell a szorongás rendszeres oldására, no meg arra, hogy saját tevékenységünk semmiképpen ne generáljon ilyen feszültséget. Ezt néha az erős „követelmény-nyomás” – hiedelem hatására, és a gyors eredményt hozó oktatás sikermutatóira vágva, sajnos hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni. (Sok jegyet érő témazárók, kis- közép- és félelmetesen közelgő,

mindent eldöntő érettségi, kiszámíthatatlanul bekövetkező beszámolók, felelések, csavaros kérdésekkel stb.)

### *A tehetségre, az eredetiségre, nemcsak a kötelességre építünk!*

A tehetség az a különleges szín, ami minden embert egyedivé tesz. Ezt otthon, iskolában, illetve a munkahelyeken is jó lenne érvényesülni hagyni. Ha a munkakör vagy a mindennapi tevékenység, tehát pl. az iskolai élet nem igényli az ember tehetségét is, – tehát az ő különleges adottságait, képességeit –, nem fogja magát jól érezni abban. Lehet ideig- óráig csinálni, vagy nagy önfegyessel esetleg éveken át is sikerülhet, de ez mindig aránytalanul nagy energiába fog kerülni, és állandóan vágyakozni fog valami másra, nevezetesen arra a tevékenységre, amiben ő igazán otthon van, amiben boldog. Elmegy horgászni, amikor csak teheti – legalább gondolatban! És máris nem ott lesz, ahol éppen van. Kreatív elméje a csalikon fog járni akkor is, amikor a munkahelyi projekteket nézegeti.

Az ügyes vezető, az igazi nevelő megkeresi, és megszólítja ezeket a területeket is, bevonja az életbe, a tanulásba, de legalábbis nem zárja ki! „*Ha nem javítasz sürgősen a jegyeiden, nem mehetsz kosarazni!*” Ahol az egyéni, originális szín megmutatkozhat, és úgy érzem, hogy itt szükség van rám, ott lesz a hivatásom. És aki ezt megtalálja nevelőként, kékre tudja festetni az eget vele... Ám ha ezzel nem törődünk, csak rövidtávon számíthatunk koncentrált erőfeszítésre, semmilyen fegyelmezés és szankció nem tud igazi lelkesült tevékenységet megparancsolni. A szárnyalás marad el.

Eszerint tehát egyáltalán nem mellőzhető tényező, hogy egy diák mindennapjaiban van-e arra lehetősége, hogy *amiben jó, vagy amihez kedve van, azzal foglalkozhasson, sőt a környezete ezt értéknek is tartsa.* Rajzoljon, mozogjon, énekeljen, zenéljen, kertészkedjen, modellezzen stb. Akkor is, ha úgy ítéljük, hogy ebben az időben hasznosabb lenne fizikából, matekból, nyelvből néhány korrepetáláson részt vennie. *Az élet növekedésének törvénye: az erősséget megerősíteni!* Ez sok szempontból fontos, érdemes érte néhány „felzárkóztatót” fölálldozni. Meg fogja hozni a teljesítményt is. Ez is a bizalompedagógiánk része.

### *Az én-hatékonyság tapasztalatai*

*Az én-hatékonyság* minden olyan tevékenység, aminek nyomán az a jóleső érzésünk keletkezik: *ezt én csináltam.* Amikor *én* énekelek, függetlenül attól, hogy az éppen hogyan sikerült, rekedt-e, halk, vagy hangos, azt én énekeltem. Ebben az esetben nem a professzionalitás a cél. *Cselekvő embernek élhetem át magam.* Ilyen élmény minden alkotás, – kert, étel, kötés, horgolás, faragás, építés, kerámia, fa, rajz, – a zenélés, a táncolás, de mindezek egészen egyszerű megnyilvánulásai is. Táncolni sem tud senki helyettünk. Berendezem, befonom, felöltözöm, ráteszem, alkotok, gyurmázom, fűzök, kötök, horgolok...hozzáfogok, alakítom, formálom. *Ez az én-hatékonyság.*

Talán meglepő az összefüggés, de idetartozik még *a következmények vállalása* is. Ezt sem szabadna kispórolni! A tettek következményeinek vállalását. Pontosan azért, hogy felelős, cselekvő embernek érezhesse magát. Te csináltad? Igen, akkor tiéd a következmény. Nem bosszúból, nem betartásból, hanem egyszerűen azért, mert képes vagy már ezt viselni.

A felelősséget adni, adni, adni kell, nem csak elvárni, nem csak számon kérni! Adni. Hogy a saját hatékonyságát átélhesse.

### *Jól átlátható célok, a képesszínhez igazított kihívás*

Kodály Zoltán arra bízta a zenetanárokat, hogy ne rögtön a legnagyobb hegyekre akarják fölhajítani a gyerekeket, hanem mutassanak nekik *megmászható dombokat*. Ezáltal megtapasztalhatja azt az érzést, hogy „bátran elindulhatok, föl fogok jutni!”.

Kórosan alacsony önbizalommal rendelkező felnőtteknél terápiás céllal is szokták javasolni, hogy készítsenek egészen bagatellnek tűnő apró „dombocskákra” lebontott céllistát. Egy napra, vagy akár csak egy reggelre, vagy délelőttre. Ezután szép sorban pipálják ki az elvégzett feladatokat. Meglehet, hogy kissé infantilis eszköznek találjuk ezt, de a tapasztalat szerint igen hasznos.

Megragadható, elképzelhető, megvalósítható lépéseket fogalmazzunk meg: tisztálkodás, fésülködés, öltözködés, ágy letakarása, reggeli. Vagy pl. délutánra: 10 perc matek, 10 perc vers, 20 perc kutyasétáltatás, megint 10 perc házi feladat, táskapakolás, játék, beszélgetés stb. Ezt „meg lehet nap mint nap mászni”, ha nem sikerült, könnyebb javítani. Az „év végére kitűnő leszek, vagy nem lesz hármasmom” méretű cél ezekhez képest a Mount Everest, 27-es lábbal, oxigénpalack nélkül.

Jó, ha le is írjuk/rajzoljuk, egyszóval megjelenítjük valamiképpen, hogy a sikerességünket is visszatükrözve, szépen kipipálva lássuk! Lám, léptél egyet, megint egyet, sikerülni fog! Eleinte ennyire apránként haladjunk, ha még/már ingatag az önbizalom. Az *önellenőrzés* igen hatékony ebben a folyamatban. Otthon és a tanulásban is. Érdemes kis táblázatocskát készíteni az átlátható, követhető lépésekről: Megírom az írásbelit; bepakolom a táskámat; megtervezem a délutánt; hetente egyszer kipucolom a cipőmet; bevetem az ágyamat; megetetem a halakat; – a legkülönbözőbb területeken készíthetik el a gyerekek saját tervecskéjüket. Nem a közszemlére, *nem a dicsőségtáblára, hanem magának*, esetleg egy-egy fontos személlyel megosztva, hogy éppen hogy áll, hogy sikerült, mit akar másképpen holnap stb.

Egy-egy ciklust lezárva természetesen meg is ünnepelhetjük a sikereket egy közös játékkal, fagyival, vagy egyéb, számára kedves dologgal. Ez a folyamat azt a belső munkát is segíti, hogy *saját magához képest* igyekezzen fejlődni, ne hasonlítgassa eredményeit máshoz, és ebben legyen öröme.

### *Bizalom*

H. Boulad szerint a bizalom: *hinni a lehetetlent*. Ez az isteni, – és a szülői – teremtő erő. Szeretni azt, ami még nem született meg. Így van ez pl. akkor is, amikor várjuk a gyermekünk megszületését. Vagy úgy is fogalmazhatjuk: hinni a lehetetlent!

A bizalom nem akkor szükséges, amikor úgyis tudjuk, hogy valami be fog következni. Gyakran hangoztatjuk igen nagy mellénnyel, hogy milyen fontos a bizalom a kapcsolatokban, a munkahelyen, a pedagógiában, a nevelésben, ám amikor valami nem olyan kiszámítható, vagy egy kicsit is kétséges, máris eloszlik mindez és helyét átveszi az aggodalom, a kesergés, a gyanakvás, a kontroll kontrollja. „*Mert sosem lehet tudni, nem biztos, hogy úgy lesz...*” Hát persze, hogy nem biztos! „A bizalom: hinni a lehetetlent.” Az, hogy a dongó nem tud repülni és mégis mindjárt fel fog szállni. Ez az, ez a bizalom. Enélkül nem fejlődhet az önbizalom, nem épül a belső bizalom, ugyanis mint tudjuk, tükörből fog épülni.



### *Tanítsd meg kifejezni az érzelmeit!*

A. Adler, az individuálpaszichológia megteremtője, a kisebbségi komplexus első kutatója szerint az az ember, aki kicsi korában nem tanult meg alkotni, nem tanulta meg az érzelmeit kifejezni, egész életében a másokon való uralkodásban és erőszakban keres kielégülést. *Szépet alkotni, kirajzolni, kiénekelni, kijátszani, elbábozni mindazt, ami bennem van, valamit csinálni, az én kezem munkáját látni, elmesélni, mit éreztem.*

Beszélgetni. Azt szoktuk erre mondani, hogy minden családban kellene lenni egy „ügyeletes” odafigyelő felnőttnek, aki tud szólni ahhoz a gyerekekhez, aki éppen hazaérkezett. Bizony a nagycsaládban, a több generációs, nagyszülőcsaládokban ez nagy előny lehet!

Vannak iskolák, ahol már fölfedezték, hogy vissza kellene hozni a hajdan jól bevált beszélgető órákat. Elgondolkoztató, hogy minden normális üzemben is van egy portás, (ahol még nem cserélődött le ez a szolgálat a hivatalból semleges arcú biztonsági őrre) aki szól néhány szót ahhoz, aki bejön, - csak a családban nincsen. Nagyon-nagyon fontos lenne, pont akkor, ott melegében: ez volt, az volt, ezt éreztem, azt éreztem, ezt csináltam, azt csináltam. Sajnos legtöbbször érdeklődés hiányában nem tudja megfogalmazni, nem lesz rá szókinccse, nem is tudja, hogy ezt szabad-e kimondani, ez vajon jó-e, ez vajon milyen?

Várná a tükrözést, amibe belefér az is, hogy a kötetlen beszélgetésünk során segíték neki megfogalmazni mindazt, amire nehéz szavakat találni. Ez a várakozás, a nyitottság sajnos órák múlva nem felmelegíthető már. *Nagyon sokszor fakad abból az önbizalomhiány, ha valaki képtelen kifejezni azt, hogy mit akar, mit érez. Ugyanúgy nem ismer rá a másik érzelmeire sem.*

### *Tévedni nem jellemhiba*

Ezt minden témánkkal kapcsolatban fontosnak érezzük kihangsúlyozni, mindaddig, amíg végleg elúzzuk a tévedések megbélyegzésének rendkívül elterjedt gyakorlatát. *A tévedéseket számontartó „gyors kontroll legalább olyan kellemes mint egy foghúzás, és mindössze annyira produktív, mint egy vonatszerencsétlenség”* – írja D. Pink motiváció kutató.

### *Lehet tanácsot is kérni, nem baj, ha valamihez nem értünk*

Nem kell mindig produkálni, főleg nem kell rögtön tökéleteset nyújtani! Nem kell mindenáron, – és főleg nem mindenkinek – megfelelni! Nem szégyen az, ha meggondolja valaki magát, és az sem, ha valamihez nem értünk. Bizony mindenkivel előfordul, hogy válságba kerül, és nem látja tisztán a kivezető utat. Ilyenkor szabad várni, tanácstalannak lenni és tanácsot kérni.

### *Megörvendezni az örömeiket*

Visszaidézni a jó pillanatokat, újra átélni az örömeiket. A jó hangulatú este sok szempontból fontos. Ha kicsit elidőzünk a napunk jól sikerült pillanatain, amikor mindezt még egyszer átéljük, az örömet megoszthatjuk egymással, – ha hitünket is éljük, Istenünknek is megköszönhetjük –, és ráadásul hálás szívvel, jó emlékekkel alszunk el. Mindez lepecsételi bennünk azt, hogy szerethetők, értékesek, igyekvők, sőt néha ügyesek, többször sikeresek is voltunk. Apró eszköz, de igen sokat ér. Tükör, tükör, tükör, tükör.

### *Szimpatikus, magabiztos emberekkel való azonosulás*

Olyan példamutató személyiségek, akikre föl lehet nézni, akikkel érzelmileg is szívesen azonosulunk. Akár személyes közelségben, kapcsolatban, beszélgetésben, tanulásban, akár a művészetben, történelemben, hitünkben. Pl. mese, irodalom, drámajáték. Hasznos, ha ő maga is beleállhat alkalom adtán ezekben a szerepekbe. Bábozás, szituációs játék, egyéb társasjáték során. Sokféleképpen föl lehetne használni ezt az eszközt, hiszen *az érzelmi azonosulással mintegy magunkba szívjuk, beemeljük a mintaadó személyiségének alapvonásait is.*

### *Kilépés a komfort-zónából*

Bátorság-izom-edzésnek is szokták nevezni. *Csinálj olyat, amit nem szoktál, ami nem tartozik a megszokott tevékenységeid közé!* Bármit! Főzni, sütni, szánkózni, horgászni, horgolni, korcsolyázni, fára, vagy falra mászni, virágot kötni, verset írni, festeni, új ízeket kipróbálni stb. De lehet az is, hogy elküldjük gyermekünket egyszer a postára, vagy a piacra, és ő töltsse ki a csekket, vagy vegyen egy dinnyét. Lehet, hogy nem jól sikerül, lehet, hogy azt sem tudja először, hogy hová nézzen! Ehhez is kell a bátorság-izom. Az élet sok területén edzhetünk, életbátorság is létezik. Tehát nem csak játék – bátorság, és nem csak vakmerőség – bátorság, hanem *életbátorság!* Tudjon elintézni a hétköznapi ezt-azt, olyasmit, amit nem szokott.

### *Tudatosítani, hogy nem vagy egyedül*

Ha senki nem törődik velem, ha senkinek nem számítok, akkor nem vagyok értékes. Szükség van a tudatosításra. Tükör, tükör, tükör!

Egy fiatal lány mesélte, hogy egyik barátnője nagyon elkeseredett volt, folyton mondogatta, hogy őt aztán nem szereti senki, stb. Egyszer összefogtak páran, és küldtek neki név nélkül egy szép csokor virágot. A lány szinte át sem merte venni, annyira meglepődött. Amikor felocsúdott, elkezdte találgatni, vajon ki küldhette neki ezt a szép ajándékot? Néhány embert mindjárt föl is hívott, mert igazán meg szeretne volna köszönni. Kb. a tizedik volt a telefonok között az a barátnője, aki megszervezte a virágküldést. Persze hamarosan kiderült, hogy ő volt. „*Na, de miért küldted? Hiszen nincs sem névnapom, sem születésnapom!*” – faggatta. „*Csak azt szerettem volna, hogy amíg találgatsz, hogy ki küldhette, vedd észre, hogy hány olyan barátod van, akitől kaphattad volna!*”

Nekünk is érdemes többször átgondolni a baráti körünket, és a szeretteinket, akik körülvesznek, támogatnak, jelen vannak az életünkben. Ők az önértékelésünk eleven tükrei. Társas lények vagyunk. József Attilát idézve: „*Hiába fűröszöd önmagadban, / Csak másban moshatod meg arcodat.*”

### *Ki az életünk Fővállalkozója?*

A hívó ember számára az önbizalomnak és az önértékelésnek hihetetlenül erős támasza az a tény, hogy nem én vagyok a Fővállalkozó. Ez ad egy kis lazaságot, hiszen ilyen értelemben sem vagyok egyedül. Számptalan tapasztalatunk igazolja: itt van velem, bízhatok benne, nem fog egyedül hagyni, nehéz és sötét óráimban sem. És roppant felemelő érzés tudni azt, hogy annyira értékesnek talált, hogy pl. gyermeket bízott rám. Adott esetben nem is egyet, és társat, társakat is adott, és munkaterületet, amire meghívott, elküldött, hiszen hivatása, küldetése csak úgy lehet az embernek, ha van Valaki, aki hívja, küldi – és várja őt. Ez nem akármilyen! Ilyen értékesnek lát. Sőt ezen a nyomon tovább haladva hálás szívvel gondolhatunk

arra is, hogy még meg sem születtem, Ő meghalt értem. És keresi a közelséget, szövetséget, barátságot kínál. Szeret.

Tudatosítsuk gyermekeinkben, tanítványainkban, hogy „*én vagyok a te embered*” – és ezt tapasztalhasa is meg. És sokan vannak még rajtam kívül is! Nem vagy egyedül. Veled van a Jóisten, én is, és ők is.

## 2. Hasonlóságunk és különbözőségeink – a kiegészítés egyedülálló lehetőségei

„Egymás kedvéért születtünk” A kiegészítésben erő rejlik. „Isten bölcsessége az emberről alkotott teljes elképzelését nem egy emberbe oltotta bele, hanem kettőbe.” (J.Kentenich) Sajnos a mai korszellem mintha „*át akarná írni*” a Teremtést. Új fogalmakat teremt, és nyomukban új értékrendet próbál létrehozni. Uniszex, egyenjogúság, emancipáció, gender.

A férfi és a nő „*egyformásítása*” természetellenes, és igen sok veszélyt rejt magában, mert ugyanazt a viselkedést várja el tőlük, miközben más az agyi beidegződésük, a testi-lelki biológiai és hormonális felépítésük, az érzelmi világuk, a gondolkodásmódjuk, a „lélekmozgásuk”.

Míndez az egyenjogúság eszméjével kezdődött. A nők gazdasági, társadalmi önállósítása, felemelése sok pozitívummal is járt, ám ezt a folyamatot maguk a nők sem így képzelték el.

B. Friedan, az egyik legharcosabb amerikai feminista így vall erről: „*Az egyenlőségnek az a formája, amiért harcolunk, nem megvalósítható, nem működőképes és nem is kívánatos. Átestünk a ló túlsó oldalára, mert megtagadtuk a női azonosság lényegét képező értékeket: a szeretetet, a gondoskodást, az otthont.*”

A női emancipáció a félúton megállt. Majdnem férfiasította a nőket. A férfival szembeni kisebbség legyőzésére rossz eszközt választott a mozgalom. „*Vagy te is olyan, mint egy férfi! Öltözködj úgy! Viselj hasonló frizurát! Bokszolj, focizz, beszélj, harcolj mint egy férfi!*” – hangoztatták.

Nem a kiinduló gondolat volt tehát helytelen, hanem az irány. „*Lehetünk, legyünk olyanok, mint a férfiak!*” Ez hosszú távon igen komoly következményeket eredményezett.

A szociológusok ma már *apátlan* ÉS *anyátlan* nemzedékről beszélnek.

A férfimodellt pótolhatatlanul az apa adná, azonban a társadalmi elvárások tömkelege, vagy a párkapcsolati zsákutca miatt ritkán van jelen.

De mit jelent az „*anyátlan*” nemzedék? „...gyengédséget alig adó, csak a teljesítményre felügyelő követelődző anyák nevelik gyermekeiket egyedül. Férfias attitűdök jellemzik a nőket, mint anyákat, és aztán ezt leutánozzák a kislányok” – írja dr. Pándy Mária szexuálpszichológus. Ezt a képet erősíti meg a média nőmintája, a karrierért bárkin keresztül gázoló, erős és sikeres, változó kapcsolatai ellenére is elszigetelt magányában vergődő nő.

Az eredmény már mindenütt jól érzékelhető. Fiús lányok, lányos fiúk, vagy inkább „egyformák.” Eltűnni látszanak a nemi különbözőségekre utaló jelek, magatartásformák, szokások.

Komoly nőnek akkor számít ma valaki, ha külsejében is hasonlít a vele konkuráló férfire. A fiatal lányok és nők sajátos női szerepköre szinte teljesen elhomályosul, és másnemű társaikkal is sekélyesebb, semleges un. testvérszerű kapcsolatokat alakítanak ki. A hivatalokban nyakkendő nő fogadnak nadrágkosztümben, határozott fellépésű „kemény” asszonyok a főnökeink, és természetesnek vesszük,

hogya a fiatal vezetők képzéséhez a férfias kinézet és fellépés elsajátítása is hozzá tartozik. A nőiesség szinte csak kontrasztosan, szórakozás-kiruccanás ízzel jelenik meg, (pl. az első randevúján), amely ettől átmeneti jelleget kap, sőt később komikus kisebbrendű színezetet is.

Az önmagát nőies nőként értékelő nő, családjában, társ szerepköre mintha eltűnt volna.

A külsőségeket illetően a férfiak oldalán is megjelent egy szerepcserére utaló kibillenés. Szőrtelenítés, kozmetikum, ékszerek, stylist, hajfestés, részletekbe menő dizájn, „gyúrás” az egyes izmok attraktív megjelenését szolgálva. Az örökké fiatal „superman-, Schwarzenegger-test” kultuszával a testi vonzerő attraktivitása terén versenyeznek, ami köztudottan tipikus női (feminin) tulajdonságjegyek.

*Lassan elkezd feloldódni a nemek eredeti különbözőségeit hordozó magtartásforma is.*

Ezt a folyamatot – vesztére – még a szerelem évezredes útjain is végigvitte a nő. „Légy kezdeményező!” Ezzel a legvonzóbb kötőerejét adta föl, a meghódításának lehetőségét. A férfi szereti, ha megküzdehet a királylányért, és ha szíve hölgye támaszra várva hozzá simul. A nő pedig – legyen akár traktoros, akár menedzser – boldog, ha a nálánál erősebb férfinél védelmet talál.

### **2.1. Nemi hovatartozásunk: velünk született, vagy választható?**

Sok irányzat próbálta bebizonyítani azt, hogy nem férfiak, vagy nőknek születünk, ez csupán szocializálódás, tanult szerep, tehát belénk nevelt viselkedés. *Eszerint* mindannyian egyforma emberként látjuk meg a napvilágot, és *attól függően, hogy kit hogyan nevelnek*, milyen környezetbe helyeznek, *fiúk, vagy lányok leszünk.*

Ezt igazolandó többféle kísérletet is szerveztek. Ilyen elgondolkoztató példa az izraeli kibucmozgalom több évtizedet felölelő tapasztalata. Ebben a lakóközösségben egy nemileg semleges társadalmat akartak létrehozni. Megpróbálták felszámolni a fiú-lány sztereotípiákat. Semleges ruházat, cipő, hajviselet és életmód. A lányokat focira, célba dobásra, egyéb fiús sportokra biztatták, a fiúk babázhattak, főzhetek, hímeztek. Állításuk szerint teljes szerepcserét valósítottak meg.

Ennek ellenére *a fiúk és a lányok saját biológiai irányítottságuk szerinti játékokat és tevékenységeket választottak*, egyszóval tipikusan lányosan, fiúsan viselkedtek. (Nem tűntek el a verekedések, a hatalmi harcok, a műszaki érdeklődés maradt a jellemző a fiúknál és a lányok pletykáltak, babáztak, kapcsolatokra épülő pályát választottak.)

*A semleges kibuc-társadalom* nemzedéke végül elhagyottnak, összezavarodottnak érezte magát, *a kísérlet gyakorlatilag megbukott.*

Ezen kívül is ismerünk hasonló törekvéseket. Pl. ikrek szétválasztása, egyes családokat érintő hosszabb távú kísérletek, de ezek szintén rendre azzal a következtetéssel végződtek, hogy *a nemekre jellemző sajátos viselkedés a leglényegesebb pontokon egyáltalán nem nevelés kérdése.*

A nőiesség/férfiasság kialakulásának szempontjából további fontos körülmény *a tömegtársadalom*, amelyben élünk. Ez ugyanis szintén *kiegyenlítésre* tör, ha nem is olyan drasztikusan, mint a kibuc példánkban láthattuk.

Nagyon megtévesztő gondolati csúsztatás *egyenlőségről* beszélni, miközben *egyformásításról* van szó! „Akkor könnyű az élet, ha beleolvadsz, és jaj annak, aki kilóg!” – ez a rejtett üzenet árad felénk nap mint nap.

Egyenrangú, egyenjogú, egyformán *értékes* lehet és legyen is mindenki, de ettől még nem kell egyformává válnunk!

Ott, ahol kíméletlenül uniformizálunk, ahol nem érték az egyediség, az egyéniség, ahol az eredeti személyiség megnyilvánulásai inkább terhesek, mint dicsérendők, ott a nemek különbözőségét sem tisztelni, sem kímélni nem fogják. Sőt, ezt kell majd leginkább kikezdeni, hiszen *a személyiség egyik legkarakteresebb legeredetibb megnyilvánulása és legősibb kifejezése a nembeli hovatartozás.* Az éntudatra ébredésünk során legelőször ez az élmény kezd el dolgozni: fiú vagyok-e vagy lány. A fent leírt természetellenes tendenciának a *következménye pedig a személyiség elvesztése lehet.*

A nemek eredetiségének összemosása legintenzívebben a 10–30 éves korúakat érinti. Erre az életkorra esik *az identitás megszilárdulása*, ekkor a *legerőteljesebb a befolyásolhatóság* is.

Ennek az uniformizáló áramlatnak a sodrása azért is olyan erős, mert nagy tömegben zajlik, széles vertikumban. Nemcsak egy-két helyen, néha-néha fordul elő, mint vagány, extrém ötlet, hanem számtalanszor, sokféle formában találkozunk ezzel a vélekedéssel: „*Lehetünk egyformák is! Miért ne?*” Sőt előfordulhat szép kegyes köntösben is: „*Több közös van bennünk, mint amennyiben különbözünk, hiszen végtére is testvérek vagyunk!*”

## 2.2. Csoportnyomás

Az un. *csoportnyomás* a tömegtársadalomban kiváltképpen erős.

Mi is ez voltaképpen? Az emberi psziché *a csoport nyomásának még saját meggyőződése ellenében is képes engedni.* Tehát a saját meggyőződésünket is fölülírhatja?! Mit jelent ez?

Adott esetben azt, hogy ha pl. jobbra szeretnék menni, de nagyon *sokszor* mondják, nagyon *sokan* állítják, hogy szerintük balra tartsak, akkor hajlamos leszek arra felé menni, amerre eredetileg nem is akartam. Korábbi meggyőződésem ellenére.

Láthatjuk tehát, olyan ez, mint egy erős sodrású folyó. Csak az lesz képes állva maradni benne, aki tudatosan szembemegy az árral.

Figyelemre méltó kísérletsorozatot folytatott ezzel kapcsolatban a Stanford Egyetemen *Solomon Asch* szociálpszichológus. A rendkívül egyszerű feladatok során azt vizsgálta, hogy a kísérleti személyek mennyire engedelmesek a csoport nyomásának, azaz, hogy vajon mi készíthet felnőtt embereket arra, hogy szó szerint a józan ésszel szemben foglaljanak állást.

A kísérleti alanyok egyetemista diákok voltak, tehát éppen az a korosztály, amelyről a fentiekben a meg nem szilárdult identitás és a befolyásolhatóság kapcsán szóltunk. A résztvevők két kártyát láttak, amelyeken vonalak voltak. (Ld a következő oldalon az ábrát) Az egyik kártyán egyetlen egyenes vonal, melyet standardnak (referenciának) jelölnek ki, a másikon pedig az ezzel összehasonlítható három másik, különböző hosszúságú vonal. A feladat az volt, hogy hangosan válaszoljanak arra a kérdésre, hogy a jobb oldali lapon lévő három vonal közül melyik azonos hosszúságú a baloldali lapon egymagában látható standarddal. Mindezt 18-szor ismételték meg, minden alkalommal más referencialapot és összehasonlítható lapot használva. A vonalak hosszúsága olyan nagy mértékben különbözött, hogy a helyes válasz gyakorlatilag mindig egyértelmű volt, akár egy óvodás is megállapíthatta volna. Ám a kísérletben egyetlen személy kivételével mindenki „beépített ember” volt, és az egyetlen valódi résztvevő nem tudta, hogy őket még a kísérlet előtt felkérték, hogy következetesen rossz válaszokat adjanak. Amikor az első öt

beépített ember egyöntetűen hibás választ adott, a hatodikként következő valódi résztvevőnek minden oka megvolt rá, hogy azt higgye, az előtte szólók őszintén gondolták válaszukat.

A kísérletek végső eredménye döbbenetes volt. Azokban az esetekben, amikor a többség rossz választ adott, *a véleményükkel egyedül maradt résztvevők 37%-a csatlakozott a helytelen többségi válaszhoz!* És ez az arány megmaradt még akkor is, amikor Asch kb. 18 cm(!) hosszúságra növelte a vonalak közti különbségeket! A kísérletben részt vevő diákok egy jelentős része még akkor is hajlandó volt követni a csoport hibás válaszait! (Szinte hihetetlennek tűnik ez, hiszen nem egy nehezen eldönthető erkölcsi dilemmáról, vagy egyéb fogós kérdésről van szó, valamint elvileg döntéshez, állásfoglaláshoz szokott felnőtt emberekről beszélünk.) Továbbá érdekes, és legalább biztatónak mondható a kísérletsorozatnak az a megállapítása is, hogy amennyiben a kísérleti alanyok *legalább egyetlen szövetségesre* találnak a csoportban, máris *kevésbé hajlanak a megalkuvó magatartásra*. (Négyeszer kevesebbszer adnak rossz választ.) *Jelentősen csökken tehát a csoport nyomása, ha egyetértő társakra talál az ember!*

Visszatérve kiinduló témánkhoz, hogy miért is szükséges megerősíteni belső meggyőződésünket a férfi-női eredetiségünket illetően, láthatjuk, hogy *korunkban pontosan ez a kérdés hatalmas csoportnyomással nehezedik ránk*. Lassan hajlamosak lehetünk jelentéktelenné látni a különbségeket, aztán belemegyünk abba is, hogy meggyőződésünk ellenére átvegyük az elvárt magatartásformákat, haladunk a divatirányzatokkal, végül elgondolkozunk azon, hogy tényleg nem lehet, hogy mindez simán belénk nevelt, elhanyagolható színárnyalat csupán?

### 2.3. A gender (dzsender)

Mit jelent ez az új kifejezés? A „választott” vagy *társadalmi nem* ideológiája, amikor a személy megválasztja, hogy férfiként vagy nőként kíván-e élni – és természetesen azt is, hogy kétnemű, vagy egynemű kapcsolatban képzele-e el az életét. *„Az ember nem születik nőnek, hanem azzá válik”* – fogalmazta meg Simone de Beauvoir a *gender-elmélet* egyik fő megalapozója. Eszerint tehát nemiségünk nem velünk született, biológiai (szexuális), hanem társadalmi elvárások mentén kialakított tulajdonságegyüttes. Ezen belül vallja, hogy *minden szexuális irányultság egyenértékű*, és az utódok nevelésének sem egyetlen elfogadható és kívánatos módja a család. Így jut el ahhoz, hogy az egyenlőség útjában áll a család, vagy a kétneműek házasságához.

„A gender ideológia egyik *állítás*a: hogy a *homoszexualitás* *genetikus* adottság; ezt sokszor halljuk. De *különösen groteszk*ké teszi ezt a kijelentést, hogy egyidejűleg azt is állítják, hogy *férfi és a nő viszont nem* *genetikus* adottság *alapján* lesz azzá, csak a családi szocializáció, illetve a társadalmi elvárás alapján.” (Tomka Miklós)

Meglehet, sokak számára mindez elég távolinak, kissé lehetetlen bulvár érdekességnek tűnik, mégis rá kell tekintenünk, mert igenis mindannyiunkat érintő kérdésről van szó. Ez az ötlet *nem egy elszeparált kísérlet már, hanem nagyon részletesen eltervezett csoportnyomás*. Világszerte egyre több film, újságcikk, tanterv, egyetemi kutatási téma, sőt törvény sorakozott föl a terjesztők soraiba. A stratégiához tartozik a nyilvánosság érzéketlenné tétele a homoszexualitás pozitív bemutatása által a médiában, különösen képi úton, vagy a tanárképzés, tanrend átalakítása, az anyák mielőbbi munkába állítása vagy a tudományos tények elhallgatása. A „gender-egyenlőség” *az értékek átformálásáról szól*, és célja elérésének érdekében nem akármilyen eszközökhöz nyúl. Figyeljük meg, mintha szép lassan kikapcsolnánk a hajónk radarkészülékét!

*A tudomány, a tapasztalatok pedig egyértelműen állítják, hogy a nők és a férfiak fiziológiai, biológiai adottságai sok tekintetben, nagymértékben különböznek egymástól. A gender-forradalom nem fogja megszüntetni azokat a tényeket, amelyek ma már minden kétséget kizáróan tanúsítják, hogy „férfinak és nőnek teremtettünk”. A 80-as évek óta már az agyleképező technikák (fMRI) segítségével akár saját szemünkkel is meggyőződhetünk arról, hogy pl. a férfi agy és a női agy egymástól eltérőek. Már a méhen belüli életünkben eldől, hogy agyunk férfias vagy nőies beidegződéssel fejlődik-e ki, illetve, hogy milyen lesz a hormonjaink befolyása.*

Tehát az, hogy egyenjogúak vagyunk, politikai kérdés lett, de hogy egyformák vagyunk-e, ez már nem lehet politikai kérdés. Ez *pszichológiai, biológiai tény.*

Tegyünk hát egy kalandtúrát ebben az érdekes és izgalmas világban! Nézzünk meg néhány nagyon szembeötlő, velünk született különbséget! Éppen csak annyit a rengeteg közül, amennyi megnyitja a csodálkozás kapuját, hogy örüljünk a kettőnkben rejlő Egység lehetőségeinek, a „kiegészítésben rejlő erőnek”. (N. Stosiek, V. Riechel, G. Evanzin) Ráébredjünk, hogy a világon a legtermészetesebb dolog, hogy ugyanazt a helyzetet férfiak és nők másképp látjuk, másképp értelmezzük, másképp éljük át.

Eközben azonban azt is mindvégig szemmel kell tartanunk, hogy *az érett ember mindkét nemet integrálja magába*, tehát mindegyikünkben vannak férfias és nőies vonások is. Ennek ellenére lehetünk természetesen teljes mértékben nők, illetve egészen férfiak. „Ha világosan akarják látni a dolgokat, ne nőről és férfiről beszéljenek, hanem női és férfi lényegről.” (J. Kentenich)

#### **2.4. Létezik az „Uniszex”?**

*Már a fogantatásunk pillanatában eldől, hogy melyik nemhez tartozunk.* Ezután a méhen belüli fejlődés is részben másképpen történik majd. Érthető is, hiszen a test minden egyes sejtjében másféle kromoszóma van.

A fiúk és a kislányok agya is csak a 8. magzati hétig azonos felépítésű, ekkor *a fiúk* egy erőteljes *tesztoszteron hormonhullámot* kapnak, amitől még az agy színezete is elváltozik. Legjelentősebb következménye ennek, hogy *a kommunikációért felelős sejtek, valamint a két agyféltekét összekötő kérgestest egy részét is elpusztítja ez a hormonáradat.* M. Gurian agykutató szerint ezáltal egy fiúban akár hússzor annyi tesztoszteron lehet majd, mint egy lányban, a lányok két agyféltekéjét összekötő kérgestest viszont 25%-kal is nagyobb lehet, mint egy fiúé. Születésünk után ezek az agyi különbségek lényegesen eltérő viselkedést fognak jelenteni, erre ott vissza is térünk majd.

Így tehát ezzel a „felszereltséggel” jövünk a világra. Még mielőtt a környezetünk bármit alakíthatott, nevelhetett volna rajtunk, már meghatározó különbségekkel rendelkezünk. Ezekon kívül még azoknak az évmillióknak sajátos körülményeit is figyelembe kell vennünk, amelyek során agyunk legjellemzőbb tulajdonságai kialakultak. Kultúrától függetlenül *a férfiak* elsősorban az „élelemszerzés”, *a nők* a „fészekőrzés” feladatait látták el.

Ez a kétféle agyi beidegződés egyértelműen oda vezet, hogy *másképpen közelítjük meg a problémákat.* Ugyanazon információ mást és mást jelent férfiak és nőnek, különbözőképpen reagálunk stresszhelyzetben stb.

Érdemes tehát fiziológiai, biológiai adottságainkat, pl. a női és a férfi agy eltérő beidegződéseit, a nők és a férfiak hormonális különbségeit és ezek hatását legalább nagy vonalakban megismerni, hogy megértsük,

miért nem hallja meg kérésünket a férfi, miközben újságot olvas, vagy hogy miért létszükséglete a nőknek a csevegés... A férfi és a nő eltérő agyműködését talán legegyszerűbben úgy lehetne jellemezni, hogy a nők sokpályásan, körkörösén gondolkoznak és élnek, a férfiak egypályásan, nyílszerűen, vagy „rekeszesen”.

A női agy két féltekéjét, mint már említettük is, 25–30%-kal több idegrost köti össze, ami azt eredményezi, hogy az egyes féltekék feladatellátásába bekapcsolódhat a másik. A két félteke jobb összehangoltsága a helyzetek gyors felismerését teszi lehetővé, az információkat könnyebben kombinálja, és emiatt képes egyszerre többféle tevékenységet is folytatni. A női agy nem tud, vagy nagyon nagy erőfeszítésbe kerül nem többfelé figyelni. A már idézett M. Gurian agykutató, neurobiológus 8 sávós autópályához hasonlítja ezt az adottságot, szemben a férfi agy országútnyi kérgestest-állományával. Szintén ő állapítja meg, hogy a nő agyában egyszerűen több dolog zajlik, mint a férfiakéban, ezért nehéz neki „sem mire” gondolni és kikapcsolni is több időbe telik.

Ugyanígy a nők a látásukban is un. „mezőfüggők”, nem tudják elvonatkoztatni az egyes dolgokat a környezetüktől.

A férfiagy egypályás, nyílszerű beidegzettségét erős, lendületes, célratörő aktivitás, és az egy témára koncentráció jellemzi. Ha az imént a női gondolkodásra azt mondhattuk, hogy szinte nem tudja a körülményeket és az újonnan felmerülő témákat, embereket, gondolatokat kikapcsolni, most azt mondhatjuk, hogy a férfi olyannyira elmerül abba, amibe belekezdett, hogy nem tudja a hirtelen fölbukkanó más dolgokat bekapcsolni. Kicsit sarkítva úgy is fogalmazhatunk, ha lát, nem hall. A látás-rekesz van bekapcsolva, ezzel együtt a hallást kikapcsolta.

A férfiagy rekeszekre osztottsága, olyan problémamegoldó stratégiát fejlesztett ki, amely szigorúan egy feladatra koncentráció, azt végig gondolja, ha lehet, meg is oldja, aztán becsukja ezt a fiókot és csak ezután nyitja ki a következőt, amit szintén így kezel. Ezért képes hosszú távú, akár egész életen át tartó kutató-fejlesztő munkára (de eközben „se lát, se hall!”), elmélyült alkotásra.

Érdekes, hogy 6–30 hónapos korukban a kislányok petefészke szinte felnőtt mennyiségű ösztrogénnel, az un. „meghittség”-hormonnal árasztja el a sejteket. A már idézett M. Gurian ezt a hormont a női biokémia királynőjének tartja, amely a kapcsolatokat a fontossági sorrend letelejére állítja. Ez is ösztönzi őket a kötődés, a gondoskodás, a kommunikáció, a kapcsolatok iránti óriási nyitottságra. Hízelegnek, babusgatják a játékaikat, és a megfigyelések szerint a lánycsecsemők 400%-kal többet szemlélik a körülöttük lévő arcát, mint a fiúk.

### *A látás*

További, valóban „szembeötlő” különbség köztünk, hogy szó szerint másként látjuk a világot! A nők látótere szélesebb, mint a férfiaké, a férfiaké valamivel keskenyebb, de távolabbra jól lát. A férfiak elsiklanak a részletek fölött, nagy vonalakban, távlatokban és rendszerben szeretnek gondolkodni.

### *Térlátás, tájékozódás*

A férfiaknak a nőkéhez eltérő agyi beidegződése és struktúrája, valamint a tesztoszteron hormonhatás miatt a térbeliség lett az egyik legfejlettebb adottságuk, amely már 4 éves kisfiúk esetében is jelentős előnyt mutat. Minden kultúrában kimutatható ennek a képességnek az erőteljesebb megnyilvánulása férfiaknál. Érdekes pl., hogy labirintusos feladatmegoldásban a fiúk 92–98%-ban(!) jobban teljesítenek, mint



a lányok. Természetesen ez a készség is fejleszthető, de szélmalomharcnak tűnik ezt a nagy különbséget kiegyenlíteni.

Ebből következően a fiúk *rendkívül jól tájékozódnak*, nagyon élvezik az autóvezetést, nem jelent problémát a parkolás sem előre, sem tolatva. Magasan *jobb a fiúk szem-kéz koordinációja* is, az egyik legkirívóbb nemek közti készségbeli különbség éppen a *tárgyak célba juttatásában* van. Ez még a mentális forgatás képességet is fölülmúlja, már 3 évesen!

Alapvetően *különbözőképpen tájékozódnak*. *A férfiakat a belső térlátásuk segíti, míg a nők tereptárgyak mentén* jegyzik meg az útvonalat.

### *Beszéd, kommunikáció*

Köztudottan – és nem minden esetben közkedvelten – a nők ebben a tekintetben némi előnyt élveznek. Ennek egyik legfőbb oka szintén az agyunk különböző felépítésében keresendő. Míg pl. a férfiaknak beszéd közben csak a bal agyféltekéjük aktív, és ezen belül nincs jól körülhatárolható területe, a nőknek mindkét féltekében van beszédközpontja, még hozzá jól körülhatárolt területeken. Ebből többek között az következik, hogy *a kislányok hamarabb tanulnak meg beszélni, lényegesen kevesebben küzdenek beszédhibával*, mint a fiúk, *nagyobb szókincset* használnak, az iskolában jobban megy a *nyelvtan, a helyesírás, az idegen nyelvek tanulása*. A szóbeli intelligencia azonban felnőtt korra kiegyenlítődik.

Már gyermekkorban megfigyelhetők ezek a különbségek. Szükszavú fiaikat hiába faggatják a beszélgetni vágyó édesanyák, nem gyakran tudnak meg részleteket az osztálytársakról, a tanítási órákról. Az osztálykirándulás „megvolt”, az osztályban nem történt semmi, a tanítási óra végképp szóra sem érdemes, legfeljebb, ha valamilyen elmondható eredménye lett, pl. egy jegy. Ha ugyanezekről az eseményekről egy bizalmasabb pillanatban a lányok elkezdenek mesélni, *minden részletet, és az ahhoz kapcsolódó érzéseiket* is megtudhatjuk.

Komoly feladat *fiainknak megtanítani a meghallgatás, az egyszerűen érdeklődő odafigyelés művészetét és lányainknak pedig az önmérsékletet*, a kivárást az *érzelmi közlékenységük szüksége idején*, valamint a *rövid, tömör, egyértelmű fogalmazásmódot*. Férfiak és nők beszédében talán a legszembetűnőbb jelenség, hogy *a férfiak tényközlésre használják a beszédet, a nők inkább érzések közlésére, kapcsolattartásra*. Ez az ártatlannak látszó apró különbség a mindennapi kommunikációban sok-sok félreértés, vita, sértődés forrása. A tényközlő férfiak ugyanis az egyenes, szókimondó rövid beszédet szeretik. A szavakat „szó szerint” értelmezik és az egész folyamatot a problémamegoldás céljából látják értelmesnek.

### *Beszéden innen és túl – a metakommunikáció*

Amint az ismeretes, *a kommunikáció, azaz az információcsere nem csupán a nyelv*. Az ember bármit tesz, annak kommunikációs jelentősége lesz a többi ember számára. Ez a folyamat mindig *két szinten zajlik: a tartalmi, és a viszony szinten*. A tartalom megmutatja, miről is van szó, a viszony szint pedig arról beszél, hogy az információcserében résztvevő személyek között milyen kapcsolat van. Sőt, még egy további összetevőről sem szabad elfelejtkeznünk: az un. *metakommunikációról*, ami *további érzelmeket közöl, saját magunkról*, arról, hogy mit gondolunk valójában mindarról, amiről szó van, vagy hogy mit szeretnénk elérni éppen ezzel a gondolatközléssel stb.

Ez sokkal nagyobb részt tesz ki az egész beszélgetésben, mint gondoljuk: *legalább 70%-ot!* Ide tartoznak az arcon megjelenő érzelmek, (mimika), a tekintet, a hangszín, a hangsúly, a különböző gesztusok,

a testtartással, kézmozdulatokkal kifejezett információk, az érintések, a testi távolság/közelségtartás, az ún. zónaszabályozás stb. Mindezek zömében tudattalan jelzések, ezért sokkal rejtettebbek, de egyben jóval hitelesebbek is a szavaknál.

A kommunikációnak ezeket a formáit a nők sokkal árnyaltabban tudják és szeretik alkalmazni, jobban is érzékelik, míg a férfiak kevésbé élnek vele, és bizonytalanabb jelzéseket is küldenek. Pl. a férfiak általában 3 féle hangszínt használnak, a nők ötfélét, sokféle hangsúllyal.

### *Stresszkezelés, problémamegoldás*

Gyakori konfliktusforrás az az egyébként egyszerűen leírható különbözőségünk is, hogy probléma- vagy stresszhelyzet esetén általában éppen ellenkező irányban keressük a megoldást.

A férfiak stresszhelyzetben először szívesen tűnődnek magukban, szinte elnémulva. Gondjukat nem osztják meg még legjobb barátjukkal sem. Esetleg igen fejlett térbeli és logikus gondolkodási központjaikat is aktiválva megpróbálnak TENNI valamit, Egy férfi azt szeretné érezni, hogy úrrá tud lenni a nehézségen, ezért minden élethelyzetben a „hogyan csináljam meg?” kérdést teszi fel magának. Gyakran a kapcsolati problémáit is így kívánja megoldani. A rég várt beszélgetés, vagy gyengédség kifejezései helyett, valamit megcsinál.

Valóban, másképpen reagálunk férfiak és nők, és együttélésünk során életbevágó lehet, hogy megtanulunk-e egymás nyelvén beszélni, hiszen a cél mindenkor a kiegészítés, az együttműködés.

A nők a problémáiktól első fázisban csak „kibeszéléssel” tudnak megszabadulni. Gyakran a beszédben csupán kimondani szeretnék a helyzettel kapcsolatos érzéseiket, hangosan gondolkoznak. Nem várnak megoldást, meghallgatásra van szükségük. A stresszhelyzet aktivizálja a beszédközpontjukat. Ezért probléma esetén elsősorban megerősítésre vágyik, kapcsolatot keres, tanácsot kér, ez utóbbi számára a bizalom jele.

### *Gondolkodásmód*

A női gondolkodás középpontjában a személy van, a férfi inkább az ügyre, a tárgyra koncentrál. Ezt a törvényszerűséget már a fenti szempontok során is megfigyelhettük.

A másik jól megragadható tipikus, de természetesen „szintisztán” nem minden férfira ill. nőre vonatkozó megkülönböztetés:

1. a részekből építkező, következtető, racionális (diszkurzív),
2. az átfogóan szemlélő(intuitív), képi, érzelmi gondolkodás.

### *Hitélet*

Az eddigiekből is kikövetkeztethető már, hogy más színezetű, más-más arculatú lesz az Istenhez, a természetfölöttihez való kapcsolódásunk is.

A személyes, gyermeki Istenkapcsolat a női természet sajátja. Közvetlenebb kapcsolatot tud építeni a túlvilági valósággal, ezt könnyen összeköti a természetes környezetével. Az egyik nehézsége is éppen ebben van. Ha a vallásának egyik képviselőjében pl. mélyen csalódik, ez a személyes kötődése folytán komoly fájdalmat, esetleg hitbéli válságot jelent neki.

*A férfi egyrészt inkább egy átlátható gondolati rendszerre tud támaszkodni, és az ő eredeti, személyes kapcsolódása a cselekvés lenne. Úgy is mondhatjuk, hogy az ő hite szó szerint tette kész. Elkötelezettséget, férfias felelősséget akar vállalni. Érte küzdeni, önállóan belevetni magát a kihívásokba. Megváltoztatni a társadalmat, Isten országáért bevetni az erőit. Az ő Istene a megoldandó körülményein keresztül szelíden, de határozottan noszogatja őt: gyere, nincs szükségünk szavakra, tedd, amire kérlek! A férfi ezen a téren is az aktivitásból meríti erejét, az egyházban is akkor érzi (érezne) otthon magát, ha erretet kap(na).*

## **2.5. Szerepcsere? Új szereposztás?**

Aminek ma tanúi vagyunk az nem szerepcsere, hanem *sodródás a semmitmondó egyformaság felé*, ami előbb-utóbb széteséshez vezet. Nincs meg a mindkét félnek harmóniát hozó polaritás dinamikus feszültsége. Löttyedt, szürke egyformaságot látunk, amiben nem csoda, hogy nem érzi jól magát sem a nő, sem a férfi, sem a gyerekek.

Az egymást kiegészítő ellentétpár, – a „*férfinak és nőnek teremtett ember, akik együtt alkotják Isten képmását*” – nem mai fölfedezés, bibliai eszmény, örök igazság. A különbségeink funkciókkal bírnak. *Az egymásra épülés harmóniája* teremthet új lehetőségeket az új szerep- és munkamegosztásban. *Ez azonban semmiképpen nem jelenthetné eredetiségünk feladását.*

*A férfias szerepvállalás, a férfi identitás jellegzetességeihez hűen (és a magas tesztoszteron-ellátás folytán) a teljesítményhez, a versenyhez, a küzdelemhez, a megtervezhető, vagy megkockáztatható sikerhez áll közel. A férfi fontosságérzetét a munkában szerzett elismerés adja, a nő akkor érzi helyén magát, hogy szeretik őt, ha valakinek a „kedvese”, hovatovább „édese”, „drágasága”, „kincse” lehet.*

Természetesen *mindkét nem* mindenféle szerepkörben *elsősorban szeretetre és odaadásra vágyik*. De még ez is mást és mást jelent mindegyiküknek. *A nő gondoskodást, meghallgatást, biztonságot, támaszt vár a szeretettől és a szerelemből. Szívesen hallja-látja-várja akár a nap minden szakában ennek kifejezéseit. A férfi legszívesebben ezt kéri: „bizz bennem, értékelj, fogadj el ilyenek!” Nagyfokú szabadságra vágyik, és nem tartja szükségesnek, hogy szeretetét minduntalan bizonygassa. Szívesebben ajándékozik valamit, vagy amint erről szóltunk is már, vonzalmát tetteiben szereti kifejezni.*

## **2.6. A kiegészítés egyedülálló lehetősége**

*Ha a nő nem teljesítheti ki a benne bontakozó erőket, ha valamilyen módon nem válhat anyává, élethordozóvá, ha nem tanulja meg energiáit a Te irányába fordítani, hiénává válik. A férfi funkcionalitása, nyers ereje embertelen a női részvétel nélkül. A vadhajítások miatt a mostani generáció a boldogtalanság mintáit kapja.*

Nagyon időszerű lenne *a női originalitás felmutatása*, ugyanis a női hozadék a kor összklimájában már-már eltűnt. A szívélyes légkör, a megszemélyesítő erő *egy dologias társadalomban létkérdés*. *Eltűnt a részvétel, a befogadás, a törődő gondoskodás, az otthonosság*, – helyette megelégszünk a funkcionalitás, praktikus személytelenségével. *Hiányzik az átlelkesítő erő* – a szépítés, díszítés, a szimbolikus kifejezések –, ezt az érzelemmentes tárgyilagosság némitja el. *A személyközpontú gondolkodást* – amely befogad, szívén visel, otthon nyújt –, az objektív elfogulatlanság álarcá takarja el.

Összegezve tehát, vannak specifikus női-férfi adottságok, képességek, élmény- és gondolatvilág. Ha nem műveljük ki az egyes típusokat, nem tudunk kiegészülni. A nemi jelleg nem jelent csupán szexualitást. *A hozzánk illő kiegészítést életünk minden szegletében meg kell találnunk. Ha a nő nem egészül ki, önző lesz. Ha a férfi magára marad, durva és önkényes lesz.*

Így szólt az Úristen: „Nem jó az embernek egyedül lennie. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” (1 Móz. 2,18.) Férfi és nő. Két ember, Isten Képmása, így együtt.

### **3. Az építő kritika alapjai**

#### **3.1. A kritika mindenkinek fáj**

Ez azért van így, mert *a kritizálást az idegrendszerünkben ugyanott érzékeljük, mint a fizikai bántalmazást!* Ezért tapasztaljuk azt, hogy szavakkal is komolyan megbánthatjuk egymást Természetesen lassan eljuthatunk arra a bölcsességre, hogy lehiggadva át tudjuk gondolni, volt-e a bírálatnak valós alapja, amiből tanulhatunk, de hogy még akkor sem esik jól, még az építő szándékú megjegyzés sem, az valószínű.

#### **3.2. A helyes kritika nem objektív**

A kritika nem más, mint egy konkrétan megfogalmazott visszajelzés, amelyet a saját meglátásomon át szűrtem meg. Éppen ez utóbbi tényben van egyik csapdája is. Alig elképzelhető ugyanis az a bizonyos „objektív” kritika, de ez nemcsak csapda, hanem egyszersmind egy segítő „taktikát” is kínál. Éppen attól lehet *elfogadható*, hogy azt mutatja meg, hogy *én* hogyan látom az adott helyzetet – ettől még elképzelhető, hogy másképp van. Ha pedig így van, akkor mindenkor ügyelni kell arra, hogy valóban ezt is fejezzük ki: *„nézd, ezt én így látom”*, és nem azt, hogy *„márpedig ez így van*.

#### **3.3. Első az érzelmek elfogadása, és nem a viselkedés korrigálása**

A személyes kirekesztettség érzését akkor tudjuk sikeresen elkerülni, ha *nem rögtön a viselkedés kiigazításával foglalkozunk*, hanem először *visszaigazoljuk az érzéseit*. Hazajön például a gyermekünk a hegedűóráról, vagy a fociedzésről. *„Hülye a tanár, nem normális az edző, kibírhatatlan az egész”* – ömlik belőle a panasz, a düh, sokszor nem is éppen szalonképes formában. Ilyenkor tanácsos először közölni vele azt, hogy *„igen elfogadom, látom, hogy most nagyon mérges vagy”*. Talán mindössze ennyit. Egy kis átmenet, hídépítés, *„veled vagyok”*, nézzük csak, mi történhetett? A kritikát – pl. a hangnemre vonatkozót is lehetőleg csak azután fogalmazzuk meg, miután először végig hallgattuk őt, az egyes részleteket megismerve együtt örvendeztünk, vagy sajnálkoztunk, valahogy ott voltunk vele, majd azután beszélünk arról, hogy ebben a szituációban szerintünk mi lenne a helyes viselkedés.

#### **3.4. A helyes kritika egyben javaslatot is tartalmaz a kiútra**

Sokat segítünk a hibából való tanulás folyamatában, ha kritikai visszajelzésünk *kiutat is tartalmaz, egy-egy javaslat formájában!* Ne zárjuk le tehát a bírálatot egy mégoly találó megállapítással: ez így van és pont. Lehet, hogy igaz, amit megfogalmaztunk, de ez így nem elég, mert nem segít.

Mit lehetne tenni? Próbáljuk meg kivezetni abból a zsákutcából, ahová került! Ha pl. elkésett egy fontos megbeszélésről, vagy nem ért haza időben. Miután négy szemközt elmondtuk a problémát, biztosítottuk a lehetőséget, hogy ő is elmondja, hogy szerinte miért történt ez így, (még akkor is, ha látatlanban is elég gyengének érezzük a magyarázkodást...), közben kifejeztük, hogy vele vagyunk, de a tény elfogadhatatlan számunkra. Ezért megbeszéljük, hogy legközelebb pl. előre tájékozódunk a buszok menetrendjéről. Ha ezt ő most is megtette, felajánljuk, hogy majd együtt keressük ki, és fölírjuk, hogy mi a lehetőség... *Megbeszéljük, hogy mi lesz a következménye, ha nem sikerül, de láthatja, hogy a megoldás és nem a megtorlás a célunk.*

Ha nem tudunk pozitív irányú kimenetet mutatni a történetekből a kritizálásunk során, akkor megint csak a düh, a háritás és a mentegetőzés következik. *A lezárt, tovább vezetés nélkül hagyott kritika az önbizalmat ássa alá,* és még nagyobb baj az, hogy legközelebb – jobb híján – *úgy tesz, mintha...* Mivel nem mutattuk meg a megoldás irányát, de fél az újabb letorkollástól, *egyszerűen leplezi a hibát, és nem gondolkodik azon, hogy mi lenne a jobb megoldás.*

### ***3.5. Ne halmozzunk, ne általánosítsunk, ne a személyt, hanem a tettet kritizáljuk!***

Ha lehet mindig csak *egy-egy hibát, egy konkrétumot nevezünk meg, és azt se jellemhibaként említjük.* Az általánosítás az egyik leggyakoribb jele a kontár kritikának. Nagyon óvakodjunk ettől. Semmiféle javító indítványt nem tartalmaz. Ezért *biztos* következménye a tehetetlen harag, a háritás, a mentegetőzés, a felelősség tagadása: *„Te, csak ne beszélj!”* *„Tudhatnád, hogy ilyen helyről nem lehet csak úgy eljönni!”* *„Az egész osztálynak kettes lett a dolgozata.”* Hosszú távon megtöri a tetterőt, a motivációt, és az önbizalmat aláassa. Ezen kívül nem gondolkozik többet a jobb meg- oldásokon, hiszen *„úgy sem lesz semmi jó”.* Ezzel aztán egyre több okot szolgáltat az elmarasztalásra... és mindketten egy ördögi körben találjuk magunkat. Ebből úgy tudunk csak kilépni, ha *csak egy konkrét viselkedést nevezünk meg,* amelyet nyilvánvalóan javítható ténynek és nem jellembeli hibának tekintünk

Sok szempontból fontos, hogy a *rosszallásunkat ne halmozzuk fel.* Ne őrizgessünk magunkban a hetek, vagy hónapok óta felgyülemelő nehezteléseinket, mert annak már olyan „magasfeszültsége” van, ami előtt a kritizált személy védekezésképpen bezárul és meg sem hallja, mit rontott el.

Főleg a nagyon toleráns és türelmes emberek hajlamosak akaratlanul is csöndben nyelni és összegyűjtögetni a problémákat. Nem az a jó vezető, aki nem teszi szóvá a hibát, hanem, aki megtalálja a legmegfelelőbb alkalmat és hangnemet arra, hogy azt szóvá tegye.

### ***3.6. A kritika időzítése***

Általános szabályként fogalmazhatjuk meg: *Viszonylag rövid időn belül találunk alkalmat a szükségesnek ítélt kritikánk megfogalmazására.* Figyeljünk arra is, hogy *a teljesítményre ne csak akkor kerüljön szó, ha az illető hibát ejt.*

„Kapt rajta, ha valami jót tett!” – Ez a nevelői hozzáállás nagyon meg- térül majd a kiskamaszoknál is, hiszen *a megerősítés készíti elő a leghatékonyabban a kritika elfogadását.*

### ***3.7. „Három az egyhez” – A megerősítés és a negatív visszajelzés „elviselhető” aránya***

Az „építő” arány: *legalább három megerősítést kell kapnunk ahhoz, hogy egy kritikát el tudjunk fogadni.* A három a minimális értéket jelenti, különösen gyermekeknél. Nos, ha jól belegondolunk, ezt egyáltalán

nem könnyű megvalósítani. Bizony sok időt kell együtt töltenünk ahhoz, hogy összegyűjtögethessük a kritikáink befogadásához szükséges mennyiségű „elismerésadagot”.

Fontos, hogy a *dicséretünk* ugyanúgy *tárgyszerű legyen*, tehát konkrét, általunk valóban értékelt cselekedetet vagy viselkedést nevezünk meg. Olyan ez, mint amit a tekejátékos átél, amikor célt ér a labdája. Hallja és látja a *sikeresen eldöntött bábukat* is, *ÉS az el nem találtakat* is. *Az értő kritikus nem csak a hibát jelzi vissza*. Gyerekeknél fokozottan is ügyelnünk kell arra, hogy apró, jól teljesíthető célokat fogalmazzunk meg számukra

### **3.8. Az építő kritika célja**

Célunk kizárólag *a megoldás és az útkeresés* lehet. Ha nem az útmutatás, a továbbhaladás a célja a bírálóknak, akkor az bármennyire is igaz, vagy frappáns, nem több üres megjegyzésnél, erőfitogtatásnál. Ez csak „beszólás” marad. *Megjegyzéseket tenni mindenki tud, de az senkinek nem használ*. A kritika csak akkor épít, ha úgy segíti a helytelen viselkedést kiküszöbölni, hogy közben megőrzi, sőt erősíti a Személyt.

A szó szoros értelmében kétélű fegyverrel van tehát dolgunk. Mert azáltal, hogy jobb megoldásokat mutat, elismer és bizalmat szavaz, nagyon bátorító, kifejezetten építő lehet. Bizonyára tapasztalták már, hogy szinte a személyek közti hídépítéshez hasonló az ilyen krízis vagy konfliktus, – már amikor jól sikerül megoldani. Utána nagyobb lesz a szeretet, megerősödik a kapcsolat. Komoly erőfeszítést kell mindkét részről tenni, de a megküzdött eredmény nagyon vonzó és felemelő lehet. Ezért nagy értékteremtő lehetőség ez, és semmiképpen sem csupán nemkívánatos, nyugós feladat tanároknak, szülőknak, vezetőknek egyaránt. De vigyázzunk, mert a közmondás szerint *„rossz az a híd, ami rövidebb, mint a két part közötti folyómeder!”* Ez utóbbi a kontár kritika, ami éppolyan haszontalan és veszélyes, mint egy túl rövidre sikeredett híd.

### **3.9. Ami tilos: a cinizmus**

A cinikus magatartás ma fölöttébb nagy veszély, mert kifejezetten cinikus társadalomban élünk, így már szinte észre sem vesszük, ha mi is azzá válunk. Sajnos ez a jelenség felnőttek, gyerekek, barátok, ismerősök, idegenek, közt egyformán tapasztalható.

Mi a cinizmus? Közönyös, gúnyos, értékeket nem tisztelő, keserű, részvétlen, nyegle kétkedés. Bármilyen helyzetet képes negatívnak bemutatni, s ebből még viccet is csinál. A nehézség azonban éppen abban áll, hogy mondanivalójának sokszor valóban van igazságtartalma. Oscar Wilde fanyar humorral állapítja meg: „nem vagyok cinikus, csak vannak tapasztalataim”. A cinikus ember talán úgy is érezheti, hogy „jól megmondta az igazságot”.

További részletezés és elméleti magyarázat helyett lássunk néhány cinikus forizmat, amelyből azonnal jól érzékelhetővé válik, hogy mit is jelent ez a kifejezés!

- „Cinikus az az ember, aki minden dolog árát tudja, de nem ismeri semminek az értékét.” (*Oscar Wilde*)
- Mindenki jó valamire, ha másra nem, hát elrettentő példának.
- Jobb adni, mint kapni. – Ezt minden bokszoló tudja.
- Cinikus az az ember, aki, amikor virágillatot érez a levegőben, körülnéz, hogy hol van a koporsó.
- A földön minden élet halállal végződik. A földi élet célja tehát a halál.

- A róka és a holló meséje arról szól, hogy a húsevő róka és a rovarévő holló veszekednek egy tejterméken, amit mind a ketten utálnak.
- Ötödik születésnapomon apám mellém állt, a vállamra tette a kezét és így szólt: *Ne felejtse fiam, az életben bármikor, ha segítő kézre van szükséged, mindig találsz egyet – a karod végén.*

Amint látjuk, a cinizmus valójában egy keserűen negatív hozzáállás a hagyományosnak nevezhető emberi értékekhez, gúnyos, vicces formába öntve. Megfigyelhetjük, hogy mindig van benne valami igazság, amit voltaképpen kifiguráz. Ezért talál gyakran olyan mélyre, és pontosan ezért kell annyira odafigyelnünk rá. A fentiekben már hosszasan taglaltuk, hogy még az értő és építő kritika is fáj, el tudjuk tehát képzelni, hogy milyen hatása van a cinikusan megfogalmazott kritikának. Adott egy kudarc, egy sikertelenség, egy negatív pont, és ebből viccet csinálunk. Ezzel tehát nagyon csínján kellene mindig bánni, talán még felnőtt társaságban is biztonságosabb lenne úgy kezelni, mint ami *tilos*.

### **3.10. A cinikus kritika feldolgozásához szükséges képességek**

#### *Emberismeret*

Bölcs emberismeret. Gondoljunk bele! Melyik 7-8-9-10-12, vagy akár 14- 16 éves gyereknek van ilyen emberismerete? Lehet-e egyáltalán? Nincs is.

#### *Szilárd, reális önismeret*

A cinizmus feldolgozásához nagyfokú önismeret szükséges. Mert különben nem tudom helyretenni, hogy „*bár most azt mondtad nekem, hogy ..., de tudom jól, hogy én nem vagyok ilyen,...illetve leg feljebb ennyiben, vagy annyiban van igazad, és azt is tudom, hogy te engem alapjában véve tisztelsz....*” Csak alapos és reális mérlegelés után tudjuk jól kezelni az ilyen megjegyzést.

#### *Nagyon nagy én-erő*

Merthogy a kritika is eltalálja a személyiség magvát, nemhogy a cinizmus. Az én-erőt tudatosan építgetjük már kisgyerek kora óta, kisiskolás korban még inkább, de még serdülőkorban sincs „kész”.

#### *A mögöttes tartalmak olvasási készsége*

Jobb agyféltekés feladat, sok tapasztalattal, élménnyel fejlődik. Az, hogy pl. mit tesz egy hangsúly. Vagy az, hogy azt látom a szemed sarkából, hogy nem mondd komolyan, vagy hogy nem annyira komolyan mondd, vagy egy csöppnyi éle azért van, vagy legalábbis remélem, hogy nem gondolod komolyan. Ezeket mind érzékelni kell.

Mögöttes tartalmakat olvasni viszonylag későn tanulunk meg, különösen akkor, ha a jobb agyféltekénk nincs eleget trenírozva. Ezért is vigyázni kell a cinizmussal. Ancsel Éva írja: „Hogyha valaki kinevet téged, de rögtön megfogja a válladat, akkor abból biztos lehetsz, hogy szeret.”

No de amikor egy ilyen megjegyzést „megeresztünk”, nem sok alkalom kínálkozik arra, hogy rögtön az illető szemébe nézzünk, megfogjuk a vállát és éreztessük azt, hogy „*ne félj, jól van, nincs semmi baj.*” Ez utóbbi pedig nagyon fontos.

## *Konfliktuskezelés*

Ebben nagyon otthon kell lenni. Tehát azonnal le kell magunkban rendezni a feszültséget, mégpedig úgy, hogy nem is szólhatunk.

### **3.11. A kritika feldolgozása**

Még folytathatnánk a sort, hiszen csak a legfontosabbakat vettük számba. Egyikről sem mondhatjuk el, hogy kifejlődhetett már a gyermek- és a serdülőkorban. A felsorolt készségek közül szinte egyiket sem képes még egy gyermek alkalmazni. És a serdülő sem!

Tehát legelőször majd az ifjúkor hajnalán kezd olyan állapotba kerülni a személyiség, – ha egészségesen, és viszonylag gyorsan fejlődött –, hogy a cinizmust valahogyan elviselje.

Még egyszer összegezve, lehet tréfásan kritizálni, ám a negatív dolgokkal jobb nem viccelni, de *a cinizmus a nevelésben mindenkor tilos!*

Irodalomjegyzék:

Beller, T. – Kugler, G.: *Úton Feléd*. Pécs, 2010, Kulcs a Muzsikához Kiadó. ISBN 9789638888730

Szilvay Gergely: *A gender-elmélet kritikája* Budapest, 2021. Jogállam és Igazság Nonprofit Kft, ISBN 9786158146753

Uzsalyné Pécsi Rita: - *Ma a szeretetnek más arca van*. Pécs, 2010. Kulcs a muzsikához Kiadó ISBN 978-963-06-9111-6

- *Nevelés az élet szolgálatá. 1.* Pécs, 2010. Kulcs a muzsikához Kiadó. ISBN 978-963-88887-0-9

- *Nevelés az élet szolgálatá. 2.* Pécs, 2011. Kulcs a muzsikához Kiadó. ISBN 978-963-89366-0-8

- *Nevelés az élet szolgálatá. 3.* Pécs, 2011. Kulcs a muzsikához Kiadó. ISBN 978-963-89366-1-5

- *Nevelés az élet szolgálatá. 4.* Pécs, 2012. Kulcs a muzsikához Kiadó. ISBN 978-963-89366-2-2

- *Nevelés az élet szolgálatá. 5.* Pécs, 2013. Kulcs a muzsikához Kiadó. ISBN 978-963-89366-3-9, ISSN 2064-213-X

- *Nevelés az élet szolgálatá. 6.* Pécs, 2017. Kulcs a muzsikához Kiadó. ISBN 978-963-89366-4-6

Pál Ferenc: - *A függőségtől az intimitásig, Vágy, élmény, kapcsolat*, Budapest, 2010. Kulcslyuk Kiadó. ISBN 978-963-89026-0-3

- *A szorongástól az önbecsülésig*, Budapest, 2012. Kulcslyuk Kiadó ISBN 978-963-89419-9-2

- *A magánytól az összetartozásig Szenvedély, elégedettség, biztonság*, Budapest, 2014. Kulcslyuk Kiadó ISBN 978-615-5281-22-8

Schlickmann, Dorothea M.: *Őszi viharok 1912, Egy belső forradalom kezdete*, Óbudavár, 2012. Családkadémia-Óbudavár Egyesület. ISBN 978-615-5149-79-5

Bauer, Joachim: - *Az együttműködő ember*, Budapest, 2012. Ursus Libris. ISBN 978-963-9718-46-3

- *A testünk nem felejt*, Budapest, 2011. Ursus Libris. ISBN 978-963-9718-39-5

- *Miért érzem azt, amit te?* Budapest, 2010. Ursus Libris ISBN 978-963-9718-34-0



Sue, Gerhardt: *A szükséges szeretet, az affektusok hatása a kisgyermek agyfejlődésére*, Budapest, 2009. Oriold és Társai ISSN 2016-0386

Goleman, Daniel: *-Társas intelligencia, Az emberi kapcsolatok új tudománya*. Budapest, 2008. Nyitott Könyvműhely. ISBN 978-963-9725-14-0

Goleman, Daniel: *Érzelmi interlligencia*, Budapest, 1997. Háttér Kiadó ISBN:9789639365759

## Tartalomjegyzék

DR. UZSALYNÉ PÉCSI RITA: „EGYMÁS KEDVÉÉRT SZÜLETTÜNK” .....	1
1. Önbizalom, önértékelés, önbecsülés .....	2
1.1. Apró (?) eszközeink .....	3
Az önértékelés tükörből épül.....	4
A legjobbat kinézni belőle – és képessé tenni rá.....	4
Ganajtúró helyett aranyásó attitűd.....	4
Nem túl sok utasítás vagy tanács.....	5
Sokszori, bíráltság nélküli próbálkozás .....	5
Bátorítás, elismerés, pozitív visszajelzés.....	5
Az erőfeszítést értékeljük és ne az eredményt.....	6
Mondj 5 olyan dolgot, amit jól csinálsz! .....	6
A szorongás oldása.....	6
A tehetségre, az eredetiségre, nemcsak a kötelességre építünk!.....	7
Az én-hatékonyság tapasztalatai .....	7
Jól átlátható célok, a képességszinthez igazított kihívás .....	8
Bizalom .....	8
Tanítsd meg kifejezni az érzelmeit! .....	9
Tévedni nem jellemhiba.....	9
Lehet tanácsot is kérni, nem baj, ha valamihez nem értünk .....	9
Megörvendezni az örömöket.....	9
Szimpatikus, magabiztos emberekkel való azonosulás .....	10
Kilépés a komfort-zónából.....	10
Tudatosítani, hogy nem vagy egyedül.....	10
Ki az életünk Fővállalkozója?.....	10

2.	Hasonlóságunk és különbözőségeink – a kiegészítés egyedülálló lehetőségei.....	11
2.1.	Nemi hovatartozásunk: velünk született, vagy választható? .....	12
2.2.	Csoportnyomás.....	13
2.3.	A gender (dzsender) .....	14
2.4.	Létezik az „Uniszex”? .....	15
	A látás .....	16
	Térlátás, tájékozódás .....	16
	Beszéd, kommunikáció .....	17
	Beszédén innen és túl – a metakommunikáció .....	17
	Stresszkezelés, problémamegoldás .....	18
	Gondolkodásmód .....	18
	Hitélet.....	18
2.5.	Szerepcseré? Új szereposztás? .....	19
2.6.	A kiegészítés egyedülálló lehetősége .....	19
3.	Az építő kritika alapjai .....	20
3.1.	A kritika mindenkinek fáj .....	20
3.2.	A helyes kritika nem objektív .....	20
3.3.	Első az érzelmek elfogadása, és nem a viselkedés korrigálása .....	20
3.4.	A helyes kritika egyben javaslatot is tartalmaz a kiútra .....	20
3.5.	Ne halmozzunk, ne általánosítsunk, ne a személyt, hanem a tettet kritizáljuk!.....	21
3.6.	A kritika időzítése .....	21
3.7.	„Három az egyhez” – A megerősítés és a negatív visszajelzés „elviselhető” aránya.....	21
3.8.	Az építő kritika célja .....	22
3.9.	Ami tilos: a cinizmus.....	22
3.10.	A cinikus kritika feldolgozásához szükséges képességek .....	23
	Emberismeret .....	23
	Szilárd, reális önismeret .....	23
	Nagyon nagy én-erő .....	23
	A mögöttes tartalmak olvasási készsége .....	23
	Konfliktuskezelés.....	24
3.11.	A kritika feldolgozása .....	24

