

hagyni ezt az áldozati szerepet, ezt jelenti a reziliencia; ez tesz erőssé minket. Ez nem jelenti azt, hogy az életben sosem kerülünk bele ebbe az áldozati szerepbe. Mindnyájan tapasztaljuk olykor, hogy valóban tehetetlennek, kiszolgáltatottnak és gyámoltalannak érezzük magunkat. Az a fontos, hogy ebből ismét kijussunk, és megkérdezzük: Mit tehetek most? Mit kíván a **felelősségvállalás** önmagamért, azért, amit teszek, és azért, amit elengedek? Az áldozati szerep nyelvezetének jellemző kifejezése a „muszaj”: Nekem muszaj... Muszaj megtennem ezt vagy azt. Pedig semmit sem „muszaj” megtennünk. Mi döntünk. Azért döntök valami mellett, mert az megfelel az értékrendemnek. „Muszaj ápolnom az anyámat!” Nem; az én döntésem az, hogy megteszem, mivel megfelel az értékeimnek. Ha nem felel meg nekik, akkor tehetek valami mást.

Egy következő vonás, amely Ön szerint a reziliencia alapképességei közé tartozik, így hangzik: a jövő alakítása. Mit ért ezen?

A váltoállítást annak számára, ami itt és most szembejön velem.

Nem arról van szó, hogy aprólékosan megtervezzük a jövőt. Hiszen létezik ez a mondás: „Ha meg akarsz nevetetni Istent, meséld neki a terveidről!” Ha túlságosan aprólékosan tervezgetjük a jövőt, akkor az élet gyakran meglep minket. De tudni, hogy bizonyos dolgok közelnek felém – erre fölkészülhetek, ezzel foglalkozhatom, ez segíthet. Foglalkozom azzal, hogy nyugdíjba kerülök, hogy a gyerekek kirepülnek stb. De lesznek olyan helyzetek is, amelyeket egyáltalán nem tervezhetek meg, és egyáltalán nem is tudhatok róluk, de lelkileg fölkészülök arra, hogy a jövőben majd föl tudom használni azokat a képességeket, amelyeket most, a jelenben kifejlesztettem.

Ezek szerint a reziliencia állandó életgyakorlat?

Igen, és úgy is van, hogy ezt a rezilienciára való képességet, ezt a reziliencia-stratégiát állandóan gyakoroljuk a hétköznapi életben. A hétköznapi élet alkotják a reziliencia gyakorlóterét. Hiszen a rezilienciával nem fedeztünk föl semmi újat, hanem éppen csak megfigyeltük azt,

amit azok az emberek tesznek, akik jól boldogulnak az élet nehézségeivel, válságaival, akik ezek által növekednek és érnek, és nem csupán valahogy megbirkóznak az élettel, hanem azt mondják, hogy „tulajdonképpen ez vagy az nehézség tett engem erőssé; minden tapasztalatom hozzám tartozik”.

Tehát a reziliencia eszköz ahhoz, hogy érettebbé váljunk, és válság idején rátaláljunk saját felcserélhetetlenségünkre?

Igen. Ezt láthatjuk azokon az embereken is, akik mély benyomást tesznek ránk, és nagy emberi érettséget értek el. És ha egy kicsit alaposabban utánajárunk, akkor kiderül, hogy ezek igen gyakran olyan emberek, akiket jó alaposan megrázott az élet, akiknek sok mindent kellett legyőzniük, és ebben annyira megerősödtek, hogy ilyenné váltak; olyanok, akik minden tekintetben megismerték magukat.

Klaus Hofmeister

Forrás: Publik-Forum Extra, 2020. január

Bátorság a gyengeséghez és gyengédséghez

ÉVEK ÓTA NYUGTALANÍTÓ érték-változást lehet megfigyelni. Romlik a képesség a közös megoldásokra, a gyengéssel való szolidaritásra, miközben erősödik az egó-mentalitás. Ez először a kriminológusokat nyugtalanította. Megállapították, hogy a korábban létező gátlásküszöbök eltűntek. Ha a megtámadott áldozatok a földön fekszenek, most tapossák csak meg igazán őket, úgyhogy gyakran haláleseteket kell fölpanaszolni. De a közlekedési rendőrség is egyre súlyosabb kihágásokról tesz jelentést. A régi szabályok nyilvánvalóan nincsenek már



érvényben, és egyre erősebb a jóváhagyó beletörődés mások veszélyeztetésébe. 1997-ben egy Spiegel-cikk mindezt az egó-társadalom eredményeként írta le, aminek oka pedig a narcisztikus személyiségfejlődés. A következmény a növekvő elidegenedés, a társadalmi hidegség és a szolidaritás fölbonlása. Még a Német Ipari Szövetség korábbi elnöke, *Tyll Necker* is úgy véli, hogy olyan társadalomban élünk, amely szabályosan arra ösztönzi az embereket, hogy zsákmányolják ki a közösséget. Szemléletesen fogalmazta meg ezt egyik (1995-ös) dalában a rendkívül népszerű, *die Prinzen* nevű könnyűzenei együttes: „Disznónak kell lenned ebben a világban!” De a trend már régebbi. *Az egoizmus művészete* c. bestseller már 1976-ban 1,2 milliós példányszámot ért el. De akkoriban még élt a remény, hogy a jövőben a dolgok mehetnek igazságosabban és emberségesebben ebben a világban.

Ma meg kell állapítanunk, nemigen van haladás ebben a világban, sokkal inkább egyre erősödő pusztulási folyamatról van szó, amely az érvelés otrombasága és a viták szín-

vonala okán a középkorba való visszaesésnek látszik. Az amerikai trendkutató, *Faith Popcorn* arról beszél, hogy időközben eljutottunk az önmagunkat elsáncolás magatartásához, amikor is mindenki csak a magánboldogságát keresi. De ez a védekező viselkedés problematikus, mivel ettől összezsugorodik az életkörünk, elveszítjük elevenségünket és életörömünket. Ezt már 2000 évvel ezelőtt fölismerték a hadseregek, ugyanis a katonák félelem által diktált páncélba öltöztetése mozgásképtelenné tette őket. Az erősségen és tökéletességen nyugvó egyéni védőpajzsaink szintén problematikusak, mivel olyan biztonsággal ámítanak minket, amelyet a fejlődőképesség jelentős elvesztésével vásárolunk meg.

Am most a társadalom számos körében létezik egy olyan mozgalom, amelyben a gyengédség erejét hangsúlyozzák, és arra bátorítanak, hogy viseljük el a bizonytalanságot és a sebezhetőséget. Ezekben a körökben a gyengédség a békére való képesség bázisának, és ezzel egy új kapcsolati etika alapjának számít. Mindenesetre a fogalom többnyire

ellentétes érzéseket vált ki. Kedveljük a finom zöltségeket, a puha húst, és kellemesen érint minket a gyerekek bársonyos bőre, meghat minket mások gyengédsége, ha mögötte megérezzük törekeny lelküket. Ugyanakkor azonban nagy fáradságunkba kerül, hogy elfogadjuk saját érzékenységünket és sebezhetőségünket, és rögtön az jut eszünkbe, hogy ami finom, érzékeny, törekeny, az egyáltalán nem mindig kellemes: mimózaság, puhányság és kényeskedés is lehet. A valóságban azonban a gyengédség többnyire nem gyengesség, nem meghátrálás az élet elől, sokkal inkább erősség. Ez ösztönözte *La Rochefoucauld* francia írókat már a 17. században arra a kijelentésre, hogy csak erős emberek képesek valóban gyengédek lenni.

TERMÉSZETESEN ÓVNUNK KELL érzékeny lelkünket. Megsérülhetünk, ha túl sokat várunk másoktól, és védtelenül megnyílunk. Ezért erős öntudatra van szükségünk, és arra az érzésre, hogy jól tudunk érvényesülni. Cselekvőképes én-re van szükségünk, amely segít nekünk elhárítani a nagy érzelmeket, amikor azok túlterhelnének minket. Akkor leszünk olyan erősek, hogy ne kelljen elzárkóznunk. Mert akik túlságosan kemények, azok könnyen eltörnek.

Mindenesetre a gyengességhez való bátorság feltételezi, hogy az erős oldalunkat is kifejlesztjük, és szervesen beépítjük az olyan jelenségeinket is, mint a düh, a mérgelő-

dés vagy a harag. Erre nagy szükség van, ugyanis többnyire az a helyzet, hogy levágjuk személyiségünk egy részét. Ekkor vagy túl lágyak leszünk, mint *Hermann Hesse* Nárccisz és Goldmund c. regényében Nárccisz, aki elfordul a világtól, és kolostorba vonul – vagy pedig belebojnyolódunk ebbe a világba, vaskosak leszünk, és olykor bűnössé válunk, mint Goldmund. De ezekkel szemben létezik erőteljes, eleven gyengédség is, amely által képesek vagyunk magunkba építeni a másik oldalunkat. Akkor megismerjük a bennünk lakó boszorkányt is, az ördögünket is, és gyengédségünk sokszínű arcot ölt.

A gyengédség sokáig mindenekelőtt a nők témája volt. A gyengédség és a szelíd lelkület a 18. és a 19. században női erénynek számított. De ezt a gyengédséget mindnyájan megtanulhatjuk, ha figyelmesen bánunk magunkkal, és elsajátítjuk az elevenség erejét. Ezt elleshetjük a gyermekeinktől. Kíváncsiak, elesnek, és mindig felállnak. Elviselik a fájdalmakat, és nevetnek, noha pár perccel korábban még sírtak. Ösztönösen tudják, hogy az igazi erősség nem a győzelemből fakad, hanem abból a képességünkből, hogy kezelni tudjuk a vereségeket.

A gyengédség képességét mindenekelőtt a szerelemben vagyunk képesek kifejleszteni. Mert ritkán érezzük magunkat olyan védtelennek, olyan törekenynek, olyan sebezhetőnek, mint a szerelem kezdetén. E gyengédség nélkül a szerelem

nem sikerülhet, vélte *Stendhal*, és kijelentette, hogy a szerelmesség válás kezdetén le kell építenünk minden olyan védőfalat, amely mögé különben el szoktunk rejtőzni. Ekkor a látszólagos biztonság helyébe az a meggyőződés lép, hogy az életet már csak akkor érdemes megélni, ha a másik mellettünk dönt. Ezt csak akkor bírjuk ki, ha erősek vagyunk, és lehetségesnek tartjuk a kudarcot is. Csak ekkor nyílunk meg, és közeledünk a másikhoz olyan határozottan és egyúttal olyan óvatosan is, hogy növekedni fog az ő készsége arra, hogy még jobban megnyíljon felénk.

De a gyengédség légköre mindig sikerre vezet ott is, ahol az ember érdeklődéssel és megbecsüléssel találkozik. Többnyire kicsi csoportokban történik meg, hogy az emberek megbíznak egymásban, és sokat kiszolgáltattak magukból. A nagyobb csoportok szükségszerűen bizonyos névtelenséghez vezetnek, amelyben a nárcisztikus jellemek bontakoznak ki.

Egy ideje létezik valamiféle társadalmi irányultság a gyengédségre. Évekkel ezelőtt Wiesbadenben létrejött a „Mi Wiesbadenben” nevű mozgalom, amely *Erich Kästner* egyik verséből merítette a mottóját: „Ki merészkedik szembeszállni a dübörgő vonatokkal? A vasúti sínek közti kicsi virágok.”

Wolfgang Krüger

Forrás: Publik-Forum Extra, 2019. január

Égi-földi, szakrális-profán, isteni-emberi kapcsok

- „Itt még tükör által homályosan, de ott majd színről-színre.”
„A világ Isten szötte szőnyeg,
mi csak a visszáját látjuk itt,
de néha – legszebb perceinkben –
a színéből is – valamit.” (Reményik S.)
- „Ég és Föld elmúlik, de az én igéim el nem múlnak.”
„Elfolyik minden, el az idő is,
messze múlt lesz a messze jövő is,
Mi e földön van, az menthetetlen,
elfolyik minden, csak a meder nem.” (ismeretlen)
- „Legyetek készen, virrasszatok és imádkozzatok!”
„Oly szomorú embernek lenni,
S szörnyűek az állat-hős igék,
S a csillag-szóró éjszakák
Ma sem engedik feledtetni
Az ember Szépbe-szött hitét.
Akik még vagytok őrzőn, árván,
Őrzők: vigyázatok a strázsán.” (Ady E.)
- „Isten országa bennetek van, köztetek van, rajtatok fordul!”
„Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.”
(Weöres S.)
- „A test lámpása a szem. Ha szemed ép, egész lényed tiszta lesz.”
„És érezzék egy kézfogásból rólad,
hogy jót akarsz, és te is tiszta, jó vagy,
s egy tekintetük elhitesse véled:
szép dolgokért élsz – és érdemes élned.” (Váci M.)
- „Kevésben hű voltál, sokat bízok rád!”
„Minden jelzés értékű,
a stílus maga az ember.” (C. de Buffon)
- „Kelj fel, és járj! A hited meggyógyított téged.”
„Mindenik embernek a lelkében dal van,
és a saját lelkét hallja minden dalban.
És akinek szép a lelkében az ének,
az hallja a mások énekét is szépnek.” (Babits M.)

Kiss József