

Karácsonyi gondolatok:

## Wass Albert: Te és az Isten

Gondoltál-e már arra, hogy milyen csodálatos a világ? Mennyire egész és mennyire tökéletes minden, amit nem az ember alkotott? Nézz meg egy virágot! A legegyszerűbbet: nézz meg egy hóvirágot! Honnan tudja meg bent a föld alatt, hogy odakint már elment a hó s az ágak könnyező rügyein cinkék hintáznak a napsütésben? Nincs telefonja, rádiója sincsen, mégis értesül arról, hogy mennyire haladt a világ a tavasszal. Hideg föld öleli még a gyökeret, de már megindulnak benne az élet nedvei és moccan a csíra. Felüti kis zöld fejét a nyirkos falevelek alól. Kinő a szár, utána futnak a levelek. Zöldek. A föld nedvei összetalálkoznak a napsugárral és zöldre festik a hajszálereket. Aztán kinyílik a szár, kifeslik a bimbó, előkacag a virág. Kacag. Szinte hallani lehet. Nézd meg jól, milyen szép! Milyen szép és milyen tökéletes. Ember-művész nem alkotott még hozzá foghatót, csak másolt. Egy láthatatlan nagy művész keze dolgozik körülötted. Néztél vízcseppet mikroszkóp alatt? Mennyi ezer élet nyüzsög benne. Egy egész világ. Minden vízcsepp egy világ. Minden világ egy vízcsepp. Önmagáért való zárt egész. A Te szemedben céltalan, mert nem vagy művész. Művész csak egy van ezen a világon, egyetlenegy, aki alkot. Napról-napra, percről-percre, mindig újat és mindig ugyanazt.



olyan éppen, mint a vízcsepp a mikroszkóp alatt. Minden csillag egy élő valami és köztük a Tied, a Föld, talán a legkisebb. Gondold csak el, hány milliárd vízcsepp lehet még ezen az egyen kívül, amit ismersz.

És akkor gondold szájalommal azokra, akik el akarják hitetni Veled, hogy nincs Isten. Nincs, mert ez, vagy amaz így történt. Mert romokban fekszik a házad. Mert meghaltak sokan, akiket szerettél. Mert kevés a kenyér. Mert sok a nyomorúság. A világban, mondod, nincsen igazság. És a Te világotad érted alatta. A Te külön világotad, ezt az aszfaltos, vízvezetékes, órabéres és gyárkémiényes világot. A nyakkendő, nyúlszőrkalapos, szénhiánnyal küzdő, műhelyszagú és paragrafusok közé zsúfolt világot. És elfelejtet, hogy ezt a világot Te csináltad magadnak. Te és a többi emberek, és így egyedül ti vagytok felelősek mindazért, ami

benne történik.

Istennek semmi köze a házakhoz és az órabérekhez, az általad feltalált bombákhoz és drótsövényekhez, semmi köze ahhoz, hogy kapsz-e nyugdíjat vagy sem és hogy meg tudsz-e élni abból a fizetésből, amit a többi emberek adnak neked az önként magadra vállalt munkáért. Isten bele sem néz a számlakönyveidbe, nem törődik a gépeiddel és talán azt sem tudja, hogy létezik az egyik vízcsepp milliomodik porszemén egy úgynevezett társadalmi rendszer, amit mesterségesen fölépítettél magadnak és amivel most nem vagy megelégedve. Ő a csillagrendszerekkel és az ibolyák gyökerével törődik csupán.

Nézd a fát! Nézd a hegyet! Nézd meg a folyót vagy a tengert! És gondold el, hány milliárd vízcsepp van benne, hány milliárd vízcseppbe zárt világ! És aztán gondold a csillagokra! Azokra, amiket ismersz, és azokra, amiket nem ismerhetsz. Tiszta éjszakákon nézz föl az égboltra:

## Házasságunk sava-borsa

A házasságokban felmerülő problémák 69 százaléka állandónak tekinthető és csak 31 százalék oldható meg. Ezért olyan valakit válasszunk házastársunknak, akivel ezek ellenére is együtt tudunk élni. Valamint: Legyenek reális elvárásaink. A házasság legtöbbször nem fenéig tejfel; ne akarjuk a tökéletesség látszatát keltetni, inkább azt erősítsük magunkban, hogy többet nem is kívánhatnánk.

Szóval tessék leszállni a földre! S ha ezt megtettük, újra a mennybe emelkedhetünk, felismerve, hogy mennyi mindent kapunk társunktól, és mennyivel gazdagabb az életünk azáltal, hogy vele vagyunk. Akkor, ha már magunk is alkalmassá váltunk arra, hogy eszerint éljünk, és képesek vagyunk megadni magunknak, amire vágyunk, nem pedig társunktól várjuk alapvető igényeink kielégítését. Ugyanis ez viselhetetlen teher. Byron Katie így ír erről: „A te felelősséged, hogy visszatalálj önmagadhoz. Ha sikerül újra értelmes kapcsolatot kialakítanod saját magaddal, a partner csak hab a tortán. A lehető legnagyobb áldás, amit ember megélhet.



Tapasztalatom szerint senkire sincs szükségem, hogy kiegészítsen. És paradox módon, amint erre rájövök, onnantól kezdve mindenki kiegészít.”

Sorra vettem az általam ismert házasságokat: a legtöbb már eljutott a válásig, sokan újránházasodtak, számos házasság pedig szorongató kompromisszumok és keserű lemondások árán vegetál. Arról a néhány házasságról, amely kiállta az évtizedek viharait, és még mindig szeretettel odafordulás jellemzi, a hitetlenkedő csodálat

hangján beszélünk. Akkor hát nem jobb szembenézni a realitással, és levenni magunkról, valamint társunkról a felesleges elvárások terhét? Egy barátnőm azzal az elhatározással ment férjhez annak idején, hogy ő ezt csak addig csinálja, amíg jó. Több mint 10 éve jó, úgy látszik, annak ellenére, hogy komoly érzelmi válságokon is keresztülmentek - ami természetesen elkerülhetetlen, jobb, ha ezt tudomásul vesszük.

Rajtunk múlik, milyen helyzetekbe kerülünk életünk során, megkíséreljük-e megváltoztatni azokat az adott kereteken belül, miközben elfogadjuk az éppen adott kereteket. (Természetesen a témák, amelyekkel szembesülünk testreszabottak, a megélés módja viszont ténylegesen rajtunk múlik.) Tudjuk-e, hogy életünk bármelyik jellemzője, de legalábbis a hozzá való viszonyulásunk lehetne más, ha úgy döntenénk? Lehet, hogy a változás anyagi világban való megnyilvánulása némi időt vesz igénybe, de kitartó figyelmünkkel és energiánk összpontosításával biztosan megmutatkozik a változás. Ha akarjuk.

Ez kulcskérdés. A kapcsolat nem azért nem működik, mert az ég egyszerűen rossz társat küldött. ... Nem is azért, mert gyermekkorában helytelenül nevelték. Első látásra úgy tűnik ugyan, hogy a kapcsolat minden probléma okozója, valójában azonban nem több egy üres edénynél. A kapcsolat legtöbbször azért hal meg, mert ön nem él benne. Mert mindent fontosabbnak tart önmagánál. Mert a külvilágban annyi eseménnyel és feladattal tereli el a figyelmét mindarról, ami látszólag leküzdhetetlen nehézségként várakozik a lelke legmélyén.

Forrás: Healthy-Family.org

A gyerekpszichológus válaszol:

## Nem elég rosszcsont a fiam

Tisztelt Doktor Úr!

Kétéves kisfiam van, aki nemcsak szerintem, de a környezetünk szerint is nagyon ügyes, okos kisfiú. Másfél éves kora óta kezdett egész mondatokban beszélni, minden iránt érdeklődik. Sokat vagyunk kint az udvaron, és sok mindent csinálunk együtt: sütünk, főzünk, az egyik nagypapával kertészkedik, a másikkal szerez, fest. Szeret motorozni a kis motorbiciklijén, vagy járunk ketten biciklizni. Esténként mindig róla mesélek, ő rendeli a mesét, egy-egy történetet az életéből - amikor megnéztük a lovacskákat, amikor úszni mentünk, amikor cirkuszban voltunk...

Egy dolog aggaszt kicsit, hogy eléggé félénk, szégyellős gyerek. (Apukája is ilyen volt gyerekkorában, ma is inkább visszahúzódozó természetű. Lehet az ilyesmit örökölni?)

Rendszeresen járunk a helyi Gyerekklubba, ahol ő is szereti, de amikor otthon mondom neki, hogy megyünk, tiltakozik, hogy ne menjünk oda. Ott aztán persze jól érzi magát, és amikor kéri, hogy menjünk haza, természetesen hazajövünk. A vele egykorú gyerekekkel nagyon félénk. A játszótéren inkább visszahúzódozik a csúszdán, ha közeledik valaki, nem csúszik le. Ha odajön egy kisgyerek, akit az anyukája biztat, hogy adja neki kölcsön a lapátot, elbújik a hátam mögé és mondja, hogy én vegyem el.

Másrészt viszont tetszenek neki ezek a dolgok, mert utána otthon napokig mesél róla, hogy csúsztak a "nagyfiúk", milyen sáros volt a kis Sofia, amikor meglátogattuk...

Szeretném, ha tudnék valamilyen módon segíteni neki, mert nem könnyű a félénk gyerekeknek barátokra találni meg a közösségben megtalálni a helyüket. Eléggé anyás is, úgyhogy mar most kezd aggasztani, hogy fogja viselni, ha egy év múlva óvodába kell mennie. Persze kicsit túlereagálok a dolgot, minden gyereket kibírja az óvodát, meg jól is tesz nekik a közösség, de mégsem szeretném, ha boldogtalan lenne ott. De a gyerekektől sem akarom elvonni.

Mit tudna tanácsolni, hogy javítsak a helyzeten?

Előre is köszönöm.



Tisztelettel, Dóra

Kedves Dóra!

Bizony, ebben a „félénk” karakterben sok az örökletes vonás, de ez ne szomorítsa el, mert ez a tulajdonság nagyon sok értéket rejt magában (apropó: a férje esetében ezt nem tapasztalja?). Az ilyen gyerekek általában érzékeny, mélyen érző, nagyon értelmes „emberkék”, akik elsősorban attól érzik rosszul magukat a bőrükben, ha a szülő elégedetlen velük, mert nem eléggé barátkozók, nem eléggé „közösségi természetűek”. Elsősorban a „nyüzsit”, a sok gyerek körül kibontakozó „hajcihót” viselik rosszul, és időre van szükségük ahhoz, hogy az idegen, szokatlan környezetben többé-kevésbé feloldódjanak. Azt javaslom, ne éreztesse kisfiával, hogy „másmilyenek” szeretné őt, és csak nagyon finoman, mértékkel nógassa. Azzal segíthet a legtöbbet, ha fokozatosan terheli őt harsány, vagy ismeretlen „ingerekkel”, pl. ha meghív egy baráti párt, amelynek hasonló korú kisfia van, és lehetővé teszi, hogy a gyerek az otthoni környezetben barátkozzék vele. Ha olyan helyre viszi őt, ahol több gyerek megjelenése is várható, mindig menjenek egy kicsivel korábban, hogy mire az egész csapat összeverődik - ez egyébként az óvodai beszoktatásnál is fontos szempont lesz majd - a gyerekek már legyenek tapasztalatai a környezetről. Valószínűleg soha nem lesz a társaság középpontja, mindig idegenkedni fog attól, hogy sok ismeretlen emberrel legyen együtt, kerülni fogja a harsány, zajos „murikat”, de mindig lesz egy-két nagyon jó barátja, akikkel mély és őszinte kapcsolatot tart.

## Elrontottuk a gyereket?

Tisztelt Tanár Úr!

A kisfiam első gyerek, 2,5 éves. Most kezd más gyermekekkel is játszani (játszótéren, társaságban), s észrevettem, hogy nem ő kezdeményezi a játékokat, hanem más gyerekek után szalad vagy motorozik, azokat követi le, utánozza. Sokszor benne marad ebben a játékban, nehéz ebből kibillenteni. Kérdésem: nem problémás-e ez a jövőre nézve, az önállóság, a kreativitás szempontjából? Mi rontottunk el valamit, rosszul foglalkoztunk, játszottunk vele otthon? Min változtassunk, hogy önállóbb, kreatív gyerekké váljon?

Köszönettel: Á.

Kedves Levélíró!

Kisfia most fedezi fel magának a játszótér világát és az „idegen”, nála nyilván idősebb játszótársakat. Ilyenkor nem is tehet mást, mint hogy álmélködő lelkesedéssel követi, utánozza a „rutinos” nagyobbakat. Az utánzás során tapasztalatokat, viselkedésmintákat gyűjt, és így rövidesen ő válik majd modelljévé egy nála fiatalabb kisfiúnak a játszótéren. Higgycs el, ebben az életkorban a követő, modelláló magatartásból nem lehet semmiféle következtetést levonni a későbbi önállóságra, kreativitásra vonatkozóan.