

Mit tanultam a megbocsátásról?

„Ezt soha nem bocsátom meg”
„Egy nap majd megbocsátok neki”
„Egy ennyiért nem fogok bocsánatot kérni”
„Elnézést”
„Kérlek, bocsáss meg”

Lehetnek a fentiek fokozatok a Megbocsátás skáláján? Természetesen; és a hangsúly, a belső érzelmi állapot tovább árnyalhatják ezeket.

Mondhatom, hogy „ezt soha nem bocsátom meg”, miközben belülről a bosszúvágy hajt és csak a bosszúra megfelelő pillanatot várom. Vagy mondhatom ugyanezt szomorúan, fásultan, mindenbe beletörődve.

Mondhatom „kérlek bocsáss meg” reflexszerűen, mechanikusan – így ezek csak üres szavak. Vagy mondhatom ugyanezt nyílt szívvel, gondoskodással és szeretettel.

Mit is jelent valójában a megbocsátás?

Sok könyvet és írást olvastam, láttam filmeket és tv-adásokat ebben a témában, és hallgattam másokat beszélni róla. Ezek eredményeként bennem is megfogalmazódott, kialakult egy kép a megbocsátásról. Arra a következtetésre jutottam, hogy a megbocsátás a gőg legyőzésével és az alázatosságra való törekvéssel áll szoros kapcsolatban, hogy rengeteg erőfeszítést és kényelmetlenséget hordoz magával, és ugyanakkor egy csodás gyógy mód a lélek számára.

Az elmélet szépen hangzott. Ám miután elkezdtem gyakorlatba ültetni - hozzáértésem mértékében,- az idő teltével arra a következtetésre jutottam, hogy elméletem csak halvány tükröződése a megbocsátás valódi lényegének. Igaz, ha szavakba kellene foglalnom mindazt, amit a megbocsátás jelent az életben, ugyanezekre a halvány fogalmakra kellene korlátozódnom. Rájöttem, hogy nem találok megfelelően kimunkált gondolatokat, frázisokat, amelyek megmutathatnák élményeim mélységét a megbocsátás útján. Minden amit tehetek az az, hogy feleleveníték néhány fogodót a tapasztalataim útjáról.

Nem az a lényeg, hogy milyen régen kezdtem el a megbocsátást gyakorolni, és az sem hogy

vannak időszakok amikor szorgalmasan gyakorlok, és mások, amikor kerülöm a témát. Mindezeknél sokkal fontosabb az, hogy mindig tudatában vagyok annak, hogy még csak az út kezdetét tudhatom a hátam mögött, és bármennyiszer is megbocsátottam már, folyamatosan vannak megbocsátani valók.

Könnyű dühbe gurulnom, vagy másokat kioktatnom, megalázva őket társaim előtt. De nehéz bocsánatot kérnem akkor, amikor már lenyugodtam, vagy leszálltam már a magas lóról. És ha ezt mégis megteszem, könnyebb, ha ezt négy szemközt tehetem, és nem az előzőek szemtanúi előtt. És ha mégis képes vagyok mások előtt bocsánatot kérni, ez könnyebben megy suttogva, mint hangosan, úgy hogy mások is hallják. Egyszer, könnyebb más mások előtt megaláznom, mint a közönség szemeláttára megalázkodnom előtte.

Könnyebb bocsánatot kérnem valamiért, amit mások ellenében én követtem el, mint valami olyanért amiről úgy gondolom, hogy

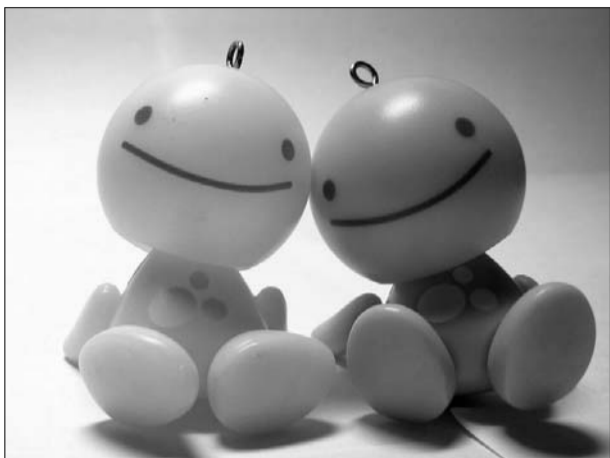
más vétette ellenem. Elítélek más egy gesztusért vagy egy tettért, amit ÉN értelmezek egy meghatározott, számomra bántó módon, és mégsem érzem szükségét annak, hogy bocsánatot kérjek azért, hogy ítélkeztem felette vagy tettei felett. Nem is gondolok arra, hogy elsőként bocsánatot kérve talán segíthetek neki is, hogy lélekben megnyilhasson és, hogy ő is bocsánatot kérhessen, megszabadítva ez által őt egy teher-től, amit lehet hogy nehezen tud megmutatni.

Könnyebb bocsánatot kérnem Istentől, mint az emberektől. Könnyebb bocsánatot kérnem az emberektől, mint magamtól.

Könnyebb bocsánatot kérnem gesztusokkal, mint gondolatokkal. Könnyebb bocsánatot kérnem gondolatban, mint hangos szavakkal. Könnyebb bocsánatot kérnem csak szavakkal, mint tiszta szívvel.

Könnyebb okokat találok arra, miért is ne kérjek bocsánatot, mint elgondolkoznom azon, hogy a megbocsátásnak nincs szüksége okokra.

*írta Bogdan Lucian Dragos
www.reikitraditional.ro*



A buta nem emlékszik és nem bocsát meg; a naiv emlékszik és megbocsát; a bölcs megbocsát, de nem felejt.

A humor az élet „show”-ja

A saját nevetésünk utat mutat számunkra az egészség irányába. Képessé tesz minket más képp látni, hinni, cselekedni és örülni a létezésnek. Ez a megbocsátás ideje önmagunk és mások számára. Szerintem ez maga az élet. Önmagunkon nevetni sokszor nagyon nehéz, mert belülről kevésbé látjuk meg egy probléma vagy nehézség humoros oldalát (lehet, hogy nincs is benne, de akkor kell megpróbálni teremteni ilyet). Az se rossz, ha vannak körülöttnünk olyan emberek, akik ebben segíteni tudnak, és megnevetetnek bennünket. A közös nevetés két ember között minden esetben pozitív érzelmet kelt, segít ráhangolódni egymásra.

A humor szórakoztat, megnevetet. Ez sem kevés. Van itt azonban más is. A humor, a nevetés számtalan pozitív élettani hatást vált ki, ami oldja a szorongást, csökkenti a stresszt, fokozza az immunrendszer működését, csökkenti a fájdalomérzetet és javítja a hangulatot. A nevetés fizikai szempontból is pozitív hatást hoz a szervezetünkre, hiszen fokozza a légcserét, növeli a szívfrekvenciát, így javítja az egész test oxigénellátását. A nevetés során az agyban endogén morfin hatású hormon (endorfin) szabadul fel, ami ja-

vítja a közérzetet, csökkenti a fájdalomérzést és a szorongást.

A személyiségünk alaphelyzetben is eltérő fogékonyságot mutat a humorra, és eléggé különbözünk abban is, hogy egyáltalán mit találunk humorosnak, és mitől támad nevetetnénkünk.

Egy érdekes vizsgálatban igazolták, hogy a humor tanulható, és javítja a stressztűrő képességet azáltal, hogy növeli a külső eseményekkel szembeni magabiztosságot. Ápolónők két csoportját hasonlították össze humorérzék és a külső események kontrollálhatóságának érzete szempontjából. A vizsgálati csoport egy 6 órás humortréningen vett részt. A kontrollcsoporthoz mérten egyértelmű javulást találtak a fenti paraméterekben. (Wooten P 1995)

Szerintem mindannyiunk számára jó utat mutat a humor irányába, ha többször engedjük érvényesülni a saját, garantáltan kedves és humoros gyermeki lényünket, ami a legszigorúbb felnőtt lélekben is ott él (csak általában nem kap szót).

*Szerző: Dr. Lakatos László
pszichiáter szakorvos
Forrás: Humorcsoport.hu*



Oktatás:

Új szemléletű iskola

Jó pár éve működnek azok a magán- és alapítványi iskolák, amelyek az oktatási intézmények állami monopóliumának megszűnése után szerveződtek. Gondolunk itt a reformpedagógia egy-egy irányzatát képviselő iskolára, mint a Waldorf vagy a Montessori.

Minden iskola szocializál, személyiséget formál, képességet fejleszt, ismeretet, értéket, normákat közvetít. A kérdés csupán az, hogy az adott iskolában mi kap prioritást.

Az alternatív iskolák a „másként gondolkodó” pedagógusok sajátos szabadságtörekvéseinek jegyében indultak el, s a szülők iskolaalapítási szándékai csak másodlagos szerepet játszottak. Olyan tanítók, tanárok, elméleti szakemberek fogtak össze, akiknek elejük lett a hagyományos iskolából, akik mást és másképpen kívántak tanítani, mint amit a hagyományos iskola szűk és merev keretei, kapcsolatrendszere lehetővé tett. A pedagógusok egy része másként akar tanítani, nem viseli el a közoktatásban kialakult állapotokat. Elégedetlen, és szülőként gondol arra, hogy gyerekének olyan iskolát szeretnének, ahol pedagógusként is örömmel dolgozna.

Az az iskola nevezhető alternatív iskolának, ahol nem a szervezet alakítja az embereket, hanem az emberek alakítják a szervezetet. Általában olyan gyerekek kerülnek ide, akiket születésük óta teljes személyiségként kezel a családjuk, amely kevésbé tekintélyelvű, kevésbé hierarchizált, és a szabadságot kulcskérdésnek tartja. A verseny is lényeges, de preferáltabb a szabadság. Elsősorban olyan gyerekek számára alkalmas, akik a hagyományos oktatás keretei között jó képességeik ellenére sem boldogulnak, tanulási nehézségekkel küszködnek. A gyerekek igényeihez, szükségleteihez alkalmazkodó pedagógiai program, iskolai légkör megteremtését tekintik alapvető céljuknak. Ez az iskola senkinek sem árt. Eredményessége a gyerekek önismeretének kialakításában, kreativitásuknak, önkifejezésüknek a tömegoktatásban eddig nem ismert mértékű felszabadításában mérhető. Itt jobban tolerálják a másságot, az átlagostól eltérőt. El kell döntenie, hogy melyik gyerekek mit és miképpen tanítson a pedagógus. Lényegük, hogy itt emberként kezelik a gyerekeket.



Megváltozott szülői szerepvállalás

Az alternatív iskolák a szülőkkel, sokkal intenzívebb és személyesebb kapcsolat teremtene. Felbátorítják a szülőket az önérvényesítő típusú magatartásra. Így ők sokkal több mindenbe beleszólhatnak, mint a hagyományos iskolában.

Manapság az oktatás tartalma izgatja leginkább a szülőket. Elvárják, hogy sokat adjon és sokat is követeljen a gyerekektől az iskola, ám mindezt nagyon léleksimogatón tegye. Elvárják, hogy mindent tudó, szorgalmas, a feladatukat boldogan teljesítő gyerekeket neveljenek a pedagógusok. Elvárják, hogy a gyerek szabad legyen, de illetendő is, játsszon is eleget, de tanuljon is, és mindazt tudja, amit egy hagyományos iskolába járó gyerek tud. Az iskola pedig igyekszik teljesíteni ígéretét és megfelelni az elvárásoknak. Ám a szülő rosszul értelmezett szabadsága, ha úgy gondolja, hogy az iskola életébe, sőt a tanulás folyamatába beleszólhat.

A pedagógusok szerepe

Az állami igény által kialakított struktúrában létező pedagógus bármennyire is igyekszik jó szándékú lenni, a szerkezet nem teszi lehetővé számára, hogy törekvései jól megvalósuljanak. A merev struktúrák nem engedik meg a személyes magatartást, sőt kifejezetten akadályozzák. A struktúra ellenredekelt abban, hogy ott bármilyen személyes megnyilvánulás történjen. Így a lehető legjobban felkészült, gyerekszerető tanár is egy idő után képtelen a legjobb formáját hozni, merthogy a struktúra ellene dolgozik. Ez a magyarázata annak, hogy a gyerek munkadarabként van jelen az oktatásban, mint ahogyan a tanár sem személyként, hanem hivatalnokként funkcionál, és egy idő után ez a szürke uniformis nem engedi előbújni azt, ami benne rejtőzik.

Az alternatív szemléletben az iskola szellemi műhely, ahol alkotni lehet, ahol az egyes pedagógus nem valami központi akarat végrehajtója, hanem a pedagógiai folyamat alakítója.

A pedagógusoknak ismeretszerzést segítő, azt koordináló szerepe van. A pedagógusok igyekeznek megérteni a gyerekeket, próbálnak alkalmazkodni az egyéni fejlődési sajátosságokhoz. Nyitottak, rugalmasak, elfogadóak, szabadságot élveznek a tananyagszervezésben, a tevékenységrendszer kialakításában, a módszerek és az elvárások tekintetében, hogy a gyerekek tevékenyek, aktívak lehessenek, maguk alakíthassák a tanulás körülményeit, a tanulnivalóhoz is aktív módon jussanak hozzá, és csomó mindenben választ-hassanak, dönthessenek. Tehát nem abban van a legnagyobb különbség köztük és a hagyományos iskola között, hogy mit tanítanak, hanem abban, hogy hogyan tanítanak.