

Családi fészkek:

Egyenes beszéd

Egy nagy-nagy hallgatás számtalan korábbi kis hallgatásból hízott ekkorára. Most már hallgatnak - legalább nem bántják egymást. A nagy, kirobbanó veszekedések arról árulkodnak, hogy sok kisebb-nagyobb, fontos-kevésbé fontos beszélgetést engedünk szabadjára korábban. Az elkeseredés heve mögött ezer kisebb megértés-ronst van.

Korántsem csak a szóváltással, sértéssel fajult párbeszédet éljük meg rossz beszélgetésnek. Ha valaki beléd fojtja a szót, fölénykedik, kioktat - az tiszta sor. Ő győzött, te maradtál alul. Legalább is az erejét ő mutatta meg.

Mindketten pontosan tudjátok: győztes született, eredmény nem. Egyikünk sem nevezne jónak egy olyan beszélgetést, ami nem egy minden érintett számára elfogadható eredmény felé tart. Az ilyen társalgás nyilvánvalóan nemkívánatos.

Talán nem ilyen nyilvánvalóan, de nem kevésbé rossz beszélgetés az is, a javából, amikor egyikünkben világosan körvonalazódik egy érzés, szándék, de a dolog másképpen sül el. Amikor tudom, mit szeretnék, és mit semmiképp, de varázsütésre homlokegyenest mást mondok és másképp.

Egy kis családi csörte

Az efféle csörte már eleve hamis hangon kezdődik: (Mondjuk: a férjem telefonon beszél a mamájával. A szavaiból kiveszem, hogy valamit el kellene intéznie. Ennyi történt: a férjemtől szülfőlyója kért valamit; a férjem azt természetesen megígéri.) ... kezdek dühös lenni, tapasztalatból: ha valami a mamának kell, bezzeg de föl tud hívni bennünket! De hogy azért egyszer idetelefonálna, hogy mi ugyan, hogy vagyunk, na azt már nem!) Férjem tudja, hogy érzékeltem a helyzetet. Köhint. Számít a megjegyzéseimre.

ÉN: Csak nem a mamád volt? (Értsd: mi a manó ... kell valami?)

Ő: De, de igen. (Értsd: hisz jól tudod, hallottad, nem?)

ÉN: És? Mi újság? (Adom az ártatlant.)

Ő: Semmi különös, a benti dolgokról mesélt... (Értsd: ugye, nem kezdted megint...)



Hányan vagyunk az ágyban?

Egy párkapcsolatban, mint tudjuk, általában ketten vannak: egy férfi és egy nő - bár egyesek szerint nem létezik olyan szerelmi aktus, melyben ne lennének legalább négyen jelen.

Már az első próbálkozásnál jelen vannak génjeinkben a szüleink, és tudatunkban azok a minták, amelyeket belénk neveltek, s amelyek a jó modor nevében esetleg gátlásossá tettek minket. Jelen vannak ugyanakkor a tudatalattinkban a pornófilmek szereplői, az általuk sugalmazott gátlástalanság, mely egyszerre vonz a világot sarkaiból kifordító gyönyörök ígéretével, és ugyanakkor taszít is érzelmentes közönségességével. (Amit a „jó” színészi teljesítmény sem tud feledtetni!)

Jelen vannak még álmaink nő- és férfiideáljai, akik a médián keresztül hódítanak, és azt a téveszmét sugallják, hogy sikeres és boldog csak akkor lehetsz a szerelemben, ha szép az arcod (és még a sminked és a frizurád is tökéletes!), kisportolt a tested továbbá egy felesleges deka sincs rajtad (és még a fehérneműd is márkás!)

Végül jelen vagyunk mi magunk is, két szerelmes, megtépzott önbizalmunkkal és testünkkel, melynek minimum valamelyik részével elégedetlenek vagyunk....

Így különösen nehéz felszabadultan és teljes odaadással élvezni a szerelmes együttélést...

Ezek után nagy szerencséje van annak, aki már az első szerelemben átélheti a testi-lelki szerelem igazi boldogságát!

Amikor már sikeresen túljutottunk az első csalódáson, és megszabadultunk az első tévhiteinktől - hiszen már tudjuk, hogy minket is gyönyörűnek, erősnek és csodálatosnak lát legalább egy valaki, hogy újra, meg újra találunk új szerelmet, új kap-

ÉN: (De, bizony, elkezdjük, hisz még nem zendítettem rá, mennyire elegendem van abból, hogy...) Azért hívtam föl, hogy elmondja, nincs semmi újság, aha...

Ő: ... meg, hogy ha arra járok, hozzam el a nagyórát ... (óra indul)

ÉN: Milyen nagyórát?! (és: hisz, tudja, hogy nem jársz arra, és oda hogy vitte, és miért nem megy érte a jó Tomika, és ilyenkor mindjárt megtalál, és... és...)

Diagnózis

Még tetszés szerinti számú ilyen mondatom van, amivel érzékeltem, hogy valamiért orrolok rá - de nem ezt mondom.

Hát ez volna az a diagnózis, amikor érdemes magunkba néznünk:

Az érzéseinket tükrözik-e szavaink?

Azt mondjuk-e, amit gondolunk?

Kifejezzük-e, ami bennünk zajlik?

Látatjuk-e, amit közölni akarunk?

Sajnos, sokszor nem. Az idézett, mélyröptű jelenet nem eshetett volna meg, ha egyszerűen, egyenesen, a megfelelő időben és annak, akinek szánom, közlöm, mit szeretnék. Így: Mama, olyan jól esne, ha néha érdeklődnél felőlünk... (Ezzel megmutatom, mit érzek) Vagy így: nehéz napunk lesz, felhívnál este, hogy kibeszéljem? (Ezzel kinyilvánítom, nekem mi esne jól) Vagy akár így: annyi gondunk van mostanában, könnyebb volna, ha most többször ránk telefonálnál... Így mindketten azt kapnánk, amit valójában szeretnénk: a mama fontosnak érezné magát, aki nincs kihagyva a család életéből, mi pedig nem éreznénk egyoldalúnak, csak ránk nézve ildomosnak a figyelmességet.

A tanulság, ha még nem volna elég: amikor valakivel konfliktusba keveredsz, ha rosszul érzed magad vele kapcsolatban, bárhányszor igaz vádpontod van is vele szemben, az elintézetlenségben te magad is benn vagy.

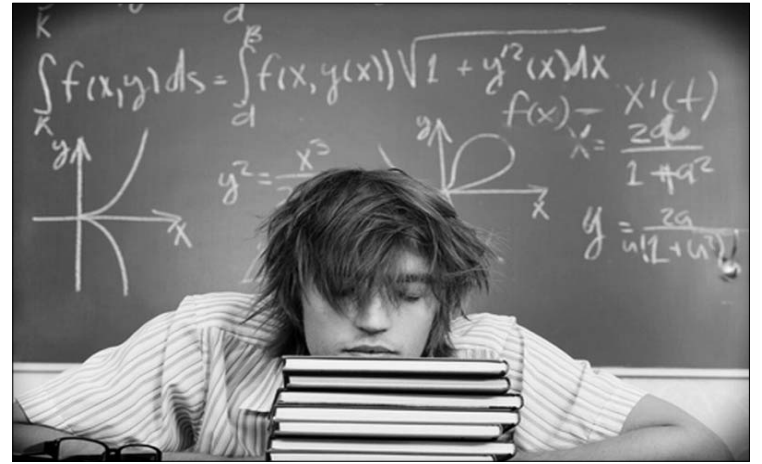
Nincs olyan konfliktus, amiben csak a másiknak van része.

Lecki Titkaink
Mentálhigiénés Stúdió

Iskola:

Az oktatásnak az életre is fel kellene készítenie

A probléma gyökere tanítási koncepciónk alapvető beállítottságában rejlik, amely nagy hangsúlyt fektet az intellektuális és a fizikai nevelésre, ugyanakkor elhanyagolja a komplett személyiség fejlesztését és az alapvető emberi értékek ápolását. Az oktatási intézmények ugyan felelősséggel felvállalják a tanulók oktatását és nevelését is, de vajon be tudják-e tölteni jellemformáló feladatukat? A matematika és többi kötelező tantárgy mellett milyen helyet és lehetőséget kap ma az erkölcsi nevelés? Kellő időt tudnak-e fordítani arra, hogy a fiatalokban az olyan tulajdonságokat erősítsék, mint a szeretet, türelem, tisztelet, megértés, igazság és tisztesség?



Az iskolának döntő szerepe van

Ma már kevés olyan család van, ahol az édesanyjának nem kell munkát vállalni. Így nagyon kevés az idő, amit egy szülő a gyermekével tud tölteni. Ennek eredménye az, hogy a legjobb szándék és hozzáállás sem elegendő ahhoz, hogy példamutatása önmagában eredményes legyen. Előfordulhat, hogy túl későn veszi észre, hogy gyermekéből kisebb-nagyobb mértékben hiányoznak alapvető erkölcsi és etikai értékek. Az alapvető probléma az szokott lenni, hogy a gyermekek nem tisztelik szüleiket, ezért a nevelésükre vonatkozó próbálkozások zsákutcába futnak.

Alapvető Emberi Értékek

Ezek az alapértékek a személyiség öt megnyilvánulásából fakadnak. Mindegyik alapérték a hozzátartozó személyiség-megnyilvánulás legmagasabb szintjét képviseli:

Fizikai - Erkölc

Értelmi - Igazság

Érzelmi - Béke

Pszichikai - Szeretet

Lelki - Erőszak nélkülség

Az öt alapérték kellene adja a nevelés lényegét, hiszen ezek világitják meg számunkra az élet igazi értelmét. Az oktatásnak minden téren az öt alap-érték fejlesztésére kellene törekednie.

A lexikális tudás segíthet az embernek a megélhetésben, de az oktatásnak ennél többet kell jelentenie. Nem csak a megélhetéshez szükséges anyagiak előteremtésére, hanem az élet erkölcsi és spirituális kihívásaira is fel kell készítenie a fiatalokat.



A pedagógusok szerepe

Hogyan lehet oktatni az igazságot, vagy a szeretetet? Semmi értelme megtanulni, és jelesre felelni belőle, majd kilépve az élet színpadára a gyakorlatban gyorsan elfelejteni.

Nagyon fontos, hogy a diákok ne azt érezzék, hogy meg kell tanulniuk, vagy el kell fogadniuk mi a helyes és mi nem. Ezt nem elég tudni, érezniük kell az élet minden területén. Ezért a tanároknak csak a helyes utat kell megmutatni, de a döntés a diákoké.

Az erkölcsi nevelés csak akkor működik, ha olyan ember közvetíti, aki a gyakorlatban is igyekszik megvalósítani az emberi értékeket, így hiteles és példaértékű a diákok számára.

A tanárok a személyiség szobrászai.

Lehet, hogy sok nehézséggel kell azoknak a tanároknak szembe nézni, akik igazi elhivatottségként kezelik pályafutásukat, de egy igaz tanár soha nem hagyja cserben azt az elhatározást, hogy a diákokat példás személyekké formálja. Mindenképpen ezek egy igaz tanár tulajdonságai.

A kivonatot az Alapvető Emberi Értékek az Emberiségért és a Gyermekekért Alapítvány anyagából készítette: Benedek Emília

Szerző: Dinnyés Márta
Forrás: Mindennapinlp.hu