

munka végeztével be is mentem hozzá a parókiára. Ez többször is megtörtént, mivel gyakran voltam kiküldetésben Szegeden. Persze, nem egyeztetünk „mobilon”, hisz a kiküldetés előző nap merült fel, így csak váratlanul tudtam menni őhozzá is.

Most két emléket idézek fel. Az egyik alkalommal annyira megörült nekem, hogy meg akart engem vendégszolgálni. Mivel azonban nem vezetett háztartást, „ragaszkodott hozzám”, hogy menjünk el egy étteremfelébe. Az igazság az, hogy nemcsak szerénységből tiltakoztam, de annyira nem volt benne az életgyakorlatomban a vendéglőzés, hogy majdnem megsértettem ezzel. Valamikor a 70-es évek közepe táján lehetett ez, otthon már volt 4-5 kisgyerelem, s a „szlogenem” az volt, hogy a legkorábbi vonattal megyek haza, ha elvégeztem a munkát, s itt is legfeljebb fél órára volt a látogatásra. Misi azonban erősködött, s én mentem vele. Ekkor jött a második meglepetés: rendeljek valamit, de ő nem rendel, hiszen ő soha nem jár ilyen helyekre, jól is nézne ki, ha egy pap vendéglőbe járna! Ő erősebb volt, mint én: tényleg nem evett semmit, miközben én mégis elfogadtam a meghívást, akaratom ellenére. Próbáltam valami olcsót enni, de ő biztatott, hogy csak bátran, de most már én sem engedtem.

Ennek a történetnek két olvasata van: Misi a másik emberért mindent megtesz és attól semmit nem sajnál. A másik: a társasági életben nemigen volt jártas, nem volt „vendéglátói rutinja”, hogy magának rendel majd egy salátát és egy ásványvizet, „mert éppen fáj a gyomra”, de a másikat gavallérosan biztatja. Ennyi „ügyetlenség” belefér a képbe, s ettől talán még inkább szeretni lehet ezt az embert.

A másik emlékem ugyanott, Szeged Rókus Plébánia, váratlanul beállítottam Misihez, miközben éppen nagy átrendezések voltak nála. Az apáca házvezetónője hullá fáradtan pakolta ki az éléskamrát, sok-sok lom is felhalmozódott az évek során, amikor ki kellett vinni a az asztalt, szekrényt, székeket az udvarra... Misi ügyetlenkedett körülötte, a házvezetónő még rá is ripakodott a káplán úrra, mire kedvesen és mosolyogva válaszolt: „Kedves Nővér, ha valaki görbén néz ránk, attól mi még ne legyünk görbék!” Hát ebben a vicces bölcsességben egy íróasztal mellett nagyon sok igazság van, de a munka dandárjában inkább olaj a tűzre...

De Misi ezt olyan naívan és ártatlanul tudta mondani, hogy csak szeretni lehet érte... Lehet, hogy abban a pillanatban a kedves nővér nem ezt gondolta... Emlékezetem szerint én is inkább csitítottam Misit, s próbáltam beállni a munkába, ha már nincs mód a szellemi eszmecserére...

Végezetül köszönöm Jóskának a linket, megrendültem és megnyugvással olvastam: igen, ez Misi, korunk szentje!

Szeretettel: V. Bandi, ill. családomnak: Apu

a

AZ IDŐRŐL (A 2018. ÉVI BOKORÜNNEP ALAPTÉMÁJA KAPCSÁN)



NYÚL BOGLÁRKA

AZ IDŐ LABIRINTUSÁBAN NEM KÖNNYŰ MEGTALÁLNI A BOL- DOGSÁGOT

Bárminek ellen tudok állni, csak a kísértésnek nem – mondja Oscar Wilde. Ezzel a mondattal valószínűleg sokan tudunk azonosulni. Az életünk ugyanis tele van kísértésekkel. Például igaz, hogy csak egy kávéért ugrottunk be, mégis erős kísértést jelent, hogy csábítóan illatoznak a muffinok a kávézóban. Vagy mondjuk fel kellene kelniünk reggel, hogy legyen időnk sportolni, de olyan kényelmes lenne még feküdni egy kicsit. Mi lehet az oka annak, hogy sok hasonló helyzetben mégis engedünk a kísértésnek ahelyett, hogy tudatosabban választanánk a lehetőségek közül? A Hősök Tere projekt kapcsán már itthon is népszerű, világhírű szociálpszichológus, Philip Zimbardo és munkatársai szerint attól, hogy hogyan észleljük az időt, és hogy időperspektívában gondolkozunk.

A fentiekhez hasonlóan egy kísérletben gyerekeket vittek kísértésbe. Felajánlottak nekik egy pillecukrot, amit megehetnek rögtön, de várhatnak 10 percet, és ha addig nem eszik meg, még egy pillecukrot kapnak. Józan eszünk azt diktálná, hogy inkább várjunk, hogy több cukrot kaphassunk.

De hogy jön ide az időperspektíva fogalma és egyáltalán mi ez? Emberek lévén arra törekszünk, hogy folyamatos és értelmes életet éljünk. Az időperspektíva, mint az időhöz való nem tudatos viszonyulás, egy látásmód, melynek funkciója, hogy életünket időkategóriákba, idővezetekbe soroljuk. Egyszerűbben mondva, ezzel viszünk rendet az életünkbe.

Az időperspektívánk különbözik az objektív időtől. Ez ugyanis az ún. pszichológiai idő egyik aspektusa, mely

meghatározza, hogyan érzékeljük az idő múlását, milyen tempóban éljük az életünket, és hogy szoktuk-e az idő nyomását érezni magunkon.

Az alapvető időövezetek, melyeket elkülöníthetünk, a múlt, a jelen és a jövő. Az, hogy a múlton, a jelenen vagy a jövőn töprengünk többet, egyedi jellemzőnk és az időről alkotott attitűdünk befolyása alatt áll. Az, hogy milyen érzésekkel gondolunk rájuk: pozitívakkal vagy negatívakkal, aggodalommal vagy bizakodva, boldogan vagy szomorúan, alapvetően befolyásolja életünket, tükrözi gondolkodásmodunkat, érzéseinket, viselkedésünket. Időperspektívánk nem genetikai meghatározottságú, környezetünk, az idő és a hely, amiben és ahol élünk, hatással van rá. Függ a családi, társadalmi, politikai környezetünktől, vallásunktól, iskolázatásunktól, a munkahelyünktől, sikerességünktől és kapott szerepmintáinktól.

Zimbardoék tehát azzal foglalkoznak, hogyan is gondolkodik egy múltorientált, egy jelenorientált és egy jövőorientált személy.

A múltorientált a különböző helyzetekben – sokszor tudatlanul, rutin szerűen – azt mérlegeli, hogy mit tett korábban hasonló helyzetekben és mi lett annak a következménye. A jelenorientált az aktuális következményeket tartja szem előtt a döntési helyzetekben, míg a jövőorientált felbecsüli a különböző lehetőségek jövőbeli előnyeit és hátrányait. Ezek alapján,

Zimbardo és munkatársai végül – a nyugati világra jellemző – hat különböző időperspektívát különítettek el. A múltpozitív időperspektíva azt tükrözi, hogyan viszonyulunk a múlthoz és mit gondolunk róla. Nem az objektív, múltban történt események a fontosak ebből a szempontból, hanem az, hogyan látjuk őket, vagyis hogyan konstruáljuk meg múltunkat. A múltpozitív emberek általában optimisták és rugalmasak.

A múltnegatív időperspektíva is a múltban történt eseményekhez való viszonyulást fejezi ki: utalhat valódi negatívumokra vagy a múlt eseményeinek negatív látásmódjára.

„Carpe diem!” – lehetne a jelszava a jelenhedonista időperspektívájúaknak. Ők igyekeznek élvezni az életet és mindazt, ami gyönyörűséget nyújt nekik, ami izgalmas, újszerű. Ezzel párhuzamosan kerülnek mindent, ami szenvedést okozhat. Buzog bennük az energia, keresik a feltűnést, az azonnali kielégülést. Kerülik az unalmas embereket, helyzeteket. Nagy valószínűséggel gyenge az önuralmuk, következtelenek és kevésbé számolnak tetteik következményeivel. Jó barátok, társasági emberek.

A jelenfatalista időperspektívájú emberek nem gondolják, hogy befolyással bírnak életük felett. Úgy érzik, hogy a kontroll nem az ő kezükben van. Bármit tesznek, az nem számít: „minden mindegy”. Ez a perspektíva káros mind az egészségükre, mind a jövőjükre. A jelenfatalista ember agresszívebb, szorongóbb, gyenge az önuralma, kevésbé törődik tettei következményeivel,

kevésbé energikus, kevésbé lelkiismeretes és kevésbé életvidám.

A jövőorientált, jövő perspektívával rendelkező emberek egészségesebbek és jobb a közérzetük, elvégzik a rájuk bízott munkát, úgy élik az életüket, hogy tudatában vannak saját halandóságuknak. Remek problémamegoldók, kitartóak, a kudarckokat is maguk hasznára fordítják, és nem fogynak ki a realiztikus reményekből. Azon jövőorientáltak szemében, akiknél a transzcendentális jövő perspektíva van túlsúlyban, a halál egy olyan fordulópont, ami két részre bontja a pszichológiai jövőt: az evilági és a halálon túli, örökkévaló jövőre. Az ilyen emberek több felelősséget éreznek abban, hogy a világ a majdani nemzedékek számára is élhető legyen, jelen igényeik kielégítése közben szem előtt tartják a jövő generációk szükségleteit. A vallásos transzcendentális jövőt fontosnak tartók készletét érzik arra, hogy helyesen cselekedjenek, kevésbé értékelik az evilági javakat, az elkövetkező életre tekintenek.

Ki ne akarna ezután a leírás után jövőorientált lenni, akit úgy látnak mások, mint aki keményen dolgozik vagy felelősséggel viseltet a jövő generációi iránt? Vagy akár jelenhedonista, hogy mindenki úgy gondoljon rá, mint aki igazán megéli az életét. Ám vigyázat, az idő egyik paradoxonja, hogy minden perspektíva csak akkor hasznos és jó, ha megfelelő mértékig gyakoroljuk azt!

Ha valaki a múltban él, túlzott biztonságérzetet kapva ezzel, kevésbé lesz motivált a változtatásra, új dolgok kipróbálására, új barátságok kötésére. A múltban élők megpróbálják rekonstruálni azt, ami a múltban jó volt, szem elől tévesztve az új lehetőségeket. A jelenorientáltakra a sok jó mellett jellemzőbb például a meggonddatlan autóversenyzés, a biztonsági öv használatának hiánya és a függőségek. Ők általában nem járnak el orvosi szűrővizsgálatokra, kevésbé táplálkoznak egészségesen és keveset alszanak, ezzel ártva egészségüknek. A jövőorientált emberek viszont gyakran feláldozzák jövőjük oltárán jelenüket, a családjukkal, partnereikkel, barátaikkal töltött időt, és úgy érezhetik, hogy életük üres.

Láthatjuk, hogy minden perspektívának megvannak az előnyei és az árnyoldalai, ezért a helyes út leginkább az, ha mindegyikből merítünk és ötvözzük, illetve váltogatjuk őket. Az ideális arányok megtalálása biztosan hasznunkra válik és jó, ha tudjuk azt is, hogy mely perspektívákba vagyunk leginkább hajlamosak belehelyezkedni. Zimbardo és munkatársai kutatásaik alapján a következőket javasolják:

Legyünk magasan múltpozitívak – így emlékezve gyökereinkre és segítve identitásunk stabilitását.

Legyünk minél kevésbé múltnegatívak és jelenfatalisták.

Legyünk mérsékelten jelenhedonisták – hiszen ez adja meg azt az energiát, hogy megkezdjük életünk új felfedezéseit és megismerjük magunkat.

Legyünk mérsékeltén jövőorientáltak – hiszen ez adja meg a bátorságot és a lendületet az élet új kihívásaihoz. Tisztázzuk az időhöz való viszonyunkat és törekedjünk az egyensúlyra! Teremtsük meg a harmóniát időperspektíváink között és egy egészségesebb, hatékonyabb és békésebb élet lesz az eredmény. Ki tudna ennek ellenállni?

MICHAEL ENDE

MOMO

(AZ UTCASEPRŐ BEPPO „ARS POETICA”-JA)

„Szerette a munkáját és alaposan végezte. Tudta, hogy nagyon fontos munka.

Söpörte az utcát, lassan söpörte, de megállás nélkül. Minden lépésnél lélegzetvétel, minden lélegzetvételnél söprés. Lépés – lélegzetvétel – söprés. Közben néha azért kicsit megállt, s elgondolkodva maga elé nézett. Aztán megint tovább – lépés – lélegzetvétel – söprés. ... – Látod, Momo – mondta aztán úgy példaképpen –, ez így van: az ember előtt néha egy hosszú utca van. Azt gondolná, szörnyen hosszú; ennek sose ér a végére, gondolná.

Egy ideig hallgatagon nézett maga elé, majd folytatta: – Aztán elkezd az ember, iparkodik. És egyre jobban iparkodik. Ahányszor fölnez, látja, nem lesz kevesebb, ami előtte van. Még jobban nekiveselkedik, félni kezd, végül a szuflája is elfogy, nem bírja tovább. Az utca meg még mindig ott van előtte. Így nem szabad csinálni. Gondolkodott egy sort. Aztán tovább beszélt:

– Sose szabad egyszerre az egész utcára gondolni, érte?

Csak a következő lépésre kell gondolni, a következő lélegzetvételre, a következő söprűvonásra.

Aztán megint csak a következőre.

Megint megállt, aztán töprengett, aztán hozzátette:

– Akkor örömet okoz. Ez fontos, mert akkor végzi az ember jól a dolgát. És így is kell, hogy legyen. – Ismét hosszú szünet, majd a folytatás. – Egyszer csak észre vesszük, hogy lépésről-lépésre végigértünk az utcán. Észre se vettük, és a szuflánk se maradt ki. – Bólintott magának, s azt mondta befejezésül: – Ez fontos.”

HAMVAS BÉLA

AZ IDŐRŐL...

"Az idő egyenértéke az arany. Ha valakinek életéből időt igényelek, azt arannyal kell kárpótolnom, mert ez az egyedüli, ami az elveszett időnek megfelel. Az emberek nem is munkájukért fizetik, hanem idejükért, az

eredményért való fizetség már kései és anyagiasság gondolkodás tünete. Akitől napot veszek el, annak napot kell visszaadnom. A nap az idő ura és magát az időt is jelenti, s ahogy az arany nem egyéb, mint tömény napfény, nem egyéb, mint tömény idő."

SZIMKOVICS TIBOR

TÍZPARANC SOLAT 4.10

Idő van! Igyekezz! Gyerünk már! Naponta elhangzó szavak, szókapcsolatok, amelyek mind jelzik, mennyire rabjai vagyunk a mérhető és múlt időnek és mennyire versenyt futunk vele. A teendőink listája duzzad, az adott idő pedig fogy. Szeretnénk megfordítani a dolgot. Ábrándozunk arról, hogy egyszer sok szabadidőnk lesz. Aztán mégsem. Mert a muszáj nagy úr, mert mások osztják be az életünket. Mert abban az illúzióban élünk, hogy egyszer csak a végére érünk annak a listának. És talán házanként, naponként ismétlődik meg észrevétlenül Zorán dalának a refrénje: „– Apa, mikor jössz? – Fiam, mennem kell! Az élet csupa kötelesség. De sokat leszünk együtt még...”

Lelkészként talán túl sokat hallottam már ezt a frázist: nincs időm. Vagy még jobban leegyszerűsítve: nincs idő. Pedig az utóbbi ebben a formában egészen egyszerűen nem igaz. Idő van. Sőt, rendelt ideje van mindennek az ég alatt. Csak mi ezt nehezen tudjuk elfogadni. Bizonyos dolgokat siettetnénk, másokat pedig elnapolnánk. Nehezünkre esik megállni. Pedig, amiről az Ige beszél a negyedik parancsolatban, az éppen a megállás. A szünet. „Emlékezzél meg a nyugalom napjáról, és szenteld meg azt!” (2Móz 20,8) Igen, már három és fél ezer évvel ezelőtt is így kellett fogalmazni: emlékezz és szenteld meg! Sőt, még azt is hozzátesszi, hogy „a hetedik nap a te Istenednek, az Úrnak nyugalomnapja...” Miért? Mert az idővel, mint a legértékesebb erőforrásokkal is képesek vagyunk rosszul élni. Visszaélni, eltékozolni azt a folyamatos rohanással, kapkodással, vég nélküli munkával, sőt munkaalkoholizmussal. Néha pedig azzal, hogy átesve a ló túloldalára bösz semmittevással, tespedéssel, kockulással mennek el teljes napok, amiből újra lemaradás, kapkodás, rohanás lesz. Bezárul a kör...

Isten, amikor a nyugalom napjáról beszél, döntésre szólít. Döntésre, amely meghatározza a gondolkodásmódunkat az élet egészéről, az időről, különösen is a minőségi időről. A nyugalom napja nem pusztán pihenés. Bár kétségtelenül és cáfolhatatlanul megvan az élettani szerepe is. Ezért erősíti meg a mózesi törvény néhány fejezettel később ilyen módon: „Hat napon át dolgozz, de a hetedik napon pihenj, még szántáskor és aratáskor is pihenj!” (2Móz 34,21) Ám a pihenésen túl látnunk kell az igazi arcát is a sabbath-nak, az Isten által rendelt szünetnek, a minden elfoglaltságtól való elszakadásnak.