

# A Nyitott Akadémia előadói 2012-ről

## Erőt adó gondolatok



### **Prof. Dr. Bagdy Emőke**

**pszichológus, egyetemi tanár**

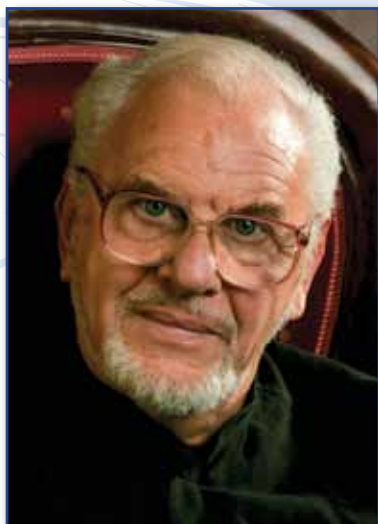
Ha úgy gondolunk a 2012-es évre, mint nagyon nehézre, amellyel ki tudja, megküzdünk-e, akkor a lelki beállítódás törvénye alapján eleve nehezebbnek fogjuk érezni a valóságosnál. Féltetéve minden "hurrá optimizmust", de megőrizve a reménység naponta ébredő képességét (a reménykedést), nézzünk úgy előre, hogy minden nehézséggel megbirkózunk, képesek leszünk egészségben és derűben túlélni azt, ami következik, mert megőrizzük és gondozzuk a számunkra fontos emberi kapcsolatokat. Amíg van kiért-miért élnünk, addig minden "hogyan"-t elviselünk. Ezt Viktor Frankl üzeni számunkra És mégis mondj igent az életre... című könyvében. A szeretet-kapcsolatok megtartó erejében bízva vágjunk neki úgy a 2012-es útnak, mint egy próbatételnek: van és lesz erőnk, kitartásunk és a "társas támasz" coping megtartó hatalmával sikerül felülkerekedni a nehézségeken. Mi a legfontosabb? Az értékrend önmagáért beszél. Tegyük az egészséget és a szeretet-kapcsolatokat az élre, az értelmet adó feladatokat és létfenntartási minimumot a következő helyre, a többit engedjük hosszú pórázra, netán engedjük is el, ha lehetséges. Ugye tudod, hogy Te leszel a győztes????

### **Pál Ferenc**

**római katolikus pap, mentálhigiénés szakember**

Adjál akkor is, ha kevés van neked is,  
adjál akkor is, ha neked is szükséged lenne rá,  
adjál akkor is, ha neked nem adtak,  
adjál akkor is, ha a szavaknál többre van szükség,  
és közben észrevétlenül  
a reménység emberévé leszel.





## Müller Péter

író

Kedves Barátom!

Van egy ősi mondás, sokszor idézem, mert nekem is kell, mindennap. „Az ember igazi természete isteni és erős. Ami gyengeség van benne, az téves hit, hibás gondolat, és hamis érzés.” Sokkal erősebb vagy, mint gondolod! Sokkal erősebb, mint hinnéd. Ezt az erőt egyrészt magaddal hoztad, másrészt jó gondolatokkal, igaz hittel és megfelelő lelki és testi gyakorlatokkal növelheted is. A következő esztendőben jusson eszedbe ez a mondat. Szükséged lesz rá. És még valami. Ne csak előre nézz, hanem fölfelé is! A Nap fentről süt. És a fény benned is felülről világít. A glória nemcsak a szentek, hanem minden ember feje fölött izzik, csak nem látják, mert vakok. Ha majd felizzik a fényed, látod majd, hogy minden bajnak és nehézségnek égi oka van. És ha ezt tudod, könnyebb legyőzni. Ha szoktál néha imádkozni, kérj az Istentől víg kedvet. Én is ezt küldök most neked - erőt és kedvet az új esztendőre - ezekkel a sorokkal.

## Dr. Szondy Máté

pszichológus, egyetemi adjunktus

2012-ben nem jön el a világvége, de nem lesz ez a „spirituális-szellemi újjászületés” éve sem – olyan év lesz, mint amilyen 2011 volt, vagy amilyen 2013 lesz: nehézségekkel, küzdelmekkel, gondokkal és örömmel, boldogsággal, vidámsággal teli év. 2012-höz adjon erőt és útmutatást ez a Reinhold Niebuhrnak tulajdonított fohász: „Istenem, adj nekem türelmet, hogy el tudjam viselni azokat a dolgokat, amelyeket nem vagyok képes megváltoztatni; bátorságot, hogy meg tudjam változtatni azokat a dolgokat, amelyeket képes vagyok megváltoztatni; és bölcsességet, hogy felismerjem a kettő közötti különbséget!”



## Dr. Kádár Annamária

pszichológus, egyetemi tanár

Ahogy Albert Einstein mondta: csak kétféleképpen élhetjük az életünket: vagy abban hiszünk, hogy a világon semmi sem varázslat, vagy pedig abban, hogy minden az. Legyen 2012 a varázslat és a hétköznapi kis csodák éve! Ahhoz, hogy elkezdődjön valami új az életünkben, nem kell naptár, nagy események, csillagszóró, tűzijáték, fogadalmak, világvége – csupán egy elhatározás. Jó lenne derűsen, új hittel, egy kicsit gyerekszemmel és hálásan kezdeni az újévet. Mert a legfontosabb dolgainkat úgysem veheti el tőlünk senki: a kapcsolatainkat, erőforrásainkat, élményeinket, emlékeinket, vágyainkat, álmainkat, lehetőségeinket, képességeinket. Ha a külső valóságot nem is mindig tudjuk befolyásolni, saját belső valóságunkat igen. Legyen elegendő merészségünk, kockázatvállalásunk belevágni az álmaink megvalósításába; kitartásunk, ha ezen az úton akadályokba ütközünk, és humorérzékünk, hogy nevetni tudjunk a botlásainkon, és megőrizzük magunkban a mindenén átsegítő derűt.



## **Dr. Almási Kitti**

**pszichológus**

Ilyenkor, év elején gyakran elhangzik a kérdés: „vajon mit hoz az újév?” Pedig valószínűleg semmit... Pontosabban: nem a dátumok hoznak változást. Ellenben minden évforduló számvetésre készítet: összegezzük azt, amit elvégeztünk, és számba vesszük azt is, ami kimaradt. Vissza tudunk tekinteni a teljesítményeinkre, sikereinkre és bánatainkra az elmúlt év során. Ez az összegzés egyben rendszerezés is: újra meg kell határoznunk, hogy aktuálisan mik a legfontosabb céljaink, mi miatt kell erőfeszítéseket tennünk.

A prioritásaink is megváltozhattak, emiatt előrébb kerülhet pár dolog. Ha elvégezzük ezt az áttekintést, akkor nagyobb esélyünk van arra, hogy a valóban lényeges célok felé forduljunk. Nem más ez, mint egy kicsi idő, amikor kilépünk a mókuskerékből, és kicsit rátekintünk felülről a helyzetre, amiben vagyunk. Ahhoz ugyanis, hogy közelebb kerüljünk a legföltettebb álmainkhoz, újra és újra számba kell vennünk azokat... Ebben az összegzésben az egyik – ha nem a legfontosabb – rész pedig az, hogy megdicsérjük magunkat azokért a dolgokért, amiket az elmúlt évben jól csináltunk. Az ilyen pillanatok arra is jók, hogy ne csak elvárásaink legyenek magunkkal kapcsolatban, hanem megtanuljuk megbecsülni a bennünk rejlő értékeket...



## **Vida Ági**

**babapszichológus**

Mit jelent a válság? Valami régi megváltozott, valami új következik, de még nem látjuk biztosan a formáját, még nem tudjuk mi az. A válság egy régi, elavult, nem megfelelő rendszer változását jelenti. Éppen ezért nem siratni, gyászolni kell a régit, és kapaszkodni belé, hanem elindulni az új felé. A válság lehetőség is egyben: ilyenkor nem belesimulni kell a meglevő rendszerbe, hanem magadnak alakítani a saját rendszeredet. Mi kell ehhez? Nyitott szív, rugalmas gondolkodás, a lehetőségek szüntelen keresése, és olyan szövetségeseink, akikkel támogatjátok egymást, akik nem a panaszskultúrában, hanem az előrelátás és a változásra való nyitottság kultúrájában élnek. Ha hosszú útra indulsz, olyanokkal vedd magad körül, akik veled egy irányba tartanak. Menjetek együtt, segítsétek és szeressétek egymást, keressétek az új utakat – ez a tanácsom a 2012-es évre.







## Dr. Vekerdy Tamás

**pszichológus**

Percy Bysshe Shelley fiatal korában ódát írt a szabad nyugati szélhez. Ezt Tóth Árpád fordította magyarra. Shelley olyan szeretne lenni, mint a nyugati szél, olyan vad és szabad.

Az öt részből álló költemény így kezdődik:

„Nyugati nyers Szél, Ősz sóhajja, vad!  
Te láthatatlan! jössz és mintha mord  
varázsló űzne szellemrajt, szalad

a sárga s éjszín s lázpiros csoport:  
a pestises lombok holt népe, - Te,  
kinek szekere téli sutba hord

sok szárnyas magvat, hús sötétbe le,  
aludni, mint a test, mely sírba dőlt,  
míg azur húgod, a Tavasz szele

megint kürtjébe fú s riad a föld  
s édes bimbónyáj legel a napon  
s völgyet-hegyet szín s illat lelke tölt;

vad Szellem! szálló, élő mozgalom!  
ki rontasz és óvsz! halld, óh halld dalom!”

Ez az első rész.

Az ötödik rész utolsó sorai pedig ezek:

„Ajkam szavából prófétás varázs

kürtöljön az alvóknak!Óh, te Szél,  
késhet a Tavasz, ha már itt a Tél?”



## Hevesi Krisztina

**pszichológus**

Nehéz időszakot élünk, ám a külvilág viszontagságai végre közelebb hozhatják egymáshoz az embereket. Minden vihar elvonul egyszer, a „világégés” véget ér – de fontos, hogy közben lelkileg ne menjünk bele tönkre, hanem újra és újra egymás melegséget adó ölelésében, szeretetében megnyugodjunk, feltöltődjünk, hazaérjünk. Ez a lélek villámhárítója. Ez az, ami energizálja testünk motorját, a szívünket, s minden körülmények között kikezdhetetlen belső derűvel tölt el. Ne fukarkodjunk hát az érintéssel, az intimitással, a szeretettel, hiszen ezekből meríthetjük a legtöbb erőt, hogy lelki egészségben vészeljünk át minden nehézséget.





## Kozma-Vízkeleti Dániel

családterapeuta

Mostanában gyakran elhangzik, hogy különösen nehéz időszakot élünk. Az ilyen időszakok arra jók, hogy felelevenítsük az előző generációk történetként, sztoriként bennünk élő megoldásait a nagyon nehéznek megélt időszakokra. Szüleink, nagyszüleink és az ő szüleik átéltek két világháborút, diktatúrákat, forradalmat, nagy átalakulással járó változásokat, és mi magunk vagyunk az élő bizonyítékai annak, hogy – bármennyire is vesztesnek látták őket magukat ezekben az időkben – a legfontosabbat, az életet továbbadták nekünk. Vele a szokásaikat, történeteiket, világlátásukat, erejüket, megoldási módjaikat, a túlélés receptjét. Egymás segítségének lehetőségét. Ezek a történetek segítették őket - ezért érdemes feleleveníteni őket.

Lehetőségünk pedig mindig van. Körülnézni és összeszedni azokat a kapcsolatainkat, akikre számíthatunk, akik látják az értékeinket, és akik valószínűleg gondolnak ránk... Megkeresni őket, és megkapni tőlük azt, amit csak egy nekünk fontos személytől kaphatunk: odafigyelést, kérdéseket, egy közös élmény erejét. Van lehetőségünk felidézni azokat a tulajdonságainkat, amik korábban sikerre vittek, amik inkább segítenek, mintsem akadályoznak bennünket. Lehetőségünk van változtatni is – feladni az eddigi, be nem vált szokásainkat, a megszokottságuknál fogva biztonságos, de nem működő megoldásainkat, másképp látni a velünk történő dolgokat és saját magunkat. Megkeresni azokat a történeteket, amelyekben valami sikerült. Amikor kiderült rólunk, hogy valamiben jók vagyunk. Lehetőségünk mindig van – és a saját lehetőségeinkről szóló történetek fognak segíteni bennünket.



## Dr. Csernus Imre

pszichiáter

2012 vízválasztó. Baljós előjelek, rettegő arcok, iszonyú létbizonytalanság. A legnagyobb esély mégis ilyenkor születik meg bárminemű kiugrásra. Annak, aki hideg fejjel képes bátran kockáztatni.

Hiszen olyan rövid az élet... Mindig a negatív megmérettetés mutatja meg az illető ember valódi erejét. Ez egy ilyen év. A vér elválík a víztől, ilyenkor a tét az, hogy a gerinced kocsonyából vagy acélból van.

2012. december 31-én mindenki felteheti majd a kérdést, hogy tudott-e méltósággal élni, vagy feladta.





## Szendi Gábor

pszichológus

Az egész világ zeng attól, hogy válság van. Reggeltől estig azt halljuk, hogyan zuhannak a részvényárfolyamok, minek megy fel éppen az ára, hány embert bocsátottak el, mekkora az államháztartás hiánya, és megnyit kell elvenni az emberektől, hogy a lyukakat betömjék. Szakértők azt jósolják, lesz ez még rosszabb is, ez még csak a kezdet. A média kedvenc olvasottság- és nézettségfokozó eszköze a félelemkeltés. Így aztán most mindent bele. Válság mindenütt. De tessék mondani, tulajdonképpen mi az a válság? Gyerekkoromban döbbenet tudtam meg, hogy a Nap 7.5 milliárd év múlva vörös óriássá változik, és a Föld porrá ég. Aztán ahogy nődögéltem, miután nem történt semmi, lassan megnyugodtam. Amikor kiderült, hogy tágul a világegyetem, az már alig viselt meg. Honnan ez a hidegvér? Onnan, hogy az idők során megtanultam: akármilyen katasztrófa-forgatókönyv is kerül nyilvánosságra, abból engem csak az aggasszon, ami a saját, vagy szeretteim sorsát érinti, és ami ellen tudok is valamit tenni. Tudom, sokan most felszisszennek, hogy ez cinizmus. De tévednek. Se érdektelen, se közömbös, se passzív nem vagyok. Optimistán, céltudatosan, hatékonyan szeretném élni az életemet. Az érdekel, mi az, ami engem érint, mi az, amit én tehetek. A válság, ahogy most találják, olyan, mint az úthenger, amely jön, jön, és elkerülhetetlenül kilapít mindenkit. A válság irracionális, megfoghatatlan, valójában a lélek kivetített ősi rettegése. A válság az a fölénk magasodó sötét szörnyalak, akiben mindenki a saját félelmeit ismerheti fel. Az elkerülhetetlen, kivédhetetlen nyomasztó végzet rémképe a tanult tehetetlenség jól ismert állapotát hozza létre. Az ember letargiába zuhan, úgy érzi tehetetlen a rá váró feladatokkal szemben, értelmetlennek és hiábavalónak érzi a további harcot. A tanult tehetetlenség fontos jellemzője az általános önfeladás; ilyenkor az ember már akkor sem küzd, amikor még küzdhetne. Fontos megérteni, hogy a tanult tehetetlenség nem az objektív lehetőségekről szól, hanem egy hiedelem. Lehet, hogy elég volna rövidebb kolbászt venni, kevesebbet világítani, de aki a közelgő világvégét vizionálja, az értelmetlennek lát minden ésszerű lépést. Pedig lehet, hogy a polgár életében nem is a világvége a fő veszély, hanem csak hogy kijöjjön a fizetéséből. Nincs válság. A válság makrogazdasági folyamatok szerencsétlen, baljóslatú elnevezése. Problémák, nehézségek voltak, vannak, lesznek, de mindenkinek csak annyi és akkora, amekkora beszüremlik az életébe. A történelem már csak ilyen. Háborúk, forradalmak, recessziók és konjunktúrák váltogatták egymást mindig és ezután is. Az ember mindig is benne élt a történelemben, és mindig is igyekezett megküzdeni az életébe betörő ártó hatásokkal. Tegye hát mindenki a dolgát. Kinek könnyebb, kinek nehezebb lesz. Aki elhiszi, hogy válság van, ami most tönkre fogja zúzni az ő kis életét, az akaratlanul is legrosszabb félelmeit valószínűleg megvalósítja. Félelmében már nem teszi meg azt sem, amit megtehetne, s ezzel időzi elő végül a veszét. Aki viszont azt gondolja, vannak a nehézségek, amelyek azért valahogyan csak megoldhatók, az meg is fogja őket oldani.





## Rambala Éva

**erőszakmentes kommunikációs tréner**

Amikor kritizálok valakit, akkor azt a hidat égetem fel magam előtt, amit azért kaptam, hogy azon áthaladva fejlődjek, tanuljak. Ha úgy léptem ki egy konfliktushelyzetből, hogy nem döbbsentem rá valami újra önmagammal és a másik féllel kapcsolatban is, akkor nem tanultam meg a leckémet. Semmi gond. A sors türelmes, addig adja az újabb és újabb tanulási lehetőségeket, amíg végre meg nem értem: önmagam és a "többiek" megértése, tisztelete és szeretetteljes elfogadása egyformán fontos. Én néha lelkes, néha félelemmel teli kíváncsisággal várom, vajon milyen lehetőségeket fogok kapni 2012-ben! És Te/Ön?

## Réz András

**esztéta**

Ha nevükön tudod nevezni a dolgokat, máris elhódítottad őket a káosztól. Ha nevetni is tudsz rajtuk, többé nem lehetnek úrrá rajtad. De ha meg akarod változtatni őket, meg kell találnod a többi embert. Naponta születnek újabb elméletek. Fogalmak, teoretikus modellek, hittételek. Megfelbezzhetetlennek tűnő bölcsességek, ráolvasások, varázsigék. Kategóriák, szintek, stációk. Ha jól választasz közülük, megértheted, megnevezheted a dolgokat. Ha még tovább lépsz, és képes vagy a dolgokat más nézőpontból szemlélni, láthatóvá válik hátsó felük, megmutatkoznak rejtett zugaik, ellentmondásaik. Ha felismered tökéletlenségüket, és nevetni tudsz rajtuk, erősebbé, védettebbé válsz: szét tudod válogatni az értékeket. De „szürke minden elmélet, barátom”. Mert értelmezd ráción innen vagy túl, hitre vagy tudásra építve a világot, a sok-sok bölcsesség közös metszete maga az élet. És ez nem magányos kaland. Úgy gondolom, 2012-ben ezt érdemes komolyan vennünk. Meg kellene próbálnunk a szolidaritást, az együttműködést éppen akkora, amekkora életünk részévé tenni. Hogy a virtuális megosztás helyett valós életünket osszuk meg egymással. Nemrég ment el Garas Dezső. Tiszteltem. Ugye, emlékeztek rá, amikor a Ripacsok című filmben ott áll Kern Andrással, és egy butuska kuplét énekel: „Egyedül nem megy, egyedül nem megy. Egyedül nem megy. Ha-ha-ha-ha!”





## **Dr. Angster Mária**

**pszichológus, pszichoterapeuta**

Stephen Covey a sikeres emberek hét alapszokása című könyvében írja, hogy van egy sor dolog, ami érdekel bennünket, kapcsolódik az életünkhöz – ez az érdeklődési körünk. Aztán vannak azok a dolgok, amelyekkel kapcsolatban cselekvési lehetőségünk is van: ez a kompetenciakörünk. Az ember kompetenciaköre – azok a dolgok tehát, amelyekre maga is befolyással lehet – általában sokkal kisebb, mint az érdeklődési köre. Így aztán könnyen előfordulhat, hogy élete dolgaival kapcsolatban nem marad más, mint hogy kesereg, dühöng, átéli a tehetetlenségét, azt, hogy az életét kívülről irányítják, és ettől szorong. Ezek az érzelmek pedig megváltoztatják a biokémiáját, megkeseredik, elsötétül az élete. Mindez annyira beboríthatja, elviheti az erejét, hogy azokkal a dolgokkal se tud törődni, amelyekkel kapcsolatban pedig lenne cselekvési lehetősége.

Covey szerint ha nagy fegyelemmel és tudatossággal igyekszünk csak azokkal a dolgokkal foglalkozni, amelyek a kompetencia körünkön belül vannak, azon belül viszont minden tőlünk telhetőt megteszünk, akkor hamarosan elkezdjük egészen másképp érezni magunkat a bőrünkben és a világban, mert az lesz az élményünk, hogy hatunk, cselekszünk. Sokkal több mindenre van lehetőségünk ugyanis, mint gondolnánk...

Rendbe tehetjük - vagy ha rendben vannak, ápolhatjuk - a kapcsolatainkat, eltakaríthatjuk róluk az idők hordalékát, hogy annyi szeretetet tudjunk bennük adni és kapni, amennyire csak szükségünk van. Gondot és időt fordíthatunk arra, hogy tisztán lássunk életünk dolgaiban. Mivel adni és segíteni jó, adhatunk és segíthetünk azoknak, akiknek éppen nincs annyi, mint nekünk: reményt, tisztánlátást, jó szót, vagy ami kell. Ahogy Bagdy Emőke írja: tudományos tény, hogy ezzel magunknak is adunk. Fényt, boldogságot – akkor is, ha kívül sötét van.