



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

# Út befelé, út felfelé



Az utóbbi időben számtalan kihívást jelentő helyzettel találkoztunk: járvánnyal, szomszédban dúló háborúval, és mindezek fényében apró-cseprőnek tűnő, ám mégis súlyos teherként ránk nehezedő mindennapi problémákkal. Amikor a bizonytalanság, a kontrollálhatatlanság és a kiszámíthatatlanság érzése összeszorítja a szívünket, akkor sokat segíthet az Istennel való kapcsolatunk, megtartó kegyelmének és végtelen jóságának tapasztalata. De mi történik, ha hit helyett hitetlenséget, béke helyett kételyt, megnyugvás helyett fájdalmas csalódottságot és dühöt találunk magunkban Istennel szemben?

#### ◆ HAT A HIT?

Az emberben élő istenhit titokzatos, viszont számos jellemzője és hatása mérhető. A kutatások ellentmondanak az állításnak, amely szerint a hívők a vallás által mintegy kábítószeres révületben gondolatlanul és gondtalanul lebegnek át az életen. Az erős hittel rendelkező személyeket egyszerre jellemzi spirituális látásmód, jelentős és sokszor külső tényezőkkal nem magyarázható biztونسág- és reményérzet, ugyanakkor elvitathatatlan realitásérzék és a kilátástalannak tűnő helyzetek ötletes megváltoztatására irányuló képesség. A hit támogatja a megküzdést a kedvezőtlen helyzetekkel, és segít megnyugvást találni a megváltoztathatatlan veszteségek idején. Ugyanakkor az erős hit nem jár automatikusan belső békével, hiszen az elfogadáshoz vezető rögzös utat mindannyiunknak végig kell járni.

A hit mértéke és tartalma az életünk során változhat. A hívő ember tudatosan figyelheti magában a hit kiterjedését és erejét, felismerheti a hitfogyatkozást, és küzdhet a hitért. A nehézségekkel megküzdésben, belső munkában segíthet, ha tudatosan keressük a kapcsolatot saját magunkkal, Istennel és a közösséggel.

#### KAPCSOLÓDÁS SAJÁT MAGUNKHOZ

A saját magunkkal való találkozás azt is jelenti, hogy odafigyelünk a fizikai szükségletek lehetőség szerinti kielégítésére, így például a pihenésre, a táplálkozásra és a testmozgásra. A nehézségek idején ezek a területek több-kevesebb hiányt mutatnak. Ugyanakkor a lelki szükségleteinkre is érdemes figyelmet fordítanunk. A veszteségek és a nehézségek idején a belső világunkban általában nem a felhőtlen boldogsággal, hanem haraggal, csalódottsággal, bánattal, félelemmel vagy elhagyatottsággal találkozunk. Ezeket a nehéz érzéseket igyekszünk elkerülni, kontrollálni vagy megszüntetni, amit tovább erősít az a hiedelem, hogy egy jó kereszténynek nem lehetnek negatív érzelmei és gondolatai. Ezeket azonban nem lehet egyszerűen kitörölni, vagy kedvezőbb, kellemesebb, esetleg hívő emberhez méltóbb késztetésekre és érzésekre cserélni. Ráadásul ha minden energiánkat a negatívnak címkézett gondolat vagy érzés megszüntetésére irányítjuk, akkor egyre inkább az tölti ki a figyelmünket, és a feszültség, a szorongás és a bűntudat érzése fokozatosan elhatalmasodik rajtunk. A menekülés vagy küzdelem helyett érdemes megengedni magunknak a teljes belső valóságunkkal való találkozást, miközben megfigyeljük és elfogadjuk mindazt, ami bennünk zajlik. Érdemes emlékeztetni magunkat, hogy a felbukkanó gondolat csupán egy gondolat, nem több, és nem

kevesebb. A szabad döntésünkön múlik, hogy az érzéseink, a késztetéseink és a gondolataink határozzák meg a cselekedetünket, és végső soron az életünk irányát, vagy azok a célok és értékek, amelyek mentén elköteleződünk. Ilyen szempontból az Istennel való szoros kapcsolatunk alapja, hogy minél inkább egységben legyünk saját magunkkal, tisztán lássuk a számunkra fontos értékeket és az életünk célját. Így válunk képessé arra, hogy meghozzuk azokat a mindennapi apró döntéseket, amelyekben jelen lehet az összes érzésünk és gondolatunk, de a fő irányvonal mégis a választott értékeinkhez igazodik.

### KAPCSOLÓDÁS ISTENHEZ

A keresztény hitben az Istennel való mély és szoros kapcsolat, illetve ennek átélése alapvető fontosságú. Egy vizsgálat során a kutatók arra a kérdésre keresték a választ, hogy a résztvevők számára a hit inkább vélekedések rendszerét, gyülekezeti tagságot, kapcsolatot vagy az élet értelmének a megtalálását jelenti? A válaszadók 51 százaléka elsősorban kapcsolatként éli meg a hitét.

Az Isten és ember közötti kapcsolatban egy tökéletes fél kínálja a szeretetkapcsolatot egy tökéletlen emberi féllel. Ezért a kapcsolat emberi oldalán keletkező belső tartalmakra ugyanazok a törvények érvényesek, mint minden emberi kapcsolatra. Emberi természetünkől következik, hogy az Istennel való viszonyunkban is megélhetünk nehéz érzéseket, ami gyakran együtt jár a bűntudattal, hiszen sokan azt tanultuk meg, hogy az Isten mindig jó és mindig szeret. Felületesebb értelmezés szerint ezzel nem összeegyeztethető, hogy haragudjunk az Istenre. Éger Csaba pszichológust kérdeztem erről, aki elmondta, hogy ha nem mondjuk ki az érzéseinket, az nem változtat a belső megélésünk valóságán, viszont eltávolíthat bennünket az Istennel való kapcsolattól. Hiszen a valódi kapcsolatban úgy kerülhetünk közel a másikhoz, hogy feltárjuk előtte a legbelsőbb érzéseinket, akkor is, amikor az nehéz és fájdalmas.

Itt a földön még „tükör által, homályosan látunk”, így Istent is a saját tapasztalatainkon, tudásunkon keresztül igyekszünk megérteni. Az istenkapcsolatot gyakran az általunk ismert közeli kötődési kapcsolatok (szülő-gyermek kapcsolat, szerelmi viszony) mentén értelmezzük és éljük meg. Kaufman szerint az Istent láthatjuk úgy, mint „ideális kötődési figurát”, aki egy gondoskodó és védelmező szülőhöz hasonlóan válasz-kész, megbízható és elérhető. Az, hogy a hívő számára az Isten kötődési figuraként jelenik meg, azt is jelenti, hogy nehéz helyzetben biztonságos menedéket jelent

# Az Istennel való viszonyunkban is megélhetünk nehéz érzéseket,

ami gyakran együtt jár a bűntudattal, hiszen sokan azt tanultuk meg, hogy egy jó keresztény nem haragudhat Istenre.

számára. Ahogy a gyermek az anyjához fordul támaszért és vigasztalásért, a hívőnek is jó érzést és biztonságot ad az Istennel való kapcsolat. A szorongások közepe té biztos bázist jelent, és erőt ad Isten jelenléte. A különböző imamódok, az Istennel való közösség keresése pedig segíthetnek átélni a közelséget, és megtapasztalni az istenkapcsolat erejét.

Ugyanakkor a kutatók nem mindig támasztják alá a fenti megállapításokat. Ennek egyik oka Kirkpatrick szerint az, hogy az Isten belső reprezentációja nemcsak pozitív (például szerető, gondoskodó), hanem negatív (például haragvó, büntető) összetevőket is tartalmazhat. Azonban a keresztény hit szerint ezek a benyomások nem Istenből erednek, hanem az elesettségünkől és a sérüléseinkből következnek. Hívóként hisszük, hogy ha megtesszük az emberileg lehetséges lépéseket a sebeink begyógyítása és Isten felé, akkor Isten is hozzáteszi a maga részét. Sokszor Isten már nagyon sokat is tett gyógyulásunkért, de az állapotunk nem teszi lehetővé ennek meglátását. Később visszatekintve azonban meglátjuk, hogy nem voltunk egyedül, sőt, a legmélyebb kétségbeesés idején voltunk legközelebb Istenhez.

### KAPCSOLÓDÁS A KÖZÖSSÉGHEZ, ÉS A GONDOLATI ÚT

Ha az Istennel való kapcsolatáról kérdezzük a hívőket, szembeötlő, hogy mennyire sokféle élményről

számolnak be. Közös ezekben, hogy sokszor az érzéseiken keresztül tapasztalják meg Isten létét. A beszámolóik elemei között megjelenik az érzelmek váratlan változása a belső béke, az elfogadás, a megnyugvás, a vidámság, a megkönnyebbültség, a biztonságérzet, az összekapcsoltság irányába, valamint megjelenhet a belső képekben vagy belső gondolatok útján megélt kommunikáció, illetve valamilyen szokatlan megérett. Az ilyen élményt átélők beszámolnak arról, hogy ezek a megéltések váratlanok, akarattalosan nem befolyásolhatók, tudatosan nem előállíthatók. Ebből következik, hogy az érzelmekre és érzésekre nem figyelő személyek számára nem könnyű ilyen módon megragadni a hit élményszerűségét. Őket gyakran a közösségi lét vagy a gondolati út ragadja meg, és vezeti a hithez.

Vannak, akiknek a rituálék segítenek visszatalálni a hithez. Másoknak az segít, hogy Istent a közösségben, például imaközösségekben vagy valamilyen cél, vagy élethelyzet alapján szerveződő csoportban keressék, ahol mások hite láttán kiszabadulhatnak a belső izoláltságukból. A másikban élő hit hatással van rájuk, megerősít, reményt ad, és ösztönző hatású. A kisközösségek megbízható támaszt és valódi erőt jelenthetnek, így fontos a hetente, kéthetente történő rendszeres találkozás. A lelkigondozók pedig egyéni segítséget nyújthatnak a lelki élet elakadásaiban.

Sokan számolnak be arról is, hogy csalódnak a hitükben, hiszen egyrészt külső tényezők is hatnak rá, másrészt pedig a hit nem vonható belső kontroll alá. A hit kegyelem, tehetünk érte, táplálhatjuk, de uralni sohasem tudjuk. Ez a felismerés önátadásra sarkall: lehetőség szerint mindent meg kell tennünk a bennünk élő hitért, de semmit sem várhatunk el.

### HIT ÉS SZENVEDÉS

A hit nem kímél meg bennünket attól, hogy találkozunk a szenvedéssel. A gyermeki hitre jellemző az illúzió, hogy a hit által majd kevésbé érezzük a fájdalmat, vagy hogy az Istennek tett szívességek révén elkerülhetjük a gyötrelmeket. A felnőtt hit már családott ebben az illúzióban, és elfogadja a szenvedés lehetőségét. Ennek útja lehet a szenvedés átkeretezése azáltal, hogy megtaláljuk a szenvedés értelmét vagy célját, ám ez egyáltalán nem könnyű feladat. A szenvedést sokszor egyszerűen csak elviseljük, és nem sikerül valamilyen magasabb megéltéssé alakítanunk. Mégis gyakori tapasztalat, hogy a szenvedés által létrejövő változásigény a fejlődés motorjává válik az alkalmazkodásban, az elfogadásban vagy a megküzdésben. ♦

*Hiteles, építő,  
fontos családtémák*

# Legyen

a média  
a családért! 



**15 éve** díjazzuk  
a családbarát  
újságírást.



**Havonta kb. 200**  
megjelenést nézünk,  
hallgatunk, olvasunk el.



Az alapítvány  
megalakulása  
óta **119 újságírónak**  
adtunk elismerést  
és ezzel biztatást.



**Több mint 130**  
Képmás-estet  
szerveztünk már  
országszerte.

**Támogassa munkánkat  
adója 1%-val!**

Adószám: **18260993-2-41**





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

## RINGATÓ

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrób szekrény egymásnak fordított tükröjait, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükröződésben ott az összes előző kép.

♦ **1.** A szélben fodrozó faleveleket nézte az ég alatt, messze galambok turbékolnak, a cseresznyefán rigók csicseregtek, közelebb zümmögve körözött valami, a szomszédban talán kávécsészék koccanak. Érezte a hintaágy napszíta vásznának illatát. Mindenki jóllakott a házban, a gyerekek elaludtak, bepakolt a mosogatógépbe is, a túrótortának még jó 15 perc kellett.

Ő csak tizet fog itt heverészni. Ez a béke – gondolta. Valahonnan régről volt ismerős, átjárta minden sejtjét. Becsukta a szemét, hagyta, hogy lebegjen, át abba a titokzatos múltidőbe, amelyben ugyanígy ringott az ég, és nézte a fényben villódzó játékos leveleket az égen. Akkor ez volt a világ: a levelek, a madár- és bogárcahangok, a zsongító illatok, a ringató karok. Azok a karok talán már zsibbadtak és sajogtak, de egyetlen dolog volt fontos: hogy őt megnyugtassák, talán egy hosszú sírás után – ismerte jól ezt az érzést. Három gyerekekkel rózta ő is a hosszú köröket.

De most minden izma elernyed, és újra ő volt a tavaszillatú, zsongó világ közepén. Arra gondolt, hogy őt is annyira szerették, amennyire ő most szeretni tud.

Aztán eszébe jutott, hogy a konyhában felejtette a komposztosvödört, még beszalad érte, mielőtt megnézi a túrótortát.

**2.** A kerti székből figyelte, ahogy a lánya ringatózik a hintaágyban, és a falevelek árnyéktáncot járnak az arcán. Csak elaludt végre egy kicsit. Jó sokat kellett győzködni. Szerette volna megsimítani a homlokát, de akkor biztosan felébredne. Mintha mosolyogna, nem is a szája, inkább a sűrű szempillákkal lezárt szemek. Hosszú ujjai picit megremegtek, mintha az orgonaillatú szél játszana velük. Őt hete az ugrásra kész vadak rövid, ájulós álmát alussza, enni sincs ideje, de most jól beebédelt, a mellkasa nyugodtan emelkedik és süllyed. Lám, egy anya csak az alvó, egészséges, jóllakott gyerekek mellett nyugodt – ezen elmosolyodott. Aztán arra gondolt, hogy babakorában hányszor hajolt közel hozzá – hogy a férje azért észre ne vegye –, hogy lélegzik-e még. Nézte az alvó, 25 éves lányát, akinél ma délután ugyanezt a mozdulatot látta, amikor a babakocsi fölé hajolt. Mintha megigazítaná a takarót az ötletes kisfiún. Jól ismerte ezt a be nem vallott, aggódó kémlelést, amely szinte azonnal követi a boldogság pillanatát, amelyben még csodálod a nyugodtan alvó alabástrom arcocskát. Boldogság és aggodalom. Fény és árnyék.

A madarak csicseregnek, tíz perc hosszú idő az idő hintájában, ahol egy emberöltő addig tart, amíg a babakocsiból nyöszörgés nem hallatszik. És a 25 éves gyermek egy szempillantás alatt ismét anyává változik. Az anya pedig nagyívá. ♦

MEGHÍVÓ

Kapunyitás: 12:00  
Program: 14:00-22:00

STA\_\_\_\_  
\_\_\_\_DI  
ON\_\_\_\_

# EZ AZ A NAP! 2022

BUDAPEST \_\_\_\_\_

\_\_\_\_JÚLIUS 23.

„JÉZUS AZ ÚT, AZ IGAZSÁG ÉS AZ ÉLET”  
Jn 14,6

BETHEL MUSIC / MICHAEL W. SMITH  
PLANETSHAKERS / TIM HUGHES / MARTIN SMITH  
NOEL RICHARDS / GRAHAM KENDRICK / NOEL ROBINSON  
LONDON COMMUNITY GOSPEL CHOIR

CAMEL / PINTÉR BÉLA / CSISZÉR LÁSZLÓ / MEZŐ MISI / PZM  
DOBNER ILLÉS / DICS-SULI BAND / GÁVEL ANDRÁS ÉS GELLÉRT  
ÚJ FORRÁS / GOLGOTA DICSŐÍTÉS / HANNA / MIKE SÁMUEL / CRUX  
PRAZSÁK LÁSZLÓ / HIDDEN KINGDOM / AMARO DEL / HERMONS

## PUSKÁS ARÉNA

IMA ÉS DICSŐÍTŐ NAP A NEMZET STADIONJÁBAN

A 2020-as rendezvényre megvásárolt jegyek idén is érvényesek!

JEGYEK, INFOK: [EZAZANAP.HU](http://EZAZANAP.HU)



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# Én, a barátom

Mire ez az írás megjelenik, már közel egy hónapja túl vagyunk a 2022-es országgyűlési választásokon. Idén még hús-vér politikusokra és élő emberekből álló pártokra, egyesületekre lehetett szavazni. De néhányan a világ jövőkutatói közül már azt jósolják, hogy a következő kampányokban világszerte megjelenhetnek a robotpolitikusok. Azok a mesterséges intelligenciával működő készülékek, akik folyamatosan tanulnak, mindenre emlékeznek, kapacitásuk végtelen, és hozzáigazodnak választóik akaratához, stílusához.

◆ Nem volna előzmény nélküli mindez. 2016-ban Új-Zélandon „született” meg Sam, aki hivatalosan is az első mesterségesen intelligens robotképviselő lehetett volna. 2017-ben arról cikkeztek, hogy az orosz választásokon elindítják Alisát, a Yandex cég virtuális asszisztensét – milyen más most erre gondolni, mint 2022 februárja előtt lett volna! 2018-ban pedig a japán Tama városában indítottak el egy női alkatú robotot a polgármester-választáson. Mivel nem indulhatott robotként, ezért egy Michihito Matsuda nevű férfi képviselte jogilag. Harmadik lett a szavazatok szerint, tehát végül nem ő vitte a hivatalt. Persze a példák alapján azt is gondolhatnánk, hogy nem eszik ennyire forrón a kását, hiszen a törvények egyelőre nem engedik sehol, hogy masinát válasszunk politikai vezetőnek. De ki tudja! A hatalmas adatbázisokat könnyen áttekintő, mindig megalapozottan, racionálisan döntő, soha nem hibázó, konzekvens robotjogász víziója mellett akár a robotpolitikusról is tovább gondolkodhatunk. Már csak azért is, mert a mesterséges intelligencia itt kopogtat a társas életünkben. Immár 16 millió elégedett felhasználója van például egy olyan mobiltelefonra is letölthető alkalmazásnak, amely minket tükrözve lesz a barátunk. A jobbik énünk. A mentorunk. A kertelés nélkül Replikának avagy másolatnak

keresztelt, élethűen mozgó és beszélő képernyőnyi látványlány minket tanul. A mi kommunikációnkból, üzeneteinkből, stílusunkból tanulja meg, hogyan kell velünk beszélgetni. Mindig és akkor elérhető, amikor és ahol a leginkább szükségünk van rá. Soha nem kritizál, és minden egyes alkalommal felkészültebb belőlünk és az általunk kedvelt témákból. Például gasztronómiából, pszichológiából, barkácsolásból. Ideálisan hangzik, ugye? Egy amerikai férfi például ennek az alkalmazásnak köszönhetően értette meg, mi is az igazi empátia, és mentette meg hosszabb ideje romló házasságát – ahogy erről a hazai médiában is lehetett olvasni.

Ez már nem az amerikai populáris filmek futurizmusa – amelyek egyébként átlagosan 10 évvel korábban mutatják be a tech-cégek fejlesztéseit. Ez már a zsebünkben van. Vagy éppen a konyhánkban, az ágyunkban, az agyunkban. Ez jobb és problémamentesebb, mint gyarló embertársaink bármelyike, sőt, gyógyír a gyarlókra. A legjobb mesterségesintelligencia-alkalmazásnak mondják, hisz az adatokat lehet belőle törölni (és az ilyesmit mindig elhisszük), és szinte csak jót tehet velünk. Ő a mi tökéletesített másolatunk. Vajon mikor fordul a kocka? Mikor leszünk mi az ő replikái? Majd a robotpolitikusok elvitatkoznak talán ezen is. ◆

# KÉPMÁS-EST

**SZÍNHÁZ és  
PSZICHOLÓGIA**

MOMkult, Kupolaterem  
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



Május

**18.**

**19:00**

## NYUSZIK ÉS MÁS VADÁLLATOK

Miért érezzük magunkat  
alá-/fölérendelt vagy  
védekező/számonkérő szerepben  
és hogyan lehet kiszállni ezekből  
a játszmákból?

Improvizációs estjeinken három jelenetet láthatnak a Nézőművészeti Kft. vendégművészeinek közreműködésével. Szakértő vendégünkkel a jelenetek után **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget.

**Színészek:** Pálfi Kata és Marton Róbert  
**Szakértő:** Dr. Mogyorósy-Révész Zsuzsanna,  
tanácsadó szakpszichológus



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, belépő személyenként egy Képmás magazin.

**Regisztráció:** [kepmas.hu/kepmas-est](http://kepmas.hu/kepmas-est)

TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

 Média a  
Családért  
Alapítvány

**KÉPMÁS**  
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

**mOMkult**  
KULTURÁLIS KÖZPONT



**10%-kal  
több  
SEGÍTSÉG  
A MENEKÜLŐKNEK**

TEDD HOZZÁ TE IS ADÓD 1%-ÁT!  
ADÓSZÁMUNK:19025702-2-43



**MAGYAR MÁLTAI  
SZERETETSZOLGÁLAT**



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# AHOL AKARAT VAN, OTT ÚT IS VAN

Manapság a csapból is az folyik, hogy merjünk nagyot álmodni, és mindenképpen valósítsuk meg az álmunkat, mert ha nem így teszünk, akkor nem is élünk igazán. A pozitív gondolkodás azonban nem elég: a komoly tervek mellett el is kell köteleződni, kitartóan és keményen dolgozni, hogy a befektetett energia meghozza a gyümölcsét. Mi a felelősségünk szülőként azzal kapcsolatban, hogy milyen álmokat ültetünk el a gyermekeink lelkében, és hogyan segíthetjük azok felnövekedését?

## ◆ A TÖRTÉNET

Venus és Serena Williams forradalmasították a teniszjátékot, és minden idők legnagyobb játékosaiént vonultak be a sport történelmébe. A sikerhez vezető útjukról egész estés film készült (*Richard király* címmel), ami főleg az édesapjuk szemszögéből meséli el, hogyan hódította meg két afrofonatos kicsi lány a tenispályát, és üzeni az egész világnak, hogy bárki elérhet bármit, ha erősen hisz benne, és hajlandó kitartóan és keményen dolgozni érte.

Richard Williams egyszerű fekete férfi, szegény családból származik, és mint minden ember, hordozza ő is a gyerekkor terheit, igyekezve nem ugyanazokat a hibákat elkövetni, mint a szülei. Második feleségével három nevelt lánya mellett két közös gyermeket vállal, akiknek a sportkarrierjét már a születésükkor pontról pontra megtervezi. Fő mozgatórugója, hogy többre vigyék, mint ő, többre vigyék, mint bármelyik fekete a környékükön vagy akár az egész világon. Az ő gyermekeit nem fogják utcai harcokban lelőni, sem a detoxikálóban kezelni, szent meggyőződéssel hiszi, hogy a lányai ennél többre többre hivatottak.



Még csak négy és fél évesek a lányok, amikor elkezd ők tanítgatni a tenis� alapjaira. Lépésről lépésre haladnak; ha esik, ha fúj, gyakorolnak; a gettóban lévő szakadt pálya számukra a minden, ez az ő country klubjuk, ahol nem milliódolláros ifiedzők, hanem az édesapjuk dobálja nekik a labdákat, korrigálja a szervájukat, vagy épp bátorítja, lelkesíti őket. Nem számít, hogy az utcai bandák hányszor fenyegetik meg őket, és az sem, hogy a szomszédasszony rosszallóan szemléli elszánt törekvésüket. Richard Williams apai lendületét és a lányok lelkesedését semmi nem törheti le.

Nincs pénzük drága felszerelésre, sem profi edzőre, de Richard víziója elég erős ahhoz, hogy fáradhatatlanul telefonáljon, mutogassa a lányairól készült felvételeket, és olyan karakánul álljon ki a gyermekei érdekei mellett, hogy azt egy emberjogi ügyvéd vagy egy sztárpszichológus is megirigyelné. Kételyek nélkül és mélyen hisz a gyermekei képességeiben, ahogyan a felesége és a nevelt lányai is.

A film kiválóan mutatja be, hogy az elszántság és az akaraterő önmagában nem elég, a sikerhez elengedhetetlen a környezet támogatása. A népes család többi tagja egy emberként sorakozik fel a lányok mögött: ha kell, a kocsiban írják a leckét, amíg ők edzenek, vagy épp a junior tornákon szurkolnak mérkőzésről mérkőzésre, hogy meglegyen a hön áhított győzelem. Édesanyjuk két

munkát vállal, hogy a férjének több ideje legyen a lányokkal foglalkozni, és amikor egy neves edző csak Venus tanítását vállalja ingyen, ő is tréningruhát húz, hogy Serenának is legyen kivel gyakorolnia.

Az önbizalom és a magabiztosság magjai pedig fokozatosan kicsíráznak a lányokban, mert édesapjuk a technikai és erőnléti edzések mellett a mentális felkészítésre sem sajnálja az időt. A siker és a győzelem hajszolásánál fontosabbnak tartja a játék iránti alázatot, a szerénységet, a kitartást, továbbá az iskolázottságot és a műveltséget. Sajátságos, semmihez sem hasonlító szemlélete és rendkívüli konoksága újszerűen és furcsán hathatott a 90-es évek elején, amikor egy jöttment fekete apa jobban akarta tudni, mitől döglök a légy, mint a nagyok. És jobban is tudta.

### FÁN TEREM A TEHETSÉG?

Venus és Serena Williams története felveti a kérdést, hogy mi kell ahhoz, hogy valaki világra szóló tehetséggé váljon. Kivételes képesség, kreativitás, motiváció, a társas közeg támogatása, esetleg mindezek együttvéve? A legtöbb elméletalkotó szerint ez utóbbi áll legközelebb az igazsághoz, hiszen a tapasztalat és a kutatások tanulsága szerint a tehetség egy ígéret, ami a fejlődés során bontakozik ki. A gyermekben rejlő lehetőségek kiteljesedéséhez elengedhetetlen az elkötelezettség, a kitartás, a lelkesedés és

# JOBBAN JÁRUNK,

ha nem mi határozzuk meg, hogy miben legyen kiváló a gyermekünk, hanem figyelemmel kísérjük, hogy mi iránt mutat érdeklődést.



a befektetett munka. Csíkszentmihályi Mihály egyenesen úgy fogalmaz, hogy „egyszerűen nem lehet megakadályozni őket abban, hogy csinálják, amit akarnak”. Ehhez a céltudatossághoz feltétlenül szükséges, hogy a gyermek élvezze, amit csinál, és a kihívás összhangban legyen a képességeivel. A tehetségfejlesztés ennek a motiváló közegnek a megteremtését jelenti, amikor az önmegvalósítást támogató tényezőket igyekszünk erősíteni, a gátló tényezőket pedig csökkenteni.

A sporttehetség esetében sem csak a test, az izmok vagy az ügyes mozgás játszanak szerepet a sikerben, hanem az érzelmi, a kognitív, a spirituális és a társas tényezők is sokat nyomnak a latban. Orosz Róbert a sporttehetségekről írt tanulmányában arra is felhívja a figyelmet, hogy a siker nem lehet végcél, csupán eszköz egy teljesebb létezés felé vezető úton. Ha ezt szem elől tévesztjük, akkor a teljesítmény hajszolása közben könnyen elfeledkezhetünk a gyermek lényéről, és háttérbe szoríthatjuk a fejlődési szükségleteit. Ugyanakkor jó esetben a versenysportnak számos személyiségfejlesztő hatása is lehet: többek között önel fogadásra, önfegyelemre, felelősségvállalásra, kemény munkára, kitartásra és időbeosztásra tanít, valamint közösségi élményeket is biztosít.

## MI A SZÜLŐ FELADATA?

Richard pontról pontra megtervezi a gyermekei életét, szervezi és irányítja is azt. Bár a Williams lányok kétségkívül sikeresek lettek (mint ahogyan a magyar Polgár lányok is), óhatatlanul felmerül bennünk a kérdés, hogy jót tesz-e a gyermekeknek, ha a szülő ilyen mértékben kézbe veszi a sorsuk irányítását, és magát sem kímélve mindent megtesz a tehetségük kibontakoztatásáért.

Minden szülő a lehető legjobbat szeretné a gyermekének, ám sokféle utat választhatunk ennek eléréséhez. Vannak, akik a gyermek szabad választásának megteremtése, mások az erőteljesebb iránymutatás és a szeretetteljes szigor mellett teszik le a voksukat. Amikor saját magunk számára igyekszünk ezt a kérdést megválaszolni, érdemes lehet néhány lélektani alapelvet megfontolni.

**1. Bízunk a gyermekünkben, és ő is bízni fog magában!** Richard megingathatatlan hittel tekintett a lányaira, biztatta, dicsérte őket. Kohut a csecsemőkkel kapcsolatban fogalmazta meg, hogy „a tükröző figyelem alapján építik fel önértékelésüknek centrumát”. Nincs ez másként a nagyobb gyermekek esetében sem. A szemünkben tükröződő büszkeség, a bátorító és elismerő mondataink, az általunk közvetített bizalom arra ösztökéli őket, hogy olyanná váljanak, amilyennek mi látjuk őket. Ahhoz, hogy ezt a gondoskodó, odaforduló figyelmet érezzék, nemcsak az kell, hogy jelen legyünk és megünnepeljük a sikereiket, hanem az is, hogy mellettük álljunk, amikor nem az elvárásaink szerint teljesítenek.

**2. A gyermek nem a miénk!** Richard Williams előre eldöntötte, hogy a tenisz szeretetével fertőzi meg a gyermekeit. Venus és Serena érdeklődése és képességei, illetve az apjuk elvárásai a film szerint megegyeztek. Ez azonban nincs mindig így. Jobban járunk, ha nem mi határozzuk meg, hogy miben legyen kiváló a gyermekünk, hanem figyelemmel kísérjük, hogy mi iránt mutat érdeklődést, illetve tehetséget, vele együtt döntünk, és abban támogatjuk, amit közösen felismertünk és amiben megegyeztünk.



**3. Figyeljünk arra, hogy a gyermek lehessen gyermek!** Az óvodáskor és a kisiskoláskor a megfelelő érzelmi fejlődés megalapozásának ideje. Az elvárásmentes odafordulásunk, a törődésünk és a szeretetünk olyan érzelmi biztonságot teremtenek a gyermek számára, ahonnan jó lesz elindulni és megvalósítani az álmait, amikor eljön az ideje. A későbbi időszakban is érdemes megteremteni a lehetőséget, hogy a gyermek legalább a nap vagy a hét egy bizonyos részében ápolhassa a kortárs kapcsolatait, vagy egyszerűen számára fontos, az életszakaszának megfelelő apró kis semmiségekkel foglalkozhasson.

**4. Motiváció nélkül a tehetség mit sem ér.** A Williams család történetének egyik legfőbb tanulsága, hogy a tudatos és kitartó munka messzebbre vihet, mint egy velünk született tehetség. Kevin Durant amerikai olimpiai bajnok kosarazó mondta, hogy „A kemény munka legyőzi a tehetséget, ha a tehetség nem dolgozik keményen.”

**5. Vonjuk be a gyermeket is a döntésekbe!** A versenysport a gyermek idejét, energiáját igényli, és próbára teszi a kitartását, így fontos, hogy lehetősége legyen dönteni arról, hogy szeretné-e ezt. Nem kell minden edzés előtt megkérdezni, hogy van-e kedve elindulni, de érdemes a hosszabb távú elköteleződés előtt átbeszélni vele az ezzel járó feladatokat, és bátorítani, hogy szabadon fejezze ki a véleményét, akaratát.

**6. Tudatosítsuk, hogy kinek a vágyát valósítja meg a gyermek!** Mivel a gyermekek szeretnek megfelelni a szüleiknek, könnyen előfordulhat, hogy a szülők megkésett önmegvalósítási projektjének megvalósítói

lesznek. Természetesen nem feltétlenül káros, ha a gyermek a szülő gyermekkori álmát váltja valóra, esetleg az ő nyomdokaiba lép, ám érdemes lehetőséget adni neki, hogy erről szabadon döntsön, és akár nemet is mondhasson.

**7. Elsősorban maradjunk szülők!** Fontos, hogy a sport mellett szakítsunk időt a teljesítménybeli elvárások nélküli együttlétre is. A megnövekedett terhelés közepette nagyon sokat jelent a támogató családi légkör, ahol lehet hibázni, és ahol nem az eredmények vannak fókuszban.

**8. Segítsünk a gyermekünknek a kudarc kezelésében!** A kitartás és a motiváció mellett fontos, hogy támogassuk a gyermekünket a veszteségek kezelésében és a negatív érzelmek elviselésében. Ebben segíthet, ha a versenyhelyzetet kihívásként értelmezzük, ahol lehet hibázni, hiszen a hosszú távú siker nem egyetlen eredményen múlik. Fülöp Márta úttalálónak nevezi azokat a tehetséges gyerekeket, akik a kudarcokat a fejlődésre használják. Sokat segíthet, ha megtanítjuk a gyermeknek, hogy veszteség esetén lépésről lépésre elemezze, hogy mit rontott el, majd a hibákat igyekezzen gyakorlással kiküszöbölni.

Bárhogy is döntünk, kisgyerekkorban vagy később kezdjük el terelgetni a gyermeket saját tehetségének felfedezőútján, a legfontosabb és legértékesebb dolog, amit adhatunk neki, az az időnk, illetve a feltétel nélküli szeretetünk és figyelmünk. Ha a legkeményebb munka, a legnehezebb kihívás közepette is meg tudunk maradni szülőnek és gyermeknek, akik a cél érdekében összekapaszkodnak és együtt állják a viharokat, akkor bármi legyen is a végeredmény, a fődíjat már mindenképpen megnyertük. ♦

**Forrás: A tehetség kézikönyve (tehetseg.hu)**