

véssorokat, ha csak nézzük őket, és reflektálunk rájuk.

**A MEGÉLT KERESZTÉNY „JÉZUS-KÖVETÉS”** azáltal válik konkréttá, hogy neurobiológiai alapra tesz szert, és nem csupán „ideálként” marad a fejünkben. Vegyük példának azt, hogyan bánt Jézus a leprásokkal. A Márk-evangélium elbeszéli (1,40-41): „Odament hozzá egy leprás, térdre borult előtte, és így esengett hozzá: 'Ha akarnád, képes lennél megtisztítani engem!' Megesett rajta a szíve, kinyújtotta a kezét, megérintette őt, és így szólt hozzá: 'Akarom, tisztulj meg!'”

Elképzelem Jézust, amint nem tér ki a leprás elől, hanem egészen

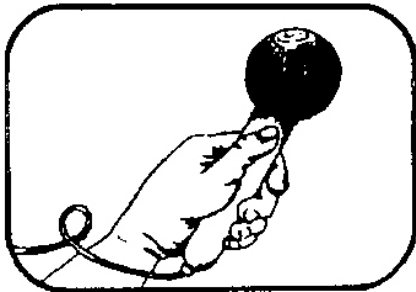
közel megy hozzá. Hosszasan megmaradok ennél a képnél, úgyhogy alakot ölt bennem. Emlékezetem tárol képeket ilyen „leprásokról”, akik a városok bevásárlóutcáin kuporognak és koldulnak; ezek most egybefolynak azzal az eggyel, aki Jézus elé veti magát. El akarok menni mellette, mert agyamban tárolom az előítéleteket is az ilyen „tropára ment típusokkal” kapcsolatban, akiket jobb elkerülni. De belső figyelmemet most erre a Jézusra fordítom, aki részvétől indítva kinyújtja a kezét, és megérinti a leprást.

Ezt a cselekvési mintát – a kéz kinyújtását a társadalomból kirekesztett ember felé – rögzítem a

fejemben és az érzelmeimben. Ha máskor is felidézem, akkor nem marad csupán „dülőút” az agyamban. Inkább abban bízom, hogy erősebbé válik az előítéleteimnél. Ily módon a Jézus követésére irányuló fáradozásban az egész ember részt vesz, érzelmeivel együtt. Így „ölt testet” a teológia, és megmenekül attól a gyanútól, hogy a valóságos embertől elszakadva ilyen-olyan „igazságokat” hirdet, amelyek azonban semmiképp sem érintik magát az embert.

*Helmut Jaschke*

*Forrás: Publik-Forum, 2009/20*



## Mámorító pillanatok

Visszatalálni ahhoz, ami fontos

Interjú *Gerald Hüther* agykutatóval

*„Gyorsabban, magasabbra, erősebben!” Aki le akarja írni a világ jelenlegi állapotát, gyakran erre a következtetésre jut: Az a nyomás uralkodik, hogy mindent egyre hatékonyabban és egyre rövidebb idő alatt tegyünk meg. Mit okozunk ezzel magunknak?*

Hiszen látjuk, mi történik: az embereknek egyre kevesebb idejük van, nincs már pihenőjük, és arra sem találnak már időt, hogy a döntő kérdésekkel foglalkozzanak vagy elgondolkozzanak azon, egyáltalán akarják-e a gyorsítás e formáit. Neurobiológiailag nézve ez különösen akkor kedvezőtlen, ha az ember – ahogyan ez ma is történik – még azon a sikon is gyorsít, amelyen az idegrendszer fejlődése megy végbe, vagyis a gyerekek körében. Ha a gyerekekre is olyan nyomást gyakorlunk, mint magunkra, felnőttekre, akkor olyasmi megy veszendőbe, amire az agynak szüksége van ahhoz, hogy megtalálhassa saját útját. Ha a stressz, az idő szorítása, zaklatottság, tartós ösztökélés vagy végtelen sok kínálat által nyomást gyakorlunk egy fejlődésben lévő rendszerre, akkor nem összetettebbé, hanem egyszerűbbé válik. A nyomásra megoldással reagál – látszólagos megoldással. De ezáltal sok olyan lehetőséget veszítünk el, amelyet a gyerekek magukkal hoznak a világra.

*Ez azt jelenti, hogy a túl sok ösztönzéssel épp az ellenkezőjét érezzük el gyerekeinknél, mint amit szeretnénk?*

Hiszen azt kívánjuk, hogy a gyerekek jó megoldásokat találjanak a különböző problematikus helyzetekben, hogy megértsék, mi történik ebben a világban, és hogy hatni tudjanak. Ha valaki képes mindezt kifejleszteni, akkor stabil személyiség. Ha azonban az a lázas nyüzsgés, amelyben a felnőttek élnek, áterjed a gyerekekre, akkor ez inkább azt eredményezi, hogy a gyerekeknek még játszani sincs idejük. Játékon a gyerekek csoportos, gondtalan, felnőttek által nem felügyelt, szabad játékát értem. Ha ilyen játékokra már nincs lehetőségük, akkor a

gyerekeknek hiányzik az a tér, amelyben kipróbálhatják magukat. A játék ugyanis nem azt a célt szolgálja, hogy fölkészüljenek az életre, hanem hogy kitalálják, mi mindent lehet valamivel csinálni. És ha ezt nem tudják kipróbálni, akkor olyasmi jön létre, mint a fák fölösleges oldalhajtása, amely gyorsan növekszik ugyan, de nincs stabilitása. Nem olyan gyerekekre van szükségünk, akik csupa „oldalhajtásból” állnak, hanem olyanokra, akiknek szilárd gyökérzetük és erőteljes koronájuk van.

*A modern médiumok, a mobiltelefonok, az internet, a közösségi oldalak az összeköttetés lehetőségei, de egyik fő okát jelentik a mai gyorsításnak is. A digitális világ tesz beteggé minket?*

Mostani világunkban egyre több olyan betegséget hozunk létre, amelynek nyilvánvalóan köze van az életmódunkhoz. Nemcsak a gyerekek, hanem a felnőttek is. A WHO, az ENSZ világegészségügyi szervezete a szorongásos betegségek drámai növekedését jelzi előre a következő húsz évre. Ezek közé tartozik a depresszió, a kényszeres viselkedés, a szenvedélybetegségek és hasonlók. Pillanatnyilag létezik egy olyan betegség, amely a korszellemet fejezi ki, kiégésnek nevezik, emögött azonban szorongásos zavar és depresszió rejtőzik. De a „kiégést” a társadalom jobban elfogadja, mert úgy hangzik, mintha az ember derekasan agyondolgozta volna magát. A kiégés nevű betegséget könnyebb elfogadni, mint a depressziót. Ezért kapják ma sokan a „kiégés” diagnózist.

*Ez a kiégés-diagnózis hogyan függ össze életünk felgyorsulásával?*

Szívesen meggyözném önt arról, hogy egyáltalán nem a gyorsulással kell harcolnunk, hanem azzal a ténynyel, hogy már nem tudjuk, mi az, ami valóban lényeges az életben. Csak ebben az esetben bonyolódik az ember

olyan nyüzsgésbe, amelyben mindent fontosnak tart. Csak ebben az esetben kerül olyan helyzetbe, hogy már nem képes megszervezni mindazt, amit eltervezett.

*És mi a lényeges az életben?*

Ha azt kérdezzük, mi is az, ami valóban fontos, akkor szeretnék utalni egy tanulmányra, amelyet az egyik kollégám készített. Menedzsereket vizsgált, mert ezek olyan emberek, akik jelenlegi elképzelésünk szerint különlegesen nagy nyomás alatt állnak. Ennek a menedzserekről készített tanulmánynak az első eredménye azonban ez: ők határozottan egészségesebbek, mint az átlag népesség! Bár nagy hajtásban élnek, de úgy tűnik, ez nem sokat számít nekik! Am van két olyan helyzet, amelyben a menedzserek is depresszióssá válnak vagy kiégnek. Először: Ha egy menedzsertől elveszik a dolgok alakításának lehetőségét. Ez azt jelenti: az egyik legfontosabb megbetegítő tényező az, ha az ember olyan világba kerül, ahol az az érzése, hogy már semmit nem tud létrehozni vagy megváltoztatni. Másodszor: A menedzserek különösen akkor égnak ki könnyen, ha az élettársuk már nem adja meg nekik azt a támogatást, amit korábban. Vagy ha elveszítik a családjukat. Ebből pedig ezt lehet levezetni: Az életben az az igazán fontos, hogy az ember legalább néhány személlyel szoros, jó kapcsolatban élhessen, és úgy érezze, képes kialakítani és bevetni bizonyos képességeket, amelyek segítségével valamit alakítani tud a világon. Tehát két alapvető vágygal szaladgálunk: az összetartozás vágyával és az autonómia vágyával. Jelenleg mindkettőt csak nagyon nehezen lehet érvényesíteni.

*De az internet, a mobiltelefon, a Facebook és hasonló épp a 21. században biztosítanak szabad hozzáférést a világhoz, illetve az egész földet behálózó kapcsolati lehetőségeket, nemde?*

Nem az a lényeg, hogy milyen sok kapcsolatunk van másokkal, hanem a bennünk lévő érzés. A kérdés az, hogy lényünk legmélyén összetartozónak érezzük-e magunkat valakikkel, s hogy ha egyedül már nem boldogulunk, akkor találunk-e olyanokat, akik segítenek nekünk. Az, hogy ezer barátunk van a Facebookon, semmit nem segít. Ezek csak látszatkapcsolatok. És talán pótlékok olyanok számára, akik nem találtak valódi összetartozásra.

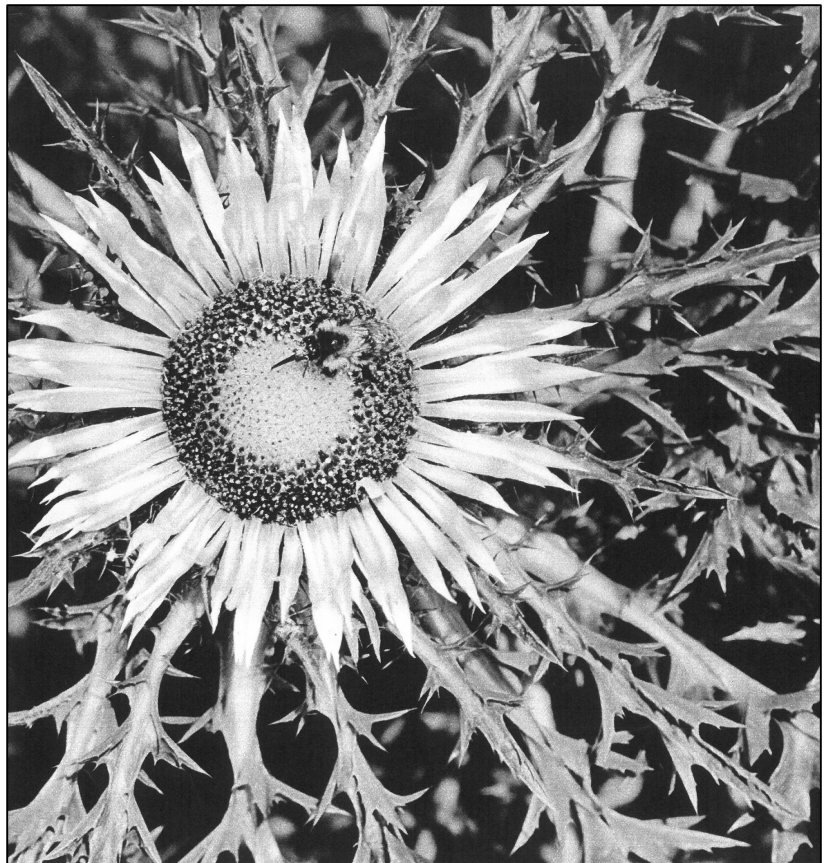
*Mi akadályozza meg, hogy meglássuk azt, ami valóban fontos?*

Először is az agyunk számára semmi sem indokolja, hogy még egyszer külön fontolóra vegyük azt, amit már átértünk. A legtöbb ember esténként odaül a televízió elé, és nem gondolkodik el arról, hogy tulajdonképpen miért is ül oda. Az agy kényelmes szerv, ugyanis mindaddig, amíg valahogy mennek a dolgok, automatizmusokra támaszkodik. Ezért vagyunk valamennyien a szokásaink rabjai, és ismételten visszaesünk régi szokásainkba. Az egyetlen hatásos trükk ez ellen, ha kifejlesztünk valami figyelmességfélélet. Például elkezdjük pontosan megfigyelni, hogyan főzünk teát, hogyan költünk el közösen egy vacsorát az asztalnál – ilyenkor rögtön a nyugalom és a higgadság állapotába kerülünk, mert ilyenkor lassan csinálunk valamit. És talán élvezni is kezdjük ezt. Ahhoz, hogy figyelmesebbé váljunk, meg kellene válnunk az agy

kényelmességétől, amely biztonságot nyújt. A kényelmes gondolkodási- és viselkedésminták stabilitást adó tényezőként működnek. Abban a világban, amelyben köröskörül minden egyre bizonytalanabbá válik, az emberek természetesen különösen is hajlanak arra, hogy visszavonuljanak a bevált mintákhoz.

*A figyelmesség nehéz dolog egy olyan világban, amelyben egyszerre sok dolog szólít fel minket arra, hogy csináljunk vele valamit – egyidejűleg válaszoljunk meg egy e-mailt, hallgassunk rádiót és telefonáljunk.*

Azt, amit ma sok ember csinál, és nyilvánvalóan akar is csinálni, „többfeladatúságnak” hívják. Az ember azt hallja: Az a legjobb, ha egyszerre öt dolgot csinálsz! Az agykutató csak azt mondhatja erre: az agy tulajdonképpen egyfolytában ezt csinálja. Az agy többfeladatú szerv. Ugyanabban a pillanatban, amikor önnel beszéllek, ügyel arra, hogy ver-e még a szívem, együtt működnek-e még a szerveim, működik-e az izomzatom, és nem csuklok-e össze. Csakhogy mindebből semmit sem veszek észre. Ezek mind automatizmusok. Vagyis: többfeladatúként csak akkor viselkedhetem, ha csupán automatizmusokat futtatok le. Egyidejűleg telefonálhatok, szörfözhetek az interneten, zenét hallgathatok – de mindebből semmit sem tehetek tudatosan! Mihelyt egyetlen tárgyra irányítom a figyelmemet, már semmilyen más dolgot nem tudatosíthatok. Jelenleg az a helyzet, hogy számos aktivitás között szörfözünk, és semmit sem csinálunk igazán. Egyáltalán nem jut el már a tudatunkig, amit teszünk. Nem vonjuk be figyelmünk körébe, amit teszünk. Már nem merülünk kapcsolatba érdeklődésünk valamely tárgyával, hanem automatizmusokat hagyunk érvényesülni. És ekkor megtörténik az, amit mindnyájan ismerünk: Telefonálunk, egyidejűleg zenét hallgatunk és figyeljük a számítógépet, aztán a nap végén megkérdezzük magunktól, hogy tulajdonképpen mit is csináltunk egész nap – és már semmire sem tudunk visszaemlékezni.



*Tehát a diagnózis: életvesztés?*

Igen. Ez egy lapos, önmagát sokféle aktivitásban elvesztegető élet. Elveszítünk valami egészen nagyszerűt, ami tulajdonképpen az élet lényege: az elevenséget, a lendületet, a mélységet. Abban a társadalomban, amelyben mindenki egyre jobban funkcionál, egy valami szükségképpen elvész: az öröm. Az életöröm mindig csak akkor jön létre, ha az ember valami különöset élhet át. Ha olyan helyzetbe kerül, amikor aktivizálódnak az agy emocionális központjai, amikor „húsba vágó” dolog történik. Amikor valóban lelkesedik valamiért az ember. Az agy minden ilyen esetben ún. neuroplasztikus hívó anyagokat bocsát ki, és ezek elősegítik azt, hogy átalakulási folyamatok menjenek végbe az agyban. Ez azt jelenti, hogy „rutin üzemmódban”, többfeladatoságban, az egyre gyorsabbá válásban egyre kevesebb dolog lesz húsba vágó – és ettől önnek olyan agya lesz, amelynek segítségével ön mindent egészen gyorsan csinál majd, de amelyben már semmit nem lehet átalakítani. Pillanatnyilag azt tapasztaljuk, hogy a világ szét-esik – talán nem is annyira gazdagokra és szegényekre, hanem olyanokra, akik foglalkoznak önmagukkal, és fontos kérdéseket tesznek fel, és olyanokra, akiknek minden mindegy, akik már semmi új iránt nem tudnak érdeklődni, hanem pillanatnyi állapotukat tartósítják.

*Hát akkor mit tehetünk az ellen, hogy ez az „egyre gyorsabban, magasabbra, erősebben”-hajsza öntudatlanul bedaráljon minket?*

Nem marad más, mint megszakítani a folyamatot. Igenis vannak olyan emberek, akiknek fontos, hogy időről-időre kilépjenek a hétköznapi nyüzsgéséből, és összeszedjék a gondolataikat. Talán bemennek egy templomba, és ott ülnek tíz percig. Lehet, hogy meditációs technikákat gyakorolnak. És úgy vélem, több ilyen ember van, mint gondolnánk. Azaz sokak számára fontos, hogy újból és újból „észhez térjenek”, és elgondolkodjanak arról, mi az, ami valóban fontos az életem, az egzisztenciám szempontjából. Azt hiszem, hogy erre nagyon egyszerű a válasz, de sokan csak akkor találják meg, ha kiégnek vagy mély válságba jutnak, mert elhagyta őket a feleségük és a gyerekük, vagy súlyos betegséget váltottak ki stresszes megterheléseik. Sok embernek csak ilyenkor jut eszébe ismét az, ami valóban fontos – ez pedig gyakran egészen kevés: néhány jó barát. Vagy talán a természettel való szoros kapcsolat helyreállítása. Talán valamilyen spiritualitás felélesztése, azé az érzése, hogy beletartozom ebbe a világba, és az megtart engem. Mámorító pillanatok, csillagórák azok, amikor az ember visszatalál ahhoz, ami valóban fontos.

*Mathias Morgenroth*

**Forrás:** Publik-Forum Extra, 2013/7

*Vigyázat, satíra!*

## *Igen tisztelt Jókedélyű Úr!*

Az Önök Jóléti Intézményének szociális adminisztrátori állására beküldött pályázatomból Ön még hiányol néhány önéletrajzi adatot. Ezek túlnyomórészt társadalmi elkötelezettségemre vonatkoznak.

Biztosíthatom Önt: Politikailag és társadalmilag nagyon elkötelezett ember vagyok, mégpedig ifjúságom óta! Ha az internetes közösségi oldalakon valamilyen igazságtalanságról olvasok vagy szűkséget és nyomort látok, ha egy szervezet vagy személy segítséget kér, mindenki rögtön kap tőlem egy „Tetszik”-et. Ezt megosztom a barátaimmal és „a barátaim barátaival”, vagy akár az egész közösségi oldallal is. Az utóbbi évben a természetrombolás elleni 4500 posztot mind „lájkoltam”. És „megosztottam” a barátaimmal. Elleneztem a szíriai háborút, támogattam az ukrainai tüntetőket, elleneztem az atomerőműveket, a Harmadik világbeli éhezést, tiltakoztam a neonácik ellen, a gyermekekkel szembeni egyházi visszaélések ellen, a menekültek kitoloncolása ellen, az abortusz ellen, az autópályadíjak ellen és a textilipari munkások kizsákmányolása ellen – hogy csak néhány problémát említsek meg! Sosem volt terhemre, hogy kattintsak az egérrel.

Nagyon szívemen viselem az állatok sorsát is: 388 bel- és külföldi kutya-segélyszervezet posztjait

lájkoltam, továbbá 20 bálnafogás-ellenes kampányt, több mint 300 videót a tömeges állattartásról, 231 képet a fókák kipusztulásáról és így tovább, és így tovább. Minden állatkínzás elleni akció megkapja tőlem a „Tetszik”-et, és meg is osztom, hogy mások figyelmét is felhívjam teremtménytársaink nyomorúságaira.

Ön aztán érdeklődik még az iránt, hogyan alakítom a szabadidőmet, és mikor fordult elő utoljára, hogy elhagytam a házamat annak érdekében, hogy személyesen találkozzam a barátaimmal. Személyes tevékenységnaplóm azt mondja nekem, hogy ez 2000. március 5-én lehetett...

Esetleges további információkat Ön szintén a Facebook-krónikámból meríthet. De fordulhat a barátaimhoz is (983!), vagy a barátaim barátaihoz. Ők a lehető leggyorsabban és bátran posztolni fogják a hiányzó adatokat, vagy közlik majd a megfelelő linkeket.

Nagyon örülnék személyzeti osztályuk pozitív döntésének!

Szívélyes üdvözlettel:

*Klikk Sebestyén*

**Forrás:** Publik-Forum, 2014/9