

# Előítéletek, kritika

## 2015. február 12.



“Az Isten nem személyválogató, mindenki kedves előtte, aki féli és az igazságot cselekszi, bármely nép fia is.” /ApCsel.10,34-36/

„Miért látod meg a szálkát embertársad szemében, amikor a magadéban a gerendát sem veszed észre?” (Mt 7,3)

“Ne ítélkezzetek, hogy fölöttetek se ítélkezzenek!” (Mt 7,1)

### Előítéletek:

- 1.) Van-e joguk embereknek ítélkezni mások felett? Vagy ez csupán Istenre és emberre tartozik?
- 2.) Mire vonatkozik az előítéletünk? Viselkedésre, egy ember tulajdonságaira, külsejére, vagy magára az egész emberre?
- 3.) Milyen előítéleteid vannak? Létezik-e jogos előítélet?
- 4.) Mi a különbség megítélés és elítélés között?
- 5.) Jó lenne, ha minden ember egyforma lenne? Miért igen, s miért nem?
- 6.) Van-e olyan, hogy egy ember úgy összességében „jobban sikerült”, mint a másik (pl. több dologban, jobban tehetséges, okosabb, stb.), vagy ezek a pluszok mindig kompenzáltak mínuszokkal és végül egyenlőre jönnek ki? Hogyan értelmezed a talentumokról szóló párbeszédet (különböző számú talentumok)?
- 7.) Mi a magyarázata annak, hogy az egyes csoportokról közel azonos kép él az emberekben?
- 8.) Volt-e már valakinek előítélete veled szemben? Micsoda? Milyen előítéletek vonatkoznak az egyetemistákra, illetve azon belül az egyes szakokra (pl informatikus, bölcsész, stb.)? Szerinted van-e ezekben igazság?
- 9.) Milyen előítéletek vonatkoznak a keresztényekre? Feladatunk-e ezeket csökkenteni, vagy nem tudjuk őket megváltoztatni? Mit tehetnénk mégis?
- 10.) Miben különbözik az előítélet a sztereotípiától?

### Kritika:

- 1.) Mit gondolsz, hogyan lehet valakinek elmondani egy kritikát? Sikerült már valakinek úgy elmondani, hogy nem voltál bántó? Hogyan kell azt csinálni?

- 2.) Milyen előnyei, hátrányai vannak a kritikának? (építő vs rosszindulatú kritika)
- 3.) Te hogyan fogadod a kritikát? Tudsz-e belőle tanulni, vagy megbánt inkább? Mitől függ (ki mondja, hogyan mondja, stb.)? Van-e olyan téma, amiben a kritikát különösen nehezen viseled?
- 4.) Mitől függhet, hogy az emberek hogyan reagálnak a kritikára? Személyiségük (sértődékenység), önbizalmuk (mi rosszabb, ha túl kevés vagy ha túl sok?), egyéni élettörténetük (rossz tapasztalatok, elutasítottság érzése), stb.?
- 5.) Van-e olyan téma, amiben kifejezetten kritikus vagy? Miből fakadhat ez?
- 6.) Van-e az ismerőseid között különösen sértődékeny ember? Hogyan lehet ezt a helyzetet kezelni?
- 7.) Hogyan függ össze a kritika az életkorral? Milyen érzés, ha egy jóval idősebb, tapasztaltabb embert kell – egyébként jogosan – kritizálni?
- 8.) Előfordult már, hogy valaki kritikája nyomán megkönnyebbülést éreztél, mert olyat mondott ki, amit te magadnak nem annyira mertél?

## Idézetek

Ha testvéred vétkezik (ellened), menj és figyelmeztess őt négyszemközt. Ha hallgat rád, megnyerted testvéredet. Ha azonban nem hallgat rád, végy magad mellé még egy vagy két társat, mert minden dolgot két vagy három tanú szavával kell igazolni. Ha rájuk sem akar hallgatni, mond meg az egyháznak. Ha pedig az egyházra sem akar hallgatni, legyen számodra olyan, mint a pogány és a vámszedő. Bizony, mondom nektek: mindaz, amit megkötök a földön, meg lesz kötve a mennyben is, és amit feloldotok a földön, föl lesz oldva a mennyben is.” /Mt 18,15-18/

“A Mester nagyon tudott kritizálni, ha úgy gondolta, hogy helyénvaló a bíráló. Ugyanakkor dorgálásai miatt - általános csodálkozásra senki sem neheztelt meg rá. Amikor egyszer efelől kérdezték, így válaszolt: - Minden azon múlik, hogy hogyan csináljuk. Az emberek olyanok, mint a virágok: a lágyanhulló harmatra nyitottak és befogadják, de a szakadó esőtől bezárulnak.” /Anthony de Mello/

### **Anthony de Mello: Ne ítélj**

Józanító arra gondolni, hogy nem szolgálattal, hanem szemlélődéssel, látással tudunk legjobban szeretni. Ha szolgálod az embereket, akkor segíted, támogatód, vigasztalod őket, fájdalmukat enyhíted. Ha belső szépségükben és jóságukban látod őket, akkor átalakítasz és teremtesz. Gondolj néhány emberre, akiket szeretsz, s akik hozzád is vonzódnak. Próbáld meg mindegyikre úgy érezni, mintha most látnád őket először, s ne engedd, hogy múltbéli ismereted és velük kapcsolatos élményeid befolyásoljanak, akár kellemesek, akár kellemetlenek voltak azok. Keress olyan dolgokat, melyek eddig esetleg elkerülték figyelmedet a megszokottság miatt. A megszokottság, ismertség, ugyanis áporodottságot, vakságot és unalmat szül. Nem szeretheted azt, amit nem fedezel fel állandóan, újra és újra. Azután gondolj olyan emberekre, akiket nem szeretsz. Először is figyeld meg, hogy mi az, amit nem szeretsz bennük, részlelhajlás nélkül tanulmányozd hibáikat. Vagyis nem használhatsz olyan címkéket, mint például büszke, lusta, önző és gögős. A címkézés a szellemi lustaság jele, mert sokkal egyszerűbb valakire egy címkét ragasztani, mint egyediségében nézni és látni azt a személyt.

A hibákat klinikailag kell elemezned, más szóval meg kell győződnöd tárgyilagosságodról. Fontold meg azt a lehetőséget, hogy esetleg, amit te hibának látsz, az egyáltalán nem az, hanem valami olyasmi, amit te neveltetésed, programozottságod miatt nem szeretsz. Ha a hiba még ezután is ott van, akkor értsd meg, hogy a hiba eredete gyermekkori élmények, múltbéli programozottság, hibás gondolkodás és észlelés, és leginkább a tudatosság hiányának következménye, s nem a rossz akaraté. Ahogy erre ráébredsz, hozzáállásod szeretetté és megbocsátássá alakul, mert tanulmányozni, megfigyelni és megérteni annyi, mint megbocsátani. Miután a hibákat így végigtanulmányoztad, most keresd meg azokat a kincseket, amelyek ebben a személyben rejtőznek, s amelyeket idegenkedésed miatt eddig nem láttál meg. S miközben ezt teszed, figyeld meg a hozzáállásodban vagy érzésedben bekövetkező változást. Idegenkedésed ugyanis, eddig elhomályosította látásodat, akadályozott téged. Most aztán sorba vehetsz minden egyes személyt, akivel csak élsz és dolgozol, és

figyeld meg, ahogy szemedben mindegyikük átalakul, ha így nézel rájuk. Ha így nézed őket, akkor a szeretetnek sokkal határtalanabb ajándékát ajánlod nekik, mint amit a szolgálat bármely cselekedete tudna adni. Mert így átalakítod őket, megteremtetted őket a szívedben, s ha van valamelyest kapcsolat köztetek, akkor a valóságban az is átalakul. Most pedig add ugyanezt az ajándékot önmagadnak. Ha mással képes voltál ezt megtenni, akkor igazán nem lesz nehéz. Kövesd a már említett lépéseket: egyetlen hibát és egyetlen idegbetegséget se ítélj meg, s főleg ne ítélj el. Nem ítéltél meg másokat, s meglepődsz, hogy te sem vagy megítélve. A hibákat vizsgálj meg, tanulmányozd és elemezd őket a jobb megértés végett, ez szeretethez és megbocsátáshoz vezet, s örömmel fedezed fel, hogy téged is átalakított ez a furcsán szerető beállítottság, hozzáállás, amit magadban érzel saját magad iránt. Ez a beállítottság belőled ered, belőled jön és árad minden más élőlény felé.

**Reményik Sándor:**

**Ne ítélj**

Istenem, add, hogy ne ítéljek –  
Mit tudom én, honnan ered,  
Micsoda mélységből a véték,  
Az enyém és a másoké,  
Az egyesé, a népeké.  
Istenem, add, hogy ne ítéljek.

Istenem, add, hogy ne bíráljak:  
Erényt, hibát és tévedést  
Egy óriás összhangnak lássak –  
A dolgok olyan bonyolultak  
És végül mégis mindenek  
Elhalkulnak és kisimulnak  
És lábaidhoz *együtt* hullnak.  
Mi olyan együgyűn ítélünk  
S a dolgok olyan bonyolultak.

Istenem, add, hogy minél halkabb legyek –  
Versben, s mindennapi beszédben  
Csak a szükségeset beszéljem.  
De akkor szómban súly legyen s erő  
S mégis egyre inkább simogatás:  
Ezer kardos szónál többet tevő.  
S végül ne legyek más, mint egy szelíd igen vagy nem,

De egyre inkább csak *igen*.  
*Mindenre* ámen és igen.  
Szelíd lepke, mely a szívek kelyhére ül.  
Ámen. Igen. És a gonosztól van  
Minden azonfelül.

## **Bruno Ferrero: A szeszélyes vénasszony**

Az öregotthonban meghalt egy asszony. Az éjjeli szekrényre ki volt készítve egy boríték, az egyik ápolónőnek címezve.

"Mit látsz magad előtt, amikor gondozol? Mit látsz, ha rámnézel? Mire gondolsz, amikor magamra hagysz? Mit szólsz, ha rólam beszélsz?"

Legtöbb alkalommal egy szeszélyes öregasszonyt látsz magad előtt, aki már egy kicsit becsavarodott, és amikor eszik erősen, csámcsog. Amikor kérdezik, akkor nem válaszol. Egy vénasszonyt látsz, aki nem találja cipőjét, harisnyáját, és engedi, hogy úgy bánjál vele, ahogyan neked tetszik, akár tisztálkodásnál vagy az étkezésnél.

Ezt látod.

Nyisd ki a szemeidet. Ez nem én vagyok.

Elárulom neked az életemet.

Tizenhárom gyerek közül én vagyok az utolsó.

Szüleim és testvéreim nagyon szerettek.

Alig voltam tizenhat éves és arról álmodoztam, hogy megtalálom életemben az első férfit.

Húszéves voltam, amikor férjhez mentem. Szívem erősebben megdobb, amikor az akkori időkre gondolok.

Huszonöt éves vagyok és van egy gyermekem, akinek nagy szüksége van rám, mert házat épít magának.

Harmincéves lettem és érzem, hogy egymásra vagyunk utalva. Negyven éves koromban tudtam, hogy hamarosan el fog hagyni. Férjem hűségesen kitart mellettem. Ötvenéves lettem és már unokák zajognak mellettem.

Mindenki szeret.

Jönnek a sötét napok, férjem meghal. Félelemtől reszkette gondolok a jövőre. Gyerekeim nincsenek velem, sajátjukkal törődnek.

Visszagondolok az elmúlt évekre, amikor boldog voltam és szerettem. Már megöregedtem. A természet durva játékos: az öregséget együgyűségnek állítja be. Testem szépsége meglöttyen, az erőm is elhagy. Haladnak az évek, és ahol valamikor szív dobogott, most egy darab kő van. Rozzant testemmel mégis megmaradok fiatalnak, mert érzem, hogy életem újból elkezdődik, mert szeretek. Átgondolom a rövid éveket: milyen gyorsan elrohantak. Elfogadom a könnyörtelen igazságot, hogy semmi sem lehet végtelen .

Te, aki gondomat viseled, ne a szeszélyes vénasszonyt lásd bennem. Figyelj egy kicsit oda és meglátod!"

Óh milyen sok tekintettel, milyen sok emberi tettel találkozunk nap mint nap. Mit veszünk észre? A ráncokat, a szeszélyt és a keménységet? Milyen szép lenne, ha arra törekednénk, hogy átérezzük az álmokat, a meleg szív dobogását és a sokszor egészen elrejtett szeretetet!