

SIBA Balázs¹: 

A víziók szerepe a változás folyamatában és az élet re-víziója

„Az ellenségeink körül vesznek minket és sok lehetőség
jövőben fölénk kerekednek, de látok egy utat. Van
egy keskeny kis ösvény...” (*Dűne 2* c. film)²

Abstract. The Role of Visions in the Process of Change and Re-visioning Life

A vision is a possible imagined version of our future. In this essay, we look more generally at the role of hope and vision in our personal change and address the particular path to change that Christianity offers. Human life needs a structured set of goals, where smaller, short-term goals (micro-visions) and larger, long-term goals (big visions) are interlinked. Micro-vision motivates us on a daily basis, while big vision gives our lives long-term direction and meaning. Being able to find the big goals does not only prioritize the smaller ones, the projects of our lives but can also give us a sense of flexibility to let go of the tensions of everyday life, because we can see beyond the days, weeks, years and see the significance of the present in terms of the big picture. The vision of a possible and desired future can give us the strength to withstand the tensions of the present.

Keywords: *vision, hope, Christian perspective, micro-visions, life goals*

¹ Egyetemi tanár, Diakónia és Keresztény Társadalmi Tanulmányok Tanszék, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Károli Gáspár Református Egyetem; e-mail: siba.balazs@kre.hu.

² VILLENEUVE, D. (rend.). (2023): *Dűne: Második rész.* [Film]. Legendary Pictures, Warner Bros.



Tavaly egy igazgatótanácsi ülésen az egyik vezető felszólalásában azt mondta, hogy „akinek víziói vannak, menjen elmeorvoshoz”.³ Azóta nem hagy nyugodni a gondolatot, hogy ez az állítás vajon megállja-e a helyét? Bizonyára az eredeti elhangzásának kontextusában értelmet nyer ez a mondat, de így kiragadva a szöveggörnyezetből olyasmit állít, amivel érdemes vitázni. A vízió egy lehetséges megálmodott verziója a jövőnknek. Az életnek fontos része a reménység, reménykedni viszont valakiben vagy valamiben tudunk. Életünk egy-egy fordulópontján pedig az is kiderülhet, hogy egy elképzelhető vízió, a jobb élet reménye nélkül nem tudunk átlendülni a jelen nehézségein. Ebben az esszében megnézzük általánosságban a reménység és a víziók szerepét a személyes változásainkban, illetve foglalkozunk azzal, hogy a keresztyénség milyen sajátos változási utat kínál.

Szorongás és félelem a változás útján

Némelyek szerint a félelem és a szorongás között az a különbség, hogy amíg a félelem tárgyának okát tudni véljük, addig a szorongás „csak úgy” van, azaz az okát nem ismerjük. Mi lehet a kapcsolat a szorongás és a reménység között? Mit találunk, ha ezt a két fogalmat egymás mellé tesszük, és összevetjük? Én úgy látom, hogy ami a kapcsolópont lehet e kettő között, az a birtokláshoz köthető. Vegyünk egy példát: tegyük fel, hogy nagy értékű nyeremény van kilátásba helyezve számunkra. Az első esetben megtudjuk, hogy 99% eséllyel megnyerjük, de van 1% esély, hogy mégsem kapjuk meg. Az eredmény azonban csak holnap derül ki. A másik esetben azt tudjuk meg, hogy a nagy nyereményre 1% esélyünk van, de szintén nem tudjuk előre az eredményt, mert az csak holnap derül ki. Vajon melyik milyen érzés? Melyik az, amelyik inkább szorongást okoz, és melyik kelthet reményt bennünk?

Az első esetben elkönnyeljük magunknak a szinte biztos nyereményt. Ha mégsem kapjuk meg, azt veszteséggként fogjuk megélni. Már a várakozásban ott van a szorongás, hogy veszíthetünk. A másik esetben az esélytelenek nyugalmával és izgalommal várhatjuk, hogy hátha mégis megkapjuk. Még ha egy százaléknyi is az esély, ott van bennünk a remény, hogy nyerhetünk. Meglátásom szerint ez a példa is arra a különbségre világít rá

³ Helmut Schmidt-interjú 2010-ből. Forrás: <https://www.zitate7.de/6019/Wer-Visionen-hat-soll-zum-Arzt.html>.

szorongás és a reménység között, hogy szorongani olyan dolgok miatt szoktunk, amelyek birtokosának hisszük magunkat. Mintha belső könyvelést vezetnénk arról, mennyi mindenünk van, és mennyi mindenre van jogosultságunk. Lehet, hogy valami még nem az enyém, de szorongani már tudok amiatt, hogy mégsem úgy alakul, mégsem úgy sikerül, mint ahogyan azt megálmodtam magamnak. Itt nemcsak földi javakra, hanem sok minden másra is gondolhatunk, például az egészségre, kapcsolataink alakulására, elképzelt jövőbeli életünkre, egy nyaralás élményére, amelyről előre álmodozunk, egy családi összejövetelre, amelyet előre elképzélünk, mennyire jó lesz.

Ehhez képest a reménység belső pozíciója abban más, hogy nem tekintjük természetesnek, nekünk járó dolognak, amit elkönyveltünk magunknak. Van ebben egyfajta függetlenség saját magunk terveitől, önmegvalósító énépítésünktől. Az természetes, hogy szeretnénk jót alkotni a saját élettörténetünkből, élhetőnek, értékesnek és kívánatosnak látni és láttatni saját életünket. Ugyanakkor, ha ezt túlságosan görcsösen akarjuk, szorongás lesz a vége.

A reménység akkor születik meg, erősödik meg bennünk, ha nem vesszük készpénznek, hogy minden rólunk szól és értünk történik. Akkor tudok igazán örülni egy ajándéknak, ha azt nem a világ törlesztéseként élem meg, ami jár nekem, mert én megérdemlem. Valóban ajándék az lehet, ami nem is annyira természetes, hogy az enyém lehet.

Ha úgy éljük az életünket, hogy nekünk abban jár ez is, az is, ha a vélt jogosultságaink és ebből adódó hiányaink és veszteségeink szerint számláljuk napjainkat, azzal az életet tüskéssé tesszük saját magunk vagy a környezetünk számára. Ha viszont az életre ajándékként tekintünk, ha engedünk a Lélek vezetésének, könnyedségének, akkor minden nap örömforrás lehet, és a legkisebb dolgok is hála adhatnak okot életünkben. Lesz esélyünk reménykedni.

Az útjelzők fontossága

Mivel folyamatosan információáradatban élünk, könnyen túlterhelődünk ebben a hírek és álhírek dzsungelében, könnyen eltévedhetünk és elveszthetünk tájékozódási pontokat akár a tanulásról legyen szó, akár az életünk egy más területéről.⁴ Hogyan igazodhatunk el és találhatunk tájékozódási pontokat? Honnan tudhatjuk, hogy merre

⁴ SWELLER, John – AYRES, Paul – KALYUGA, Slava (2011): *Cognitive Load Theory*. New York, Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8126-4>.

érdemes elindulni, információt gyűjteni, növekedni? Hogyha nemcsak a saját hétköznapi perspektívánkból nézünk rá a dolgainkra, hanem egy nagyobb összefüggés szemszögéből, akkor történhet valami érdekes. Ugyanis, ha összképet alkotva, mentális térképet látva nézünk rá életvilágunkra, akkor már nem is vagyunk annyira elvezetve. Lehetnek ugyanis olyan mintázatok életünkben, vagy esetleg olyan forogatókönyvek, amelyek egyfajta rajzolatot mutatnak, és nemcsak a múltunkat határozzák meg, hanem a jövőnk szempontjából is adnak perspektívát egy idealizált énkép formájában, ami mutatja, hogy merre szeretnénk növekedni az életben. Mi is a haszna a belső képeknek és vízióknak? Az, hogy éppen a víziók segíthetnek abban, hogy térképünk legyen az eligazodáshoz az információs tengerben. Az persze nem mindegy, hogy ezek a víziók, belső térképek milyenek. Igazán jó térképek segítenek bennünket az eligazodásban. Akkor elég jó a belső térkép, amikor azt érezzük, hogy pontosan kifejezi azt, amit érzek vagy gondolok és látok a világról, így megfelelő módon írja le a tapasztalati valóságot. Ilyen térképeket keresünk, illetve egész életünk során gyártunk saját magunk számára.

Életünk múltja és elképzelt jövőnk között egy történet képezhet hidat, mely segít számunkra meghozni a jelen döntéseit. Megtalált, választott vagy éppen örökölt történeteink segítenek a valóság feltérképezésében és utunk kikövezésében.⁵ Mutatva, hogy valahonnan jöttünk, és valamerre tartunk. A múltban megtett út folytatása egyben orientációt, életperspektívát is nyithat előttünk.⁶ Mások történeteiből okulva a saját történetünk számára is kapunk szempontokat, hogy hogyan küzdjünk meg különböző helyzetekkel, melyek lehetnek azok a zsákutcák, amelyekbe nem érdemes bemenni. Arra is találhatunk példát, hogy hol lehetnek azok az utak, amelyekre érdemes lehet elindulni, mert valami hasonlót már mások előttünk végigjártak. Sokszor talán nehezen érthetőnek tűnik az élet, de arra vagyunk ítélve, hogy összefüggéseket keressünk a múltunk, a jelenünk és a jövőnk között. Hogy rendet vágjunk a káoszban, életünk során különböző történeteket próbálunk ki. Szeretnénk megtalálni azt a történetet, ami nekünk is tetszik, és elég jó arra, hogy megvalósítsuk. Ez a történet tud abban segíteni, hogy életünket egy egészként láthassuk: „Az ember élettörténetében dolgozza fel mindazt, amit a jelenben átél,

⁵ KLINGENBERGER, H. (1999): *Biographiearbeit mit älteren Menschen – Über die Bedeutung von Erinnern und Erzählen*, In: Dahlemann, P. – Münchmeier, A. – Sauter, S. (szerk.): *Leben erinnern – Biographiearbeit mit Älteren*. München, Evangelisches Bildungswerk München. 32.

⁶ BORNHAUSER, T. (2000): *Gott für Erwachsene – ein Konzept kirchlicher Erwachsenenbildung im Zeichen postmodernen Vielfalt*. Stuttgart, Kohlhammer. 98.

múltjának értelmezését, illetve váradalmait jövőjére nézve. [...] Az ember csak ebben a narratív konstrukcióban ragadható meg.⁷ Nemcsak az emberi identitás, hanem a hit fogalma is az életút szempontjából válik értelmezhetővé. Az élettörténettel való szembenézés lehetőséget kínál a reflexióra, segít rálátni az aktuális élethelyzetre, és segít lehetséges jövőbeni megoldásokat kidolgozni. Ennek a munkának nemcsak egyéni, hanem közösségi aspektusai is vannak, hiszen nemcsak a saját élettörténetünk megismerése, hanem a mások élettörténetén keresztül való tanulás is hozzásegíthet minket egyfajta tudatossághoz. Megfoghatóvá teszi számunkra az emberi fejlődésben mutatkozó közös vonásokat és különbségeket. Vannak olyan élethelyzetek, amikor nem direkt tanácsadásra van szükségünk, hanem arra, hogy a másik ember gondolatait, megélt élményeit megismerve merítsünk erőt és találjunk perspektívát ahhoz, hogy saját utunkat megtaláljuk. A mintázatok, forogatókönyvek, metaforák és archetípusok, illetve vezérmotívumok, saját és mások motivációinak megismerése segítséget nyújthatnak abban, hogy saját prioritásainkkal, céljainkkal, döntéseinkkel és az életkrízisekkel való megküzdések segítségével tudatosabban tervezhessük saját jövőnket, de fontos, hogy a sokféle hozott mozaikdarab számunkra egyszer összeálljon értelmezhető és kívánatos jövőképpé.

Amikor összeáll a kép

A jelen problémájának megoldásában a kiút megtalálása azonban nem biztos, hogy a belső erdőben bolyongva található meg, hanem az erdőn túli cél, vízió megálmodásával vagy, ha úgy tetszik, ráébredéssel. A kiút megtalálásához egy metapozícióra van szükség.⁸ Egyfajta „helikopterperspektívából”, mintegy felülemelkedve, kilépve az adott rendszerből lásson rá az ember saját helyzetére.⁹ Van, amikor a kérdésfeltevés módja, iránya már része a problémának, és azért, hogy az intuíció lendületbe jöjjön, szükség van a rendszeren kívüli perspektívákra, új vonatkoztatási rendszerekre.¹⁰

⁷ EVERS, R. (1999): *Alter, Bildung, Religion – Eine subjekt- und bildungstheoretische Untersuchung*. Stuttgart, Kohlhammer. 65.

⁸ WATZLAWICK, P. – WEAKLAND, J. H. – FISCH, R. (1990): *Változás – a problémák keletkezésének és megoldásának elvei*. Budapest, Gondolat. 124.

⁹ NEALE, S. – SPENCER-ARNELL, L. – WILSON, L. (2009): *Emotional Intelligence Coaching: Improving Performance for Leaders, Coaches*. Hong Kong, Replica Press. 203.

¹⁰ MÉRŐ László (2008): *Észjárások – remix*. Budapest, Tericum Kiadó.

A változás folyamatát tekintve lehet lassabb, vagy éppen pillanatszerű, mégis van valami közös momentum a váltási történetekben. „Míg az első fokú változás látszólag a józan észen alapul (például az »ugyanabból még többet« recepten), a másodfokú változás általában furcsának, váratlannak és a józan észsel ellenkezőnek tűnik; a változás folyamatában van valami rejtélyes, paradox elem.”¹¹ A kiút megtalálása a változás olyan fordulópontja, aminek számos körülírásával találkozunk, de intuitív jellege miatt logikai úton „megfejtani” nem igazán lehetséges.¹² Ha megvilágosodásként jelöljük, akkor inkább a kognitív sémához kötődő oldala domborodik ki a tapasztalatnak. Scheuermann így ír erről az aspektusról: „Az ilyen felvilágosító folyamat eredménye az általam Aha-élménynek nevezett történés, ami valamennyi megismerési szinten bekövetkező feszültség csökkenés, mert megértünk valamit.”¹³ Ha viszont elengedésről, megnyugvásról beszélünk, akkor a kiút megtalálásának érzelmi aspektusára kerül a hangsúly.

A változásnak ezt a pontszerű fordulópontját sokféleképpen írhatjuk le: „váltás-élmény”, „valami történt”, „felismerés”, „megnyílt a szeme”, „ráébredt”, „léleknyílás”. Számtalan körülírása valaminek, amit intuitív módon közösen értünk, érzünk, de mégsem tudjuk egységesen leírni, megfogalmazni.

Azért választom ennek az élménynek a megfogalmazásához a *kiút megtalálása* szóösszetételt, mert úgy gondolom, hogy ebben benne van az értelem, érzelem és az intenzitás jelölése úgy, hogy az adott változásban bármelyik aspektus előtérbe kerülhet. Van, amikor a változás kognitív aspektusa domborodik ki, megértünk valamit, új szempontból látunk rá. Van, amikor viszont nincs ez a kognitív megértés, mégis érzelmileg túljutunk valamin, meggyászolunk, elengedünk, megérzünk, eljutunk „a rendben van” érzésre.¹⁴ A kiút megtalálásáról elmondható, hogy aktív keresés előzi meg, benne van a kiúttalanság, a fókuszvesztés, de benne van az új lehetősége, új utak felé való nyitás is, és benne van, hogy a káoszból valamiféle rend lesz, vagy, ahogy Mérő László fogalmaz: „kisimul a világ”.¹⁵

¹¹ WATZLAWICK – WEAKLAND – FISCH (1990), 115.

¹² GLADWELL, M. (2010): *Ösztönösen – a döntésről másképp*. Budapest, HVG Kiadó.

¹³ SCHEUERMANN, P. (1996): *Titkos tanterv a szupervízióban*, In: Lippenmeyer, N. – Wiesner, E. (szerk.): *A szupervízió világa*. Supervisio Hungarica Füzetek III, Supervisio Hungarica. Salgótarján. 148.

¹⁴ PÁL Ferenc (2011): *A megbocsátás – belépés a spiritualitás világába*, In: Bagdy Emőke – Koltai Mária – Pál Ferenc – Popper Péter: *A belénk égett múlt – elengedés, megbocsátás, újrakezds*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó. 103–136.

¹⁵ MÉRŐ László (2010): *Az érzelmek logikája*. Budapest, Tericum Kiadó. 205.

A válaszkeresésben van, amikor hirtelen „maguktól” állnak össze a dolgok és kapunk magyarázatot az addig értelmetlennek és összefüggéstelennek tűnő vagy magyarázat nélküli dolgokra életünkben.

Az élet re-víziója

Ha egy újabb vízió jelenik meg az életünkben, mint a változás kívánt állapota, előfordulhat, hogy a korábbi vágyott elképzelés az ideális állapotról éppen akadálynak látszik az új cél értelmében. Amire korábban vágytam, vagy amihez görcsösen ragaszkodtam, átértelmezve már nem is tűnik akkora jelentőségűnek. Az értelmezés új távlatokat nyithat meg, például így: „Hogyha a keretet megváltoztatjuk, megváltozik a jelentés is” – hangzik Donald Capps egyik tételmondata.¹⁶ S valóban igaza van, új kontextusba helyezve átértékelődnek a dolgok.

Jung egy költői képpel írja le az élet revíziójának a lehetőségét:

„Bizonyos emberek egyszerűen túlnőnek egy problémán, amellyel mások kudarcot vallanak. További tapasztalatok után erről a »túlnövésről« – ahogy korábban neveztem – kiderült, hogy a tudatosság szintjének emelkedése. Az illető látókörébe bekerült egy magasabb vagy messzebbre mutató érdek, s horizontjának ezzel a kibővítésével a megoldhatatlan probléma elvesztette sürgető szorítását. Nem oldódott meg önmagában logikusan, hanem elhalványult egy új és erősebb életirány hatására. Nem került be az elfojtás és a tudattalan szférájába, hanem csak más fényben tűnt föl, s így más is lett. Ami alacsonyabb szinten a legvadabb konfliktusokra és rémületes indulat kitörésére adott volna alkalmat, az most, a személyiség magasabb szintjéről nézve olyan volt, mintha egy magas hegy csúcsáról figyelné valaki a völgyben dülő vihart. Ez persze a vihar valóságából mit sem vett el, de az adott személy már nem benne állt, hanem fölötte.”¹⁷

¹⁶ CAPPS, Donald (1990): *Reframing – A New Method in Pastoral Care*. Minneapolis, Augsburg Fortress. 9.

¹⁷ JUNG, C. G. (2010): *Gondolatok az életről és a halálról*. Budapest, Kossuth Kiadó. 59.

A keresztyén vízió

A keresztyénség kínál az élethez egy saját értelmezési keretet és egy nagy történetet, aminek részként értelmezhetjük saját életünk történéseit.

Aki kiteszi magát annak, hogy a rajta kívül álló Isten történetéhez kapcsolja saját életét, más megvilágításba kerül saját élete. Egy nagyobb történet részeként új távlatok nyílhatnak meg előtte, és az addigi hétköznapi megéléséhez képest egy magasabb nézőpontból láthatja életét és értelmezheti mindennapi valóságát. A keresztyén teológia szerint akkor érthetjük meg igazi valónkat, hogyha az Istenhez képest határozzuk meg saját magunkat a világban.¹⁸ Ezzel egy sokkal magasabb perspektívából láthatjuk meg saját magunkat és életünk összefüggéseit, mint azt addig bármikor. A keresztyénség nagy történetének a részeként láthatom és rendezhetem újra életem dolgait. Nem csak az eddigi jól bevált rutinok és az eddigi bevált vagy nem bevált forgatókönyvek állnak rendelkezésemre ahhoz, hogy összerakjam valahogy egy értelmes egészzé történetemet, vagy rátaláljak az összefüggésekre. Az Isten országa történetének fényében nemcsak annak az embernek láthatom saját magamat, aki különböző szenvedéseken vagy különböző nehézségeken átment az életében és küzdött meg helyzetekkel, hanem ebben a történetben van lehetőségem egy teljesen új szempontból meglátni saját magamat úgy mint Isten gyermeke, aki zárandokúton van a mennyei Jeruzsálem felé.

A keresztyénség válasza az élet értelmének kérdésére, hogy azt saját magunkon kívül lehet megtalálni. Saját magunk képtelenek vagyunk megigazítani magunkat, ehhez szükségünk van az Isten megigazító kegyelmére. Az Isten kezében vagyunk mindannyian, aki a kezdetétől a végéig és még azon is túl egyben látja életünk történetét. Ő az, aki helyreállíthat dolgokat az életünkben és segíthet abban, hogy újra értelmet nyerjenek olyan események életünkben, amelyeket eddig talán nem értettünk, és biztosak lehetünk abban, hogy az Istennél ezekre van megoldás, kegyelem és feloldozás. Krisztussal és az ő történetével kapcsolatban életünk története úgy jelenhet meg, amelyben irányultságot kap a jelenünk, új értelmet a múltunk és transzcendens perspektívát a jövőnk. A keresztyén ember egyszerre néz előre, hogy hogyan is éljen ezután, és hogyan találjon célba az élete, és néz visszafelé is, ugyanis ráébredhetünk arra, hogy Krisztus megtartott bennünket, és biztosak lehetünk abban, hogy ő ezután is megtart.

¹⁸ HAUERWAS, S. (1983): *The Peaceable Kingdom: A Primer in Christian Ethics*. Notre Dame (Indiana), University of Notre Dame. 27.

Az emlékezés és a reménység a keresztény hitben ugyanannak a történetnek a két olvasata: a mi életünk és az Istennel megélt és az Isten országa története egyben.¹⁹ Isten jóvoltára és munkájára nemcsak visszaemlékszünk, hanem a jelenben elhisszük, hogy ez az Isten ugyanaz, akit eddig megismertünk, és elhihetjük, hogy ugyanaz marad. Lehet, hogy a nagy történet korszakról korszakra változik aktuális szereplői által, de az Isten, akivel párbeszédben állhatunk, változhatatlan és állandó marad.

Énelvesztés és megtalálás

A félelmünk, hogy szenvednünk kell, akár ártatlanul, és hogy mindent elveszíthetünk, nem a történet vége, mert van ezen túl is. A kereszténység misztériumának ez a magja. Jézus mondja: „Bizony, bizony, mondom nektek: ha a földbe vetett búzaszem nem hal meg, egymaga marad; de ha meghal, sokszoros termést hoz. Aki szereti az életét, elveszti; aki pedig gyűlöli az életét e világon, örök életre őrzi meg azt” (Jn 12,24–25).

Aki megtartja az életét, elveszíti azt, és aki meghalt Krisztussal, vele élni fog. Krisztus magához ölelte a szenvedést, és ezzel életet hozott a világnak. Feltámadás csak a halálon keresztül valósul meg. Meg akarjuk úszni, de a Krisztus-követés az egoelengedésen át vezet. Énképünket védjük, mert azt reméljük, hogy stabilitást ad életünknek. Isten nem elkerüli a szenvedést, hanem átvisz rajta. Az agónia közepén születik az élet. Ez a keresztén hit egyik paradoxona. Úgy lesz kevesebb a szenvedés, ha átmegyünk rajta, ahelyett, hogy topogunk előtte, vagy csak valamennyire megmártózzunk benne. Az Isten szeretete tud átvinni. Meddig vagyunk képesek elhordozni a szenvedést? Egészen addig, amíg szabad akaratunkból nézünk vele szembe, leszámolunk a saját magunkkal szemben táplált illúzióinkkal, és végre elindulunk egy új élet felé.

A mikrovíziók jelentősége

Ha már megvan a nagy álom, rátaláltunk a fő irányra, vagy Isten talált ránk, akkor lesz jelentősége a dolgok hétköznapiaknak a vízió megvalósításában.

¹⁹ RITSCHL, D. (1967): *Memory and Hope*. New York, Macmillan. 13.

Jordan Peterson szerint az emberi életnek strukturált célrendszerre van szüksége, ahol a kisebb, rövid távú célok (mikrovíziók) és a nagyobb, hosszú távú célok (nagy víziók) összekapcsolódnak.²⁰ A mikrovíziók napi szinten motiválnak, míg a nagy vízió hosszú távú irányt és értelmet ad életünknek. Peterson hangsúlyozza, hogy az élet apróbb céljai és feladatai fontosak, mert ezek vezetnek a nagyobb célok eléréséhez. A mindennapi teendők és kisebb sikerek értelmet adnak, és ezáltal az életünk egészének jelentőségét is növelik. Például, ha valaki orvos szeretne lenni (nagy vízió), akkor az ehhez vezető lépések, mint a tanulás, vizsgák letétele és gyakorlati tapasztalatok megszerzése (mikrovíziók) mind elengedhetetlenek a nagy cél eléréséhez.²¹ Ezeket a mikrovíziókat jól meghatározott részfeladatokra bontva könnyebb elérni, és minden egyes sikeres lépés növeli az önbizalmat és az elkötelezettséget a végső cél iránt. Az értelmes élet Peterson szerint abból fakad, hogy az emberek olyan célokat tűznek ki, amelyek valódi értéket képviselnek számukra és mások számára is. A felelősség és az érte hozott áldozat, amit másért teszünk, ad értelmet az életnek és orientációt a mindennapoknak. Ha sikerül rátalálnunk a fő célokra, akkor az nemcsak fontossági sorrendbe rendezi a kisebb célokat, életünk projektjeit, hanem egyfajta rugalmasságot is adhat, hogy engedni tudjunk a hétköznapiok feszességéből, mert túlláthatunk a napok, hetek, évek és évtizedek távolán és a nagy egész szempontjából láthatunk rá a jelen cselekvéseire és jelentőségére. A lehetséges és vágyott jövő erőit adhat a jelen feszültségeinek elhordozásában. Ha a mikrocélok hierarchikusan sorolódnak be egy nagyobb cél alá, akkor jelentőséget kaphat minden egyes kis lépés. Ha megvan az egy lehetséges és kívánatos jövő víziója, akkor van reménység, és készül a hozzá vezető út is. A vízió irányt szabhat a jövőnek.

Befejezés

Az élet tele van kihívásokkal, és a változás folyamata gyakran fájdalmas és nehéz. Azonban van lehetőségünk, hogy a változás folyamatát ne félelemmel és szorongással, hanem reménységgel és bizalommal éljük meg, hogyha minden lépésünk egy nagyobb cél felé vezet. Ha az életünk darabjai egy vízióban összeállnak, akkor az új horizont

²⁰ PETERSON, Jordan (1999): *Map of Meaning – The Architecture of Belief*. New York – London, Routledge. 39.

²¹ Jordan Peterson előadása. Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=2mTS57hkAUk>. 7:36 min.

fényében a jelen küzdelmei értelmet nyernek és a jövő lehetőségei kibontakoznak. Nem haszontalan tehát életünk nagy távlataival is foglalkozni a hétköznapi cselekvések mellett, hiszen a nagy távlat segíthet az új utak megtalálásában és az újrarendezésben.

Felhasznált irodalom

- BORNHAUSER, T. (2000): *Gott für Erwachsene – ein Konzept kirchlicher Erwachsenenbildung im Zeichen postmodernen Vielfalt*. Stuttgart, Kohlhammer.
- CAPPS, Donald (1990): *Reframing – A New Method in Pastoral Care*. Minneapolis, Augsburg Fortress.
- EVERS, R. (1999): *Alter, Bildung, Religion – Eine subjekt- und bildungstheoretische Untersuchung*. Stuttgart, Kohlhammer.
- GLADWELL, M. (2010): *Ösztönösen – a döntésről másképp*. Budapest, HVG Kiadó.
- HAUERWAS, S. (1983): *The Peaceable Kingdom: A Primer in Christian Ethics*. Notre Dame (Indiana), University of Notre Dame.
- JUNG, C. G. (2010): *Gondolatok az életről és a halálról*. Budapest, Kossuth Kiadó.
- KLINGENBERGER, H. (1999): *Biographiearbeit mit älteren Menschen – Über die Bedeutung von Erinnern und Erzählen*, In: Dahlemann, P. – Münchmeier, A. – Sauter, S. (szerk.): *Leben erinnern – Biographiearbeit mit Älteren*. München: Evangelisches Bildungswerk München. 24–33.
- MÉRŐ László (2008): *Észjárások – remix*. Budapest, Tericum Kiadó.
- (2010): *Az érzelmek logikája*. Budapest, Tericum Kiadó.
- NEALE, S. – SPENCER-ARNELL, L. – WILSON, L. (2009): *Emotional Intelligence Coaching: Improving Performance for Leaders, Coaches*. Hong Kong, Replica Press.
- PÁL Ferenc (2011): *A megbocsátás: belépés a spiritualitás világába*, In: Bagdy Emőke – Koltai Mária – Pál Ferenc – Popper Péter: *A belénk égett múlt – Elengedés, megbocsátás, újrakezdés*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó. 103–136.
- PETERSON, Jordan (1999): *Map of Meaning – The Architecture of Belief*. New York – London, Routledge.
- RITSCHL, D. (1967): *Memory and Hope*. New York, Macmillan.
- SCHEUERMANN, P. (1996): *Tükös tanterv a szupervízióban*, In: Lippenmeyer, N. – Wiesner, E. (szerk.): *A szupervízió világa*. Supervisio Hungarica Füzetek III, Supervisio Hungarica, Salgótarján.
- SWELLER, John – AYRES, Paul – KALYUGA, Slava (2011): *Cognitive Load Theory*. New York, Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8126-4>.
- VILLENEUVE, D. (rend.). (2023): *Dűne: Második rész*. [Film]. Legendary Pictures, Warner Bros.
- WATZLAWICK, P. – WEAKLAND, J. H. – FISCH, R. (1990): *Változás – a problémák keletkezésének és megoldásának elvei*. Budapest, Gondolat.