



## GERGELY ANNA JÁZMIN

# Egészségtől közösségig és vissza<sup>1</sup>

MŰHELY

*„Tetteinknek kizárólag emberi kapcsolataink összefüggésében van értelme, és e kapcsolatok megértése nélkül minden cselekvés konfliktusforrás lesz. A kapcsolatok megértése fontosabb bármilyen cselekvési tervnél.”*

*Jiddu Krishnamurti*

### BEVEZETÉS

A gyerekek és velük együtt a szükségleteik – a világban megállíthatatlanul zajló és szinte követhetetlen sebességű változások hatására – folyamatos átalakulásban vannak.<sup>2</sup> A külvilág megrendítő és váratlan eseményei rendre kihúzzák alólunk a biztonságérzetet nyújtó talajt. Felnőttek, fiatalok és természetesen a felnőttekre utalt gyerekek alól egyaránt.

„[...] sokkal valószínűbb a bizonytalanság, és sokkal szürreálisabb és irracionálisabb a gyakorlatilag nem létező biztonság, vagy bizonyosság. Az emberek biztonságra vágyanak, ami gyakorlatilag ebben az értelemben nincs” – írja Feldmár András *Ébredések* című könyvében.<sup>3</sup> Ez alapján úgy tűnik, a biztonságérzet, a jövővel kapcsolatos biztos képeink korábban is mintegy illúzióként éltek bennünk. Mégis: az az elképzelés, miszerint A-tól indulva B-hez jutok, még a

közelmúltban is hatalmas erőt és motiváltságot nyújtott sokunk számára. „Ha tanulok és jók a jegyeim, felvesznek egy jó egyetemre és sínen lesz az életem.” Ez a fajta hitünk megrendült a „láthatatlan” jövő olyan tényezőinek hatására, mint a klímaváltság, a technológia fejlődésének negatív és pozitív, de nehezen belátható súlyos következményei, a globalizáció okozta tragédiák (pl. az új vírusok) vagy a háborús helyzet. (De talán ide sorolható a Nietzsche által megfogalmazott felismerésből származó – „Isten halott” – jelenség is, ugyanis azt gondolom, hogy az állandó bizonytalanságunk mögött ott áll az a mai emberre jellemző, „újfajta” tudatállapot, amiből Isten, azaz egy felsőbb, biztonságot nyújtó hatalom, rendszer hiányzik.)

A fentebb leírtak ellenére egyelőre életben vagyunk, és emberként: alkotni, fejlődni, és sokan leginkább *önmegvalósítani* vágyunk. De nem elég, hogy *mi* életben vagyunk, továbbra is gyermekeket hozunk a

<sup>1</sup> A szöveg a Waldorf Pedagógiai Intézet négyéves osztálytanítói képzés (2021-ben készült) záródolgozatának rövidített, felfrissített változata.

<sup>2</sup> Vö.: Gyarmathy Éva: *Az infokommunikációs kor generációi*. OFOE, Budapest, 2020.

<sup>3</sup> Feldmár András: *Ébredések*. Jaffa, Budapest, 2012, 24. o.

világra, akiket ezen a láthatatlan jövőképen keresztül igyekszünk „belenevelni”, vagy éppen „belenövesztetni” a világba. Nagy részben a – meglátásom szerint már alig mérvadó – mintáinkból, vagy az intuíciónkból és az emberségünkől táplálkozva alakítjuk ki a nevelési módszereinket.

Ahhoz, hogy bátran támaszkodhassunk – a nevelésben rendkívül nagy szerepet játszó – vélhetően jó megoldások felé vezető intuíciónkra, folyamatos és „ápoltt” kapcsolatban kell lennünk önmagunkkal és a világgal. Számomra itt vetődik fel az **egészség** kérdésköre. Lelki, szellemi (és mentális), illetve az ezek által is befolyásolt testi egészségünket döntően meghatározza, hogy miként állunk önmagunkhoz és a világ dolgaihoz. Annak érdekében, hogy fel merjük vállalni és el tudjuk fogadni a világból fakadó bizonytalanságot, s hogy a bizonytalanságtól függetlenül belsőleg biztos talajon állhassunk, megértésre (megértjük, ahogy működik a világ és benne mi), bizalomra és hitre van szükségünk. De vajon **miben és hogyan hihetünk, bízhatunk ma?**

Mivel a pedagógus a jövőnek dolgozik, nem működhet hit és bizalom nélkül. Hogy megőrizhesse a munkájához szükséges derűlátást, biztos lábakon kell állnia. Megalapozott énképpel kell rendelkeznie, és fontos, hogy képes legyen a bel- és külvilágára megfelelően reflektálni. Minden egyéb pedagógus-kompetencia erre az alapra épül.

Az alábbiakban több szinten foglalkozom az egészséghez kapcsolódó következő kérdésekkel: **Mit jelent az egészség? Hogyan tudom egészségben, egyensúlyban tartani magam** a mindennapokban? Mik az **egészségünk feltételei?** Ez utóbbival

szorosan összefügg a **közösségi létünk témaköre**. A tanulmányom célja, hogy alátá-

masszam azt a feltevésemet, amely szerint e két témát **nem érdemes és nem célszerű** egymás nélkül vizsgálni.

Azt gondolom, hogy

a pedagógus a jövőnek dolgozik, nem működhet hit és bizalom nélkül

1. az egyén semmilyen szinten nem vizsgálható az őt körülvevő közösség vizsgálata nélkül, így az egyén egészsége sem független az őt körülvevő közösség minőségétől. Tehát az, hogy a pedagógus képes-e teljes emberként jelen lenni a munkájában, illetve meg tudja-e őrizni a folyamat során az egészségét, nagyrészt az őt körülvevő közösség minőségétől függ;
2. egy közösség minősége a benne jelen lévő egyének függetlenségének beteljesítésével párhuzamosan fejlődik;
3. a közösség minősége a tagjai tettein, személyiségén és szociális képességein múlik. (Ez a feltételezett és meghatározó kölcsönhatás az, ami éltetni tudja az iskola lényének lelkét. Talán nincs rosszabb egy gyerek számára, mint egy „el-lelketlenített”, személytelenné váló iskola.)

Mindebből következik – némiképp konkretizálva a fentieket –, hogy a gyerekek fejlődési közegét jelentő közösség *egészséges* működése és *valódi* közösség-mivolta a gyerekekkel foglalkozó felnőttek egészségén is múlik.

## AZ EGÉSZSÉGRŐL

*A hiányos kikerekül,  
a görbe kiegyenesül,  
az üres megtelik,  
az elvénhedt újjáalakul,  
a kevés megsokasul,  
a sok megzavar.*

*Ezért a bölcs  
az **egy-egészet** óvja:*

*ő a világ példája.  
Nem áll a fénybe,  
ezért fényes,  
magát nem hirdeti,  
ezért híres,  
magát nem dicséri,  
ezért dicső,  
magát nem kínálja,  
ezért vezető.*

*Nem indul küzdelembé,  
ezért senkise győz felette.*

*A régiek megmondották:*

*A hiányos kikerekül.*

*Nem holmi üres szó.*

*Az igazi, a teljes: minden fölé kerül.*

*(Lao-Ce: Tao Te King – részlet,  
Weöres Sándor fordítása)*

A következőkben az egészséges ember ideáját igyekszem keresni, megérteni, és rögzíteni, amit ez mostanra jelent számomra. Valami olyanról lesz itt szó, ami felé törekedhetünk, és amit időről-időre talán el is érhetünk, de semmiképp sem gondolom elvárhatóknak, hogy teljes egészségben ilyen emberré váljunk. (Talán ez az ideák lényege?)

Az ember kontextusában az egészséget a jelenkor tudománya öt dimenzióra tagolja:

- **biológiai egészség:** a szervezetünk megfelelő működése;
- **lelki egészség:** személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink konzisztenciája, melynek jele a tudat nyugalma és az önmagunkkal szembeni béke;
- **mentális egészség:** a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség;
- **emocionális egészség:** az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége;
- **szociális egészség:** másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége.

Ez az öt dimenzió az emberben egyesülten működik, folytonos kölcsönhatásban egymással. Bármelyik területen billen meg az egyensúlyunk, az hatással van a többire. „A gondolatok, az érzelmek és a viselkedés stabil mintázatait már az orvostudományok kezdetétől fogva összefüggésbe hozzák a különböző testi megbetegedésekkel.”<sup>4</sup>

Egy lelkileg megterhelő időszak hat a biológiai egészségünkre, és fordítva: a hosszan tartó betegeskedés hatással van a lelki működésünkre, az ebből fakadó bezártságélmény pedig hatást gyakorolhat a mentális egészségünkre. Ezzel kapcsolatban bőséges tapasztalatot gyűjthettünk az elmúlt években a COVID-járvány kapcsán: nemcsak a gyerekek szociális fejlődésének szabott gátat az elszeparáltságunk, hanem a felnőtt emberek mentális, lelki és szociális egészségére is hatással volt.

Az 1970-es évek óta a pszichológia területén megjelent új megközelítés, az **egészségpszichológia** az emberi egészség

<sup>4</sup> Rózsa Sándor (2012): Betegségre hajlamosító tényezők. In: ELTE PPK: *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása* I. ELTE Eötvös, Budapest. 13. o.

kérdéseit nem az utólagos gyógyítás, hanem a megelőzés felől vizsgálja. Ha így gondolkodunk a témáról, elsőként arra keressük a választ, hogy milyen is az egészséges ember, és miként lehet elkerülni azt, hogy az emberi egészség bármelyik dimenziójának sérülése dominóhatást keltve komoly rombolást indítson el. Fontos kérdés tehát, hogy **mi-ben mérhető az emberi egészség.**

### A SZEMÉLYISÉG: DETERMINÁLT VAGY INDETERMINÁLT?

Az egyén egészsége, a maga fent jelzett komplexitásában, túlmutat a biológiai dimenzió, és a személyiségen keresztül válik vizsgálhatóvá. A *személyiség* a külvilággal, és leginkább a többi emberrel való kapcsolatainkat leíró fogalom. Minden, amit belőlünk közvetlenül tapasztalni lehet, része a személyiségünknek, így amikor egymással találkozunk, először a másik személyiségét alkotó tényezőket vagyunk képesek érzékelni. Az illataink, színeink, hangjaink is ide sorolhatók, és ezekben a

jegyekben mutatkozhat meg a belső világunk és az ahhoz fűződő viszonyunk is. Minél több és mélyebb tapasztalatot szerzünk valakiről, annál kevésbé határozható be, írható le megragadható fogalmakkal a személyisége, ugyanakkor annál közelebb kerülünk ahhoz a *maghoz*, amit ő önmagaként él meg. Ezért is van, hogy **olyan közösségekben érezzük jól és biztonságban magunkat, ahol az emberek tudatosan nyitva tartják a rólunk és személyiségünkéről alkotott véleményüket, ahol**

**nem előítéletekkel, hanem bizalommal és érdeklődéssel fordulnak felénk.** A kapcsolataink a személyiségünk indikátoraként, a személyiségünk pedig a kapcsolataink indikátoraként is szolgálhat. Ebben a fejezetben azonban nem a külvilággal, hanem saját belső világunkkal való kapcsolatra összpontosítok (ez a két világ természetesen – és erre még később visszatérek – folytonos kölcsönhatásban van egymással, egymásból nőnek, fejlődnek ki.)

A személyiség fogalmát kutatva sokféle megközelítéssel lehet találkozni, melyek egy részében a személyiség determinált volta kerül előtérbe, míg a másik csoportban az indetermináltságon van a hangsúly. A filozófiában gyakran használt kifejezéssel azt mondhatjuk, az egyik csoport a *sorsszerűség* felől közelít, míg a másik a *szabad akarat*ról gondolkodik. A *sors* vagy a *végzet* kifejezésnek hatalmas történelme van. (Erre utal Ranschburg Jenő is a *Végzet, sors és szabad akarat* című tanulmányában, majd példaként megemlíti Oidipusz történetét.)<sup>5</sup>

A pszichológia általában – az öröklődés és a környezet által – determinált jelenségként tekintett a személyiségre, a filozófiai megközelítés azonban inkább az indetermináltságot igyekszik bizonyítani. A modern pszichológiában (akár az egészségpszichológiában) ez a két fókusz lassanként összeérni látszik. **Ezért ha pszichológiával foglalkozunk, messzebbre jutunk, ha a filozófiában is merítkezünk.**

William Stern német pszichológus és filozófus szerint a *személyiség* az egyénre

William Stern német pszichológus és filozófus szerint a *személyiség* az egyénre

<sup>5</sup> Ranschburg Jenő (2004): *Végzet, sors és szabad akarat*. In: Feldmár András, Popper Péter és Ranschburg Jenő: *Végzet, sors, szabad akarat*. Saxum Kiadó Kft., Budapest. 10–11. o

jellemző **viselkedési, gondolkodási és érzésmintát** jelenti, amely állandósult, és egyedien jellemzi az egyént.<sup>6</sup> A mintának ez a három szegmense természetesen állandó egymásrataltságra működik. A viselkedés mint közvetlenül érzékelhető cselekvés azonban felvillantja az érzés és a gondolkodás mintáit is, azaz egyfajta tükrö belső világnak; az ember viselkedését vizsgálva az érzés- és gondolatvilágáról szerezhetünk benyomást.

A személyiség egészség-pszichológiai megközelítése arról beszél, hogy léteznek betegségekre és egészségre hajlamosító személyiségtényezők. Ezek az **egészség- vagy betegség-magatartásban** (-viselkedésben) mutatkoznak meg, és ezen keresztül fejtik ki hatásukat. Hogy ki hol helyezkedik el a két pólus között, az a **stresszre** adott válaszreakciókban válik megragadhatóvá.

Az utóbbi száz évben sokat kutatott és vitatott szerephez jutott a Selye János által leírt stresszjelenség. Mára – többek közt Máté Gábornak köszönhetően – fokozott jelentőséget tulajdonítunk a stressz fiziológiai és pszichológiai immunrendszerünkre gyakorolt hatásának. Máté Gábor szerint a stressznek két formáját különböztethetjük meg. Az egyik az önvédelem szempontjából szükséges válasz egy fenyegetett helyzetben (akut stressz), a másik viszont külső tényezők vagy belső érzelmi tényezők által kiváltott tartós állapot (krónikus/distressz).<sup>7</sup> A stresszhormon hosszabb távú jelenléte a szervezetünkben az egészségünk mind az öt dimenziójában komoly rombolást végez;

„[...] szorongóvá vagy depresszióssá tesz, elnyomja az immunrendszert, gyulladást okoz [...]”.<sup>8</sup>

(A trauma jelentésével, a stresszel kapcsolatos kutatások eredményeivel, a stressz fogalmának tisztázásával – azt gondolom – valamilyen módon már a középiskola utolsó éveiben szükséges lenne foglalkozni.)

A stressz a külvilágra adott válaszukban, azaz a viselkedésünkben is mérhetően jelentős szerepet játszik.

### a múltban rögzült reakciók határozzák meg

Distressz-állapotban képtelenek vagyunk a külvilághoz kapcsolódni, kifelé figyelni. Személyiségünk kapui a deprimált, szor-

rongó vagy depresszív állapothoz hasonlóan belülről zárva vannak, és nem engednek minket a jelenbe áramolni. (Szándékosan használok itt az *áramlás* szót, ugyanis azt gondolom, hogy a distressz a *flow* állapot elmentéteként is definiálható – a *flow* fogalmára *Az egység-élmény nyomában* című fejezetben még visszatérek.) Distressz-állapotban, vélhetően, a stresszt kiváltó, a múltban rögzült reakciók határozzák meg a viselkedésünket. Minél gyakrabban jelenik meg bennünk a distresszből fakadó szorongás, feszültség, annál kevésbé vagyunk képesek önmagunk és a jelen pillanatok megélésére, kiteljesítésére. Ez az emberi kapcsolatainkat is meghatározza.

Kutatási eredmények igazolják, hogy egyes személyiségjellemzők jelentősen befolyásolhatják, miként ítéljük meg egy-egy aktuális életesemény jelentőségét; a fenyegetettség mértékének megítélése meglehetősen szubjektív.

<sup>6</sup> Ez a meghatározás William Stern álláspontjához köthető. Lásd: Stern, W.: *Person und Sache Band 2. System des kritischen Personalismus. Die menschliche Persönlichkeit*. Leipzig, 1918.

<sup>7</sup> Máté Gábor: *Normális vagy*. Openbooks, Budapest, 2022.

<sup>8</sup> *I. m.*, 62. o.

De vajon **mi az, ami alapjaiban meghatározza a személyiség jellemzőit?** Mi adja az egészség-magatartás kialakulásában és megőrzésében jelentős szerepet játszó viselkedés, gondolkodás és érzés egyedi minőségének alapját?

Ha a személyiség alakulásáról beszélünk, különösen fontos megemlíteni a *trauma* fogalmát is. „A görög »trauma« szó eredetileg sebet jelent. Akár tudatában vagyunk, akár nem, jórészt a sebeink – vagy ahogy megbirkózunk velük – diktálják a viselkedésünket, formálják a társadalmi szokásainkat, és **alakítják a világgal kapcsolatos gondolatainkat.**” – írja Máté Gábor<sup>9</sup> (kiemelés tőlem: G. J.).

Sigmund Freud szerint a személyiséget meghatározó tényezők három szférája különíthető el: az öröklött, illetve tudattalan lelki tartományt magába foglaló **Ösztön-én** (vajon ezt a szférát formálják a traumák?), a belső valóság és a külvilág közötti, illetve az Ösztön-én és a Felettes-én közötti közvetítő szerepét betöltő **Én**, és az előbb említett **Felettes-én**, vagyis Szuperego, ami a hagyományokat, az erkölcsöt és a lelkiismereti funkciókat képviseli. Freud szerint ezen a szinten élnek bennünk a szüleink, mestereink tanításai, az ő hatásukra alakul ki bennünk ez a réteg. Mindez azt is jelenti, hogy Freud elképzelésében az embernek aligha van befolyása a személyisége alakulására: nem a sorsot vagy a végzetet, sokkal inkább a genetikát, a biológiát és a véletlen történések egymásutánját okolta az egyéni életutakat illetően. **De mi lehet az alapja az ő gondolkodásának?**

„Amikor fölvetik a problémát, hogy a viselkedést hogyan lehet interpretálni, akkor három lehetőség kínálkozik, és a tudomány valamilyen formában e három lehetőség közül választ” – írja Ranschburg Jenő fent említett tanulmányában. Vélekedése szerint az egyik lehetőség, ha úgy gondolunk a viselkedésre, mint valamire, aminek nincs oka.

Erre angolul az *uncaused* kifejezést használjuk, ami ok nélkül valót jelent. A következő lehetőség a *self caused*, ami szerint a viselkedés ön-maga oka, a harmadik pedig az *externally caused*, ami azt jelenti, hogy valamilyen külső ok az, amiből az emberi viselkedés következik. Az első verziót Ranschburg kapásból megcáfolja, és azt mondja:

[...] teljesen értelmetlen. Nem mondhatjuk, hogy a viselkedésnek nincsen oka, mert a világon mindennek oka van. Ami ok, az egy másik nézőpontból okozat, mert annak is oka van, meg annak is oka van, meg annak is van oka ad infinitum, a végtelenségig. Ok nélkül nem történik semmi, a semmiből nem lesz valami, vagy a filozófia nyelvén szólva a semmiből csak semmi lehet, tehát nem mondható az, hogy a viselkedésnek nincsen oka.<sup>10</sup>

A fenti idézetet az érthetőség kedvéért egy példával kiegészítve: Ha azt mondom, hogy „Elmegyek boltba!”, lehet, hogy aki nekem mondom, megkérdezi: „Miért?”. Én pedig azt válaszolom: „Mert éhes vagyok”. Ebben az esetben a boltba menésem oka az éhségem, tehát az éhség egy ok. Viszont, ha a kíváncsi illető erre is megkérdezi, hogy:

<sup>9</sup> *I. m.*, 30. o.

<sup>10</sup> Lásd az 5. lábjegyzetbeli hivatkozást.

„Miért?”, és én azt válaszolom rá, hogy „Mert egész nap nem ettem”, akkor az éhség már okozattá válik, és a nem evésem az új ok. („De miért nem ettél?” „Mert nem mentem boltba.” „Miért nem mentél boltba?”

„Mert egész nap ezt a dolgozatot írtam” stb., „ad infinitum, a végtelenségig”.)

Vagyis minél mélyebbre megyünk, annál több ok-okozati összefüggés tárul a szemünk elé, illetve bármire kérdezünk, találni fogunk okot a létezésére.<sup>11</sup>

A tudomány általában (ahogy Freud is) a harmadik lehetőség mellett teszi le a voksát, mely szerint a viselkedésnek valamilyen külső oka kell, hogy legyen. Szerinte a világ megfigyelőtől független ok-okozati viszonyokkal magyarázható.

[...] csak mondd meg nekem, meddig élt az anyukád, meddig élt az apukád, és én megmondom, hogy mikor fogsz meghalni.” Itt genetikai értelemben megjelenik ugyanaz a végzet, amit Szophoklésznál említettem [...]. Én gyermekpszichológus vagyok, és amikor azt mondja az anyuka nekem, hogy »az apja is pont ilyen volt gyerekkorában, a génjeiben van a gyerekeknek a sok disznóság«, tapasztalom, hogy most a gén az, amire hivatkozunk, a gén az, amivel – az egyéni felelősséget elhárítva – meg lehet magyarázni bizonyos nem kívánt viselkedésformákat.<sup>12</sup>

### másképp gondol az egyén személyiségére is

Érthető a Ranschburg által szemléltetett párhuzam. Jelentős különbségnek tartom azonban azt, hogy míg a *sors* és a *végzet* fogalmak mögött Isten (vagy istenek) álltak, a

gének vonatkozásában Isten fel sem merül. Az alábbiakban továbbra is az emberre, azaz magunkra, közösségünkre fókuszálva gondolko-

dunk, és ennek szellemében mondjuk: lehetséges, hogy az, hogy a képletből mint külső hatalom – a tudomány fejlődésével párhuzamosan – Isten kikerült, **lehetőséget ad arra, hogy máshol és másképp keressük.**

### AZ EGÉSZSÉGES EMBER: TELJES-EMBER

A személyiségről és a viselkedés oksági meghatározottságáról, illetve az erről való gondolkodásról eddig fölvázolt képet szélesítheti és újraértelmezheti a Rudolf Steinertől származó antropológiai szemlélet, amely az emberi élet lényegét az „isteniből”, a szellemből származtatja, így másképp gondol az egyén személyiségére is, mint akik materialista módon közelítenek a kérdéshez.

Úgy gondolom, hogy az antropológiai szemlélet egyik alappillére a következő gondolat: **az önmagára és a jelen pillanatra** (itt gondoljunk a fentebb emlegetett distressz állapot múltba záró erejére) **ébredő**

<sup>11</sup> Mind a relativitás-, mind a kvantumelmélet azonban cáfolja ezt az elképzelést a „bizonytalanság” elméletére alapozva, ami az elektronok és a szubatomikus részecskék nemrégén felfedezett kiszámíthatatlan mozgására épít. Ranschburg Jenő szerint ez a tudás és a teljes véletlenszerűség elképzelésének megalapozása alapjaiban rendítette meg az erről gondolkodók elméleteit. Ha a véletlenszerűség a legvalószínűbb, és nem létezik ok-okozat, az egyszerre mondhat ellent a sorsnak és a szabad akaratnak is. Érdekes lenne tovább menni ebbe az irányba, bár az is lehet, hogy „önmagán” kívül máshova nem vezetne. Lásd: Ranschburg Jenő (2004): *Végzet, sors és szabad akarat*. In: Feldmár András, Popper Péter és Ranschburg Jenő: *Végzet, sors, szabad akarat*. Saxum Kiadó Kft., Budapest, 2004. 13. o.

<sup>12</sup> *I. m.*, 17. o.

**emberben (az Én-ben) rejlik a személyiségünk szabadsága, tehát a viselkedési, gondolkodási szabadságunk is. Talán ebben az én-állapotban képesek vagyunk elérni az Istentől származó szellemi minőségig.**

Ez az elképzelés nagyon hasonló irányba mutat, mint a Jung óta ismert **Selbst** fogalom körüli narratívák. Jung elképzelése szerint a Selbst az „Imago Dei”, azaz: Isten képe bennünk, mely részünk által, ha az kellően kifejlődött, fel tudjuk venni Istennel a kapcsolatot. Úgy is mondhatjuk, hogy ez az „istenérzékelés szerve”. A *Selbst* a személyiség központját is jelenti. Az emberi élet célja pedig a Selbsttel való kapcsolat kiépítése, a hozzá való eljutás. Jung szerint kb. negyvenéves kortól jut el az ember a saját Selbst részének megismeréséhez. (Ennek a megismerésnek a sikere természetesen nemcsak életkortól, hanem az Imago Dei keresésének bejárt útjaitól is függ. Jung például többek közt úgy gondolja: „Egy patológiásan vallásos ember éretlen Selbsttel rendelkezik.”) Az ebben az értelemben vett Én-állapotot a következőkben Teremtő-énnek fogom nevezni, szándékosan nem a *Selbst* kifejezést használom majd.

Miközben e szövegen dolgoztam, interjút készítettem Gács Fruzsina pszichológussal, aki az antropozófia szemléletből kiindulva gondolkodik a személyiségről és az egyén egészségéről. Szerinte az *egészség* kifejezés már önmagában tartalmaz valami igazságot, amit nem téveszthetünk szem elől, ha a fogalom lényegéhez szeretnénk közelebb

kerülni. A személyiségünket meghatározó rétegeink sokféleképpen lebonthatók, így például azt is mondhatjuk, hogy az ember **testből, lélekből, kognícióból** (gondolkodás), **szellemi rétegből/tudatból** (ez a spiritualitás képességeiben tetten érhető) és **tudatalatiból** tevődik össze. A lényeg azonban nem abban rejlik, hogy miként tagoljuk szét, hanem azon, hogy miként tudjuk ezeket a rétegeket összefüggéseikben látni önmagunkban. „Az ember egység. Az egyént az eredeti értelme alapján »oszthatatlanként« kell értelmezni...”<sup>13</sup>

Gács Fruzsina szerint az *egészség* egyik oldalról azon múlik, hogy hogyan gondolunk önmagunkra, és hogyan bánunk önmagunkkal. Hogy minden bennem élő réteggel kapcsolódni tudok-e, a kapcsolatot ápolom-e, és tudatában vagyok-e annak, hogy bármelyik rétegben zajló történet az összes többire hatással van, vagy éppen az egyik réteg jelzése egy másik rétegről üzen valamit. **Tehát: egészként tekintek-e a belső világra, és eszerint reagálok-e a bennem zajló történetekre? Ez egyfajta holisztikus szemlélet jelenléte az önmagunkról való gondolkodásban.** Egyes szinteket könnyebb elérnünk, általában könnyebben kapcsolódunk hozzájuk – ilyen a testi szint. Ha fáj valami, azt érzem, és a testérzeteimmel általában közeli kapcsolatban vagyok. Nem így a lelki vagy a tudattalan (a múltat tartalmazó) világunkkal, amelyet hajlamosak vagyunk elhanyagolni, elnyomni, mert nem akarunk, esetleg „nincs időnk” foglalkozni a benne zajló

---

a tudatalanvilágunkkal,  
amelyet hajlamosak vagyunk  
elhanyagolni, elnyomni

---

<sup>13</sup> Victor Louis: Az individuálszichológia egyik alaphipotézise (Louis, V.: Einführung in die Individualpsychologie. Paul Haupt Verlag, Stuttgart, 1975, 57.) A hivatkozás forrása: Szélesné Ferencz Edit: Az individuálszichológia pedagógiai szemléletének újabb vetülete – a pszichológiai immunrendszer fejlesztése. *Új Pedagógiai Szemle*, 55. 10. sz.



történesekkel. Csak akkor fedezzük fel, amikor már a testünkben észlelhetjük a következményeit. Erre azután beveszünk egy gyógyszert, ami adott pillanatban lehet racionális cselekvés, de mellette (esetleg helyette) elmulasztjuk, hogy megkeressük a fájdalom/jel *gyökerét* a lelkünk mélyrétegében. Bizonyos rétegeinkről ráadásul csak intuitív vagy imaginatív módon vagyunk képesek tudomást szerezni, ezek a tudatalatti rétegeink, amik ettől függetlenül meghatározzák a cselekedeteinket.

Ez a fajta önmagunkhoz való viszonyulás – ez a holisztikus figyelem önmagunkra – hasonlatos ahhoz, ahogyan egy anya az újszülött gyermekével közösségben létezik. Ahhoz, hogy ezt a figyelmet megadhassa a gyermekének, első körben meg kell teremtenie az ehhez szükséges környezeti és időbeli feltételeket. Ugyanígy van ez önmagunkkal kapcsolatban. Van, aki számára a mozdulatlanságban végzett meditáció az, amin keresztül kapcsolódik önmagával, van, aki számára a mozgás hozza el ugyanezt. Fontos azonban kiemelni, hogy a saját lelkemhez, gondolataimhoz való kapcsolódás feltétele, hogy nem azonosulásban (antropozófiai kifejezéssel: *szimpátiában*), hanem *empátiában* létezem ezekkel, ami a szimpátia (egyesülés) és az antipátia (eltávolodás) „mozdulatainak” egyensúlyban tartásával érhető el.<sup>14</sup> Az antropozófia nyelvezetében a *szimpátia* fogalma azonosulást, egyesülést jelent (ami a szubjektivitás felé vezet) az *antipátia* pedig eltávolodást (ami az objektivitást segíti). Emberi mivoltunkban a kettő közti egyensúlyra érdemes

törekednünk. Más szavakkal: nem az a cél, hogy egy legyek a gondolataimmal, ahogyan az érzésemmel, a testemmel vagy a tudattalanommal sem. **Azzá kell válnom, aki ezekre (empatikusan) tekint, megfigyeli őket, és keresi a megfelelő utat az egyensúlyban maradáshoz.** Éppen úgy, ahogyan az anya nem egy a gyermekével, de folyamatosan megfigyelői (antipatikus, objektív) és szeretet- (szimpatikus, egyesült) kapcsolatban van vele. Ezen keresztül ismerheti fel a szükségleteit.

„[...] Az] egészséges (érett) személy tevékeny ura környezetének, személyisége bizonyos fokig egységes és képes arra, hogy pontosan észlelje mind a világot, mind önmagát” – írja Gordon W. Allport, aki a személyiségünkre nézve kisebb jelentőséget tulajdonított a tudattalan rétegek hatásai-

nak, mint Freud. Ő Steinerhez hasonlóan „szabadabb” emberképben gondolkodott. Úgy vélte: „... a felnőtt, egészséges ember olyan racionális,

tudatos lény, aki képes ellenőrzése alatt tartani a viselkedését irányító motívumokat.”<sup>15</sup> Ha ezt a gondolatot összefüggésbe hozzuk az eddigiekkel, azt találjuk, hogy az Allport által említett felnőtt, egészséges személy tulajdonképpen a Teremtő-énnel azonosuló embert jelenti. Ám Feldmár András felfogásából kiindulva – ő gyakran beszél különböző *tudatállapotokról* – felmerül a kérdés, hogy vajon a **Teremtő-én, ahogyan az Ösztön-én is egy-egy tudatállapot?**<sup>16</sup> Talán egészségre törekvő emberként **ezt a tudatállapotot igyekszünk beemlíteni a hétköznapijainkba?** (Ki ülve végzett meditáció, ki

---

a *szimpátia* fogalma  
azonosulást, egyesülést jelent

---

<sup>14</sup> Rudolf Steiner: Általános embertan [GA 293], Genius, Budapest, 2016.

<sup>15</sup> Gordon Allport: *A személyiség alakulása*. Gondolat, Budapest, 1980, 301. o.

<sup>16</sup> Feldmár András: *A tudatállapotok szívárványa*. Animula, Budapest, 2010

ima, ki mozgás, ki beszélgetések, ki olvasás segítségével?)

Ezen a ponton vissza kell térnem a több évezredes kérdéshez: a sors (a gének, a múltunk, a sémáink) vagy a szabad akarat határozza-e meg a viselkedésünket, a személyiségünket és az egészségünket? **A sors vagy teljes egészségben mi vagyunk a felelősök az életünkért?**

Popper Péter szóhasználatával élve az *egészséges ember* szinonimájaként használhatnánk a *felelős ember* és a *teljes-ember* kifejezést is. A teljes-embernek felelősséget kell tudnia vállalni az élete alakulásáért, miközben „felismeri a szükségszerűségeket”. (Ez utóbbi a látszat ellenére nem redukálja, hanem szélesíti a mozgásterünket. Hegel nyomán úgy is fogalmazhatunk: a szabadságunk nem más, mint a felismert szükségszerűség.) A körülmények ilyenkor nem szabnak gátat a személyes belső növekedésének – vagyis nem állítanak ez elé *áthatalmatlan* akadályt. A belső növekedés során az ember a Teremtő-énjével való azonosulásán keresztül válik szabadabbá. Nem egy a személyiségével – személyiségének fáradhatatlan alakítója. Az **egészséges (felelős/teljes-) ember** akaratában, cselekedeteiben az érzés- és gondolati világtól – szükség esetén – képes függetlenné válni, így tudja bármilyen körülmények között megtalálni a belső egyensúlyát. Ez nem föltétlen azt jelenti, hogy minden sikeres lesz, amibe belefog, sokkal inkább azt, hogy felismeri: az élet egyszerre determinált és indeterminált, és azért tud ez a két – látszólag egymásnak ellentmondó – hatás

ez nem föltétlen  
azt jelenti, hogy minden  
sikeres lesz, amibe belefog

egyszerre érvényesülni az életében, mert különböző dimenziókban igazolódna. **Az emberi élet kérdései és válaszai determináltságuk révén a kívülvilágon, kapcsolatainkon** (itt jelentős szerepe van a múltnak, a gyermekkorunknak), **indetermináltságuk révén a belső világunkon és az önmagunkkal való kapcsolaton** (amiben a jelen van a hangsúly) **múlnak**. Ennek a

szemléletnek jelentős hírnökei közé tartozik Edith Eva Eger és Viktor Frankl, mindketten Auschwitz-túlélők. Eger így ír: „Nem választhatunk fájdalom nélküli

életet. De választhatjuk azt, hogy szabadok leszünk, megszökünk a múltunk elől, akármi történjék is, és megragadjuk a lehetőséget.”<sup>17</sup>

A fejezet összegzéséül Weöres Sándor A teljes-ember című írását idézem:

Ha külön-külön felismerted változatlan alaprétégedet: időtlen-határtalan lényedet, melyben az örök mérték rejlik; s ennek időbeli, véges ruháját: soktagozatú egyéniségedet, melyben az esetenkénti igények rejlenek: módodban van, hogy az örök lényed s nem a folyton-változó egyéniséged vezessen.

Ezután felismerheted egyéniséged igazi szerepét: csak jelzőkészülék, mely eligazít a jelenség-világban. A vágyak nem lesznek erőszakosak többé, hanem olyanok, mint a jelek a térképen: belátásodtól függ, hogy miként igazodsz hozzájuk, nem követelőznek. A testi szenvedés nem érint többé: tested bármekkora kínok közt vonaglik és

<sup>17</sup> Edith Eva Eger nyilatkozata *A döntés* c. könyvéről (K. Zs.: Egy Auschwitz-túlélő könyve a reményről és a szabadságról. Letöltés: <https://mazsihisz.hu/hirek-a-zsido-vilagbol/mazsihisz-hirek/egy-auschwitz-tulelo-konyve-a-remenyrol-es-a-szabadsagrol> (2023. 01. 22.))

jajgat, lényed úgy figyel és úgy gondozza, mint egy idegen, beteg állatot. Az éhség és szomjúság sem érint ezentúl, sem érzékiség, sem öröm és bánat, sem tudásvágy: tested, érzésed, értelmed hiányait úgy érzed, és úgy javítod, idegenül, mint ruhád a gyűrődést, foltot, szakadást, Mindaz, ami az életben kívánatosnak látszik: gazdagság, siker, hatalom, egészség, számodra nem több, mint a felnőttnek gyermekkori játékszerei; nem sóvárgásod, hanem helyzeted jelöli meg, hogy mit viselj. Örök lényed nem vágyik semmire, még az üdvösségre sem: csak úgy kívánja, ahogy a gőz felemelkedni s a kő hullni kíván: nem a személyes vágya, hanem helyzetének törvénye szerint.

Ha létezésednek fényforrását egyéniségedből kiemelted és örök lényedbe helyezted: sérthetetlen lettél, kezdedbe vetted sorodat. Többé nem érhet kár, se haszon, jutalom igénye nélkül működsz, ahogy a folyam homokot görget, halat éltet, hajót cipel.<sup>18</sup>

## A KÖZÖSSÉGRŐL

*„Az ember az önmegvalósítás felé törekszik. Az önmegvalósítás csak az Én és a Te kölcsönös viszonya esetén, vagy az összetartozás alapjain strukturált csoporton belül képzelhető el.”*

*(Az individuálpszichológia egyik alaphipotézise Victor Louis megfogalmazásában)<sup>19</sup>*

Ha közelebbről megnézzük, láthatjuk, hogy a psziché és a szóma igazából jóval több, mint egy testbe zárt két „partner”: létezik egy különösen fontos, de kevésre értékelt interperszonális összetevő is. Az elme és a test végül is megkerülhetetlenül az emberi kapcsolatok, a társadalmi helyzet, a történelem és a kultúra rendszerében létezik. Ha tiszta és pontos képet szeretnénk alkotni az emberi egészségről, akkor tágítanunk kell a testelme értelmét, hogy bevonjuk a képbe a sok milliárd szerepet, amelyet más elmék és más testek játszanak közérzetünk alakításában, sőt önmagunk érzékelésében. **Az a helyzet, hogy az egészség jóval túlmutat az egyénen.**<sup>20</sup>

Utaltam már rá, és a korábban említett Allport-i idézet is rávilágít arra, hogy az egészségünk (vagy éppen betegségünk) nemcsak az önmagunkra tekintés képességében, a „belső szemünk” élesítésében, hanem a **külvilághoz való viszonyunkban** is tetten érhető. Ez alapján feltehetjük, hogy létezik egyfajta „külső szem” is, ami arra alkalmas, hogy **felfedezzük a külvilágra tett hatásunkban önmagunkat.**

Az ember sokféle módon kapcsolódik a világhoz, köze van a természet legkülönfélébb aspektusaihoz. Az antropozófiai világ-és emberszemlélet szerint a környezetünk minden létező formációja, legyen az ásvány, növény, állat vagy éppen ember, szellemi lény, ami a fizikai síkra és azon túl tekintve azonos „lénytagokkal” rendelkezik. A különbség közöttük csak az, hogy éppen melyik „lénytagjuk” nyúlik át a szellemi

<sup>18</sup> Weöres Sándor: *A teljesség felé*. Tericum, Budapest, 2000, 33. o.

<sup>19</sup> Louis, V.: *Einführung in die Individualpsychologie*. Paul Haupt Verlage, Stuttgart, 1975, 57. Forrás: Szélesné Ferencz Edit: *Az individuálpszichológia pedagógiai szemléletének újabb vetülete – a pszichológiai immunrendszer fejlesztése. Új Pedagógiai Szemle*, 55. 10. sz.

<sup>20</sup> Máté Gábor: *Normális vagy*. Openbooks, Budapest, 2022, 67. o.

világból a fizikai világba. E felfogás szerint az ember az egyetlen, aki négy lénytaggal van érzékelhetően jelen a világban, és a négyből három tag összeköti őt egy másik földi létformával: fizikaiságában azonos az ásványvilággal, éteriségében (élet-test szintjén) a növényvilággal és asztralitásában (érző-test szintjén) az állatvilággal él közösségben.

Nem szükséges ezeket a gondolatokat magunkba fogadni ahhoz, hogy valóságosnak érezzük a tényt: elemi szintű közösségben léteünk a természettel. Bizonyítékul szolgálhatnak erre azok a csapások is, amelyeket a természettől való elszakadásunkkal hozunk az emberiségre; elég, ha csak a klímakatasztrófa gondolunk. Ma létfontosságú a kérdés, hogy hajlandók vagyunk-e észlelni a természettől való függőségünket, és még inkább, **hogyan hajlandók vagyunk-e ápolni a vele való közösségünket?** Hiszen a személyiségünk a természet minden aspektusával való viszonyunkban, viselkedésünkben, hozzá fűződő érzéseinkben, gondolatainkban megmutatkozik.

A természettel való közösségünk amortizálása mellett a digitalizáció fejlődésével és az individualizmus megszületésével és elterjedésével az ember és ember közti közösség is válságba került. Érdekes lenne összefüggéseket keresni a két jelenség között is, de most maradjunk ember és ember közösségénél. A fentebb vázolt, antropológián alapuló gondolatokat ki kell egészítenem a következő állítással: az ember az Én szintjén kizárólag a másik emberrel élhet közösségben, akit „te”-ként észlel.

### Szociálpszichológiai alapok

Lényegesnek tartom kiemelni, hogy az itt megfogalmazott szociálpszichológiai összefüggéseket nemcsak a nevelő gyermekekhez való viszonyulásának tudatosabbá tétele, hanem a felnőtt emberek egymáshoz és önmagukhoz való viszonyulásának jó minőségében is fontosnak tartom. Dr. Buda Béla hangsúlyozza, hogy a pedagógusok számára alapvető fontosságú a társadalomlélektani ismeretek legalább alapfokú birtoklása. Szerinte az egyes ember genetikailag és biológiailag meghatározott tulajdonságai önmagukban nem jellemzik vagy határozzák meg az egyén személyiségbeli kompetenciáit.<sup>21</sup>

A környezet viszonyulása rendkívül nagy erő, ezt a mindennapokban ritkán tudatosítjuk, ennek éppen abban rejlik az oka, hogy az emberi viselkedés értelmezésére általában biológiai szempontokat használunk, és ezek szinte címkeként tapadnak azután az emberekre. Ezek a címkék irányítják a viszonyulásainkat, és ezekkel eléggé mélyrehatóan meg is határozzuk a dolgokat, miközben úgy tűnik, hogy éppen a biológiai meghatározottságra tapintunk rá.<sup>22</sup>

A pedagógiában ezt a jelenséget Pygmalion-effektusnak, azaz önmagát beteljesítő jóslatnak szoktuk nevezni. Ennek a törvényszerűségnek a valós jelenléte mára aligha megkérdőjelezhető, és önmagában hordozza a tényt: **a személyiségünk alakulásának irányait nagyban meghatározza az egymáshoz való viszonyulásunk.**

Mai ismereteink szerint az ember biológiai „alapanyagát” sokféle genetikai és

<sup>21</sup> Dr. Buda Béla: A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.

<sup>22</sup> *I. m.*, 18. o.

biológiai hatás károsíthatja. Ám e károsítók túlnyomó többségükben csak akkor hatnak meghatározó erővel, ha a szellemi és az érzelmi fejlődés alapfeltételeit érintik. [...] Ha viszont az alapfeltételek megmaradnak, az egészséges pszichológiai fejlődés lehetőségei megvannak.<sup>23</sup>

Ezek alapján a legfontosabb kérdések számomra, hogy vajon **mik a szellemi és érzelmi fejlődés alapfeltételei, és mi az, ami ezek meglétét gátolhatja.**

Fogantatásunk pillanatától nagyjából hároméves korunkig legnagyobb jelentősége ebben az anya személyének (az eddigiekből kiindulva: az anya önmagához és a világhoz való viszonyulásának) van, hiszen vele élünk a legszorosabb közösségben. Ez a fogalom akkor még egészen mást jelent, mint amivé a felnőtté teszi, mégis ez az első olyan kapcsolódás, amely életre hívja a két ember közötti közösségről való gondolkodást. Ez a fajta közösség tehát egyszerre jön létre magával az egyénnel. Ennélfogva nem is lehetne meghatározóbb élményünk azt illetően, hogy hogyan tudunk kapcsolódni a világgal és embertársainkkal, mint ez a kötelék. Kötődési mintázataink, amelyek első körben az anyánkkal átélt közösségben rögzültek – mára már tudhatjuk – alapvetően határozzák meg a szociális életünk különböző területeit.

Ennek különös jelentőségét az is magában hordozza, hogy valójában ebben az együttlétben hagyományos értelemben nem

egy **én** és egy **„te”** találkozása történik. Míg az anya tudatában leképeződik ez a „forma”, addig a gyermek szemszögéből nézve ez kezdetben még nem létező. Ő ekkor még „egy a világgal” (szoktuk mondani waldorfos körökben, de Erich Fromm *A szeretet művésze* című könyvében szintén említést tesz erről), amely világ, minimum a születéséig, az anyát jelenti. „A csecsemő éntudata még alig fejlődött ki; még egynek érzi magát az anyjával; az ő jelenlétében nem érez elkülönültséget. Magányérzetét az anya testi jelenléte, emlője, bőre orvosolja.”<sup>24</sup>

Ezzel az időszakkal kapcsolatban hajlamosak vagyunk csak a gyerek oldaláról ránézni a kötődés kialakulását illető körülményekre. Buda Béla felhívja a figyelmünket arra, hogy a kötődés egészséges kialakulása az anya részéről is sérülhet, például ha a körülmények meggátolják az imprinting időszakban (első napok sajátos érzékenységi periódusa) való találkozások létrejöttét.

Nemcsak a gyerekekben dolgoznak ilyenkor bevésődési mechanizmusok, az anya számára is ilyenek rögzítik az anyai viszonyulást. Mai ismereteink szerint, ha az anya az első napokban, hetekben nem lehet együtt a gyerekekkel, például annak születési károsodása vagy betegsége miatt, vagy akár a saját betegsége miatt, az anyai viselkedés megzavart, és általában csak zökkenőkkel áll helyre.<sup>25</sup>

Az előbbiekből kiindulva mondhatjuk, hogy nemcsak az anya meghatározó a

két ember  
fékezhetetlenül elindul  
a kölcsönös „nevelés” útján

<sup>23</sup> I. m., 19. o.

<sup>24</sup> Fromm, E.: *A szeretet művésze*. Háttér, Budapest, 2012, 25. o.

<sup>25</sup> Dr. Buda Béla: *A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája*. Tankönyvkiadó, 1986. 20. o.

gyermek személyiségét illető kérdésekben, hanem a gyermek is meghatározó az anya személyiségének alakulásában. És azt is mondhatjuk, hogy a kapcsolat létrejöttével tulajdonképpen a két ember fékezhetetlenül elindul a kölcsönös „nevelés” útján.

Az, hogy ennek a föl-le vezető útnak egy mélyebb vagy magasabb pontján van a két fél, mindig a viselkedésükben, személyiségük megnyilvánulásaiban fog megmutatkozni, amiben az aktuális pszichés és mentális egészségük is tetten

érhető. A közös úton együtt mozdulnak. Önmagukkal együtt a másikat is rántják a mélybe, vagy éppen emelik magasra. Az előző fejezetben taglaltak

fényében: ahogyan a saját természetünk, úgy – természetesen – mások egyénisége sem kizárólagosan determinált. Felnőttként az önmagunkhoz való hozzáállás minőségével meghatározzuk a lehetőségeinket, épp úgy, ahogy másoknak a mi lényünkhöz való viszonyulása – indetermináltságunk révén – szintén jelentőségteljes befolyásoló tényező, mellyel szemben gyermekként vagy gyermeki állapotban lévő felnőttként voltaképpen tehetetlennek, kiszolgáltatottnak bizonyulunk. De **míg a felnőtt és gyerek közösségében a felelősség kérdése – és ezzel együtt a „főnök” szerep vállalása – egyértelmű, a felnőtt-felnőtt kapcsolat esetében ez már nem ilyen egyszerű, és sokkal nehezebb válaszolni arra a kérdésre is, hogy ki miképp viseli a befolyásolások és az azokra adott válaszok felelősségét.**

Antropozófiával foglalkozó körökben meghatározó, de azokon kívül is elfogadott az a gondolat, hogy **a természetben semmit nem vizsgálhatunk önmagában, az őt körülvevő környezet nélkül.** Ha a dolgok

lényegéhez szeretnénk eljutni, kötelességünk a részt az „egész” kontextusában vizsgálni. (Ezért is foglalkozik a pszichológia az egyén mélyebb megértése érdekében az egyén szociális fejlődésének történetével akkor, ha a benne kialakult negatív kapcsolódási sémák feltárása a cél, azoké, amelyek meghatározzák a világhoz, önmagához és más emberekhez való kapcsolódásának milyenségét.)

Azoknál az élő és élettelen evilági megnyilvánulásoknál, amelyek nem rendelkeznek Én-nel (legyen ez egy fa, kőzet, gomba vagy állat), ez könnyebben belátható. Az egyértelmű egymásra utaltságuk és összefonódott állapotuk lehetővé teszi, hogy elis-

merjük: nem léteznek egymás nélkül. Ennél nehezebb és összetettebb kérdések merülnek fel, ha az emberről gondolkodunk, **aki egy bizonyos síkon egyértelmű összefonódásban él a környezetével** (még ma is kiszolgáltatva él alapvető szükségletei miatt), **mégis, más szinten, az Én-jének köszönhetően képes az elszigetelődésre. Nemcsak hogy képes, de (a kapitalizmus világszervezete által) kényszerítve is van rá, hogy különálló, magányos „self”-ként, individuummként létezzen a világban, ami valahol teljesen ellentétes azzal, ami láthatóan és tapasztalhatóan a természetéből fakad(na).**

### Az egység-élményünk nyomában

Ha arra gondolunk, hogy egy ember kizárólag két másik ember közösségből jöhet létre, majd szintén kizárólag közösségben képes életben maradni és egészségesen fejlődni, akkor jogosan merül fel a kérdés, hogy mi is az az elszigeteltség, magány, vagy éppen **függetlenségre való képesség, ami**

### csak az Én-nel rendelkező létformát jellemzi? Van-e ennek bármi „haszna”?

Ez utóbbi kérdésre az igenlő válasz már abból kiindulva is kérdéses, hogy alapvetően az egymástól való elszigetelődésünk szenvedést és betegséget eredményezhet. Jelentős gondolkodók (köztük a már említett Erich Fromm is) hasonlóan vélekednek erről. Sokféle úton elindulhatunk, ha arra szeretnénk választ kapni, hogy miért lett az ember „magányos”, vagy hogy miért lett „kiűzve” az egység állapotából, amiben, feltételezhetően, minden más élőlény a mai napig létezik.

Az én értelmezésem és tapasztalatom alapján az egységélmény átélése szoros összefüggésben áll a Teremtő-énnel való kapcsolódással. **Ahhoz, hogy teljes-emberként legyünk jelen a világban, képessé kell válnunk az egységhez való „visszataláláshoz”, amiből egy életen belül – és (bizonyos elképzelések szerint) az emberiség „életének” történetében is – bizonyos ponton kiszakadtunk.** Azt gondolom, hogy nem véletlen az előkerülő fogalmak közötti hasonlóság sem: teljesség, egészség, egység (amin belül értelmezendő a közösség fogalom is).

Erich Fromm szerint három módon próbálkozik az ember visszatalálni az egységélményhez, a jól ismert „úr” betöltése érdekében. Az egyik ilyen az „orgiasztikus állapotok” elérése. „Egyik formája ezeknek az öngerjesztéssel, olykor izgatószerkek segítségével előidézett révület”<sup>26</sup> – írja. Az ezen az úton elért önkívületi állapotban eltűnik a külvilág, és vele az elkülönültség érzete is.

Bizonyos törzsek szertartás formájában együtt alkalmazzák ezeket a módszereket, amelyek így még sikeresebbnek bizonyulnak. Ezekben a szertartásokban részt venni „helyénvaló és erényes dolog” (így fogalmaz Fromm), ám az ilyen szertartások csak bizonyos kultúrákban elérhetőek és elfogadottak.

Merőben más a helyzet, ha egyénileg választja valaki ugyanezt a megoldást egy olyan kultúrában, amely felhagyott ezzel a közös gyakorlattal. Nem orgiasztikus kultúrában az egyén az alkoholizmus és a kábítószerszedés formáját választja. Ellentétben azokkal, akik a társadalmilag javallott megoldásban vesznek részt, az ilyen egyedek büntudattól és lelkiismeret-furdalástól szenvednek.<sup>27</sup>

Ez azt is jelenti, hogy az ilyen társadalmakban a hasonló módszerek felé vonzódnak egyének a szerhasználatot követően még nagyobb elszigetelődés-élményt élhetnek át, ami arra készítheti őket, hogy még gyakrabban és intenzívebben folyamodjanak a módszerhez, ami végeredményben a társadalomtól való teljes leszakadást és leépülést eredményezheti.

Sokan már iskoláskorukban elindulnak ezen az úton. A labilitással és gyakori gyötördéssel járó énkeresési időszak megpróbáltatásai könnyen sodorják a fiatalokat orgiasztikus „megoldás” irányába. Egyesek képesek felismerni az ebben rejlő veszélyeket, és leállni az effajta egység-élményszerzéssel, mások viszont beleragadhatnak, és később

a szerhasználatot követően még nagyobb elszigetelődés-élményt élhetnek át

<sup>26</sup> Fromm, Erich: *A szeretet művészete*. Háttér, Budapest, 2012. 7. o.

<sup>27</sup> Uo.

megélhetik a közös-ből való teljes kiszakadást, ahová az idő előrehaladtával egyre nehezebb visszakapaszkodni.

A másik gyakori próbálkozásunk az elszigetelődés élményének megszüntetésére az úgynevezett „nyájkonformizmus”. Ennek Erich Fromm szerint az előbb felvázoltakkal szemben van egy előnye: állandó és nem görcsös. (De tegyük hozzá: nehezen észlelhető.) Már néhány éves korunkban megismerkedünk az alkalmazkodási mintákkal, amelyeken keresztül képessé válunk rá, hogy ne veszítsük el a kapcsolatot a „nyájjal”.

A szegény római is büszkeséget érzett, mert azt mondhatta: *civis romanus sim*. Róma és a Birodalom volt a családjá, az otthona, a világa. A jelenkori nyugati társadalomban is a csoporttal való egyesülés az uralkodó módja az elkülönültség leküzdésének. Olyan egyesülés ez, amiben az individuális én nagymértékben megszűnik, és ahol a cél a nyájhoz tartozás. Ha olyan vagyok, mint mindenki más, ha nincsenek olyan érzéseim vagy gondolataim, amelyek megkülönböztetnek, ha szokásaim, öltözködésem, eszméim a csoportmintához alkalmazkodnak, meg vagyok mentve, megmentve az egyedüllét ijesztő élményétől.<sup>28</sup>

A fentebbi sorokat még jobban megérthetjük, ha újra a kamaszkorban jelen lévő sajátosságokra gondolunk. Egy alakuló, de éretlen Én-nek nincs megerősödött, autonóm, független ön- és világképe, ezért teljesen egybeolvadhat a számára legrokonszenvesebb azonosulási csoporttal. (Itt érdemes

elgondolkodni azon, hogy ki miért választja magának éppen azt az azonosulási csoportot? Mennyiben van jelen ebben a döntés-

ben az egyénisége?) Jól ismerjük az így kialakuló tinédzsercsoportokat. Gótok, divák, deszkások stb... Egyforma ruhákban, színekben, frizúrával. Ahhoz, hogy ne érezd

magad egyedül, kénytelen vagy minden, az adott csoporthoz nem illő érzésed, viselkedésed és gondolatod elnyomni, így nem leszel kiközösítve. (Természetesen más szerepben vannak ilyen helyzetben a hangadók, és másban az „elnyomottak”, ez a téma külön fejezet lehetne...)

Fromm a későbbiekben arra is kitér, hogy fontos megkülönböztetni az **egyenlőség** és az **egyformaság** fogalmakat. Az egyenlőség vallási értelemben azt jelenti, hogy „Isten gyermekei vagyunk”, ebben a „kiváltságban” egyenlően, egyformán részessülünk. Azonban mindez azt is jelenti, hogy tiszteletben kell tartani az individuumok közti valódi különbségeket:

[...] mindegyikünk egyedüli entitás, önmagában egy világmindenség. Az individuum egyetlenségének ez a meggyőződése fejeződik ki a talmudi mondásban: »Ha valaki egyetlen életet megment, az anyyi, mintha az egész világot megmentette volna; ha valaki egyetlen életet elpusztít, az anyyi, mintha az egész világot pusztította volna el.« A nyugati felvilágosodás filozófiájában az egyenlőség fogalma az egyéniség kibontakozásának a feltételét is jelentette.<sup>29</sup>

<sup>28</sup> *I. m.*, 8. o.

<sup>29</sup> *I. m.*, 9. o.



Hiába látjuk be újra és újra a fentebb írt sorok igazságtartalmát, rendszerint az egyenlőséget egyformasággá csiszoljuk, ezzel elnyomva a már annyit emlegetett, vélhetően kizárólag az emberben jelen lenni képes Teremtő-ént, amiből az individuum ki-fejlődhet. Ha így értelmezzük, azt is mondhatjuk, hogy az a közösség, ami egyformaságba torkollik, vélhetően kamasz állapotban lévő közösség. (Ez waldorf-tanári körökben is fennálló veszély például abban az esetben, ha a közös szellemi alapként szolgáló antropozófiát egymáson behajtható dogmává formáljuk, amit egyforma módon lehet és kell értelmeznünk.) A benne élő egyénekben valaminek következtében a Teremtő-én nem ébred fel, vagy valami erős nyomás, félelem következtében önvédelemből „visszaaltatjuk”. Nagy kérdés, hogy vajon **egészségesnek tekinthetjük-e egy ilyen közösség tagjait?**

Fromm szerint az egyesülés harmadik leggyakrabban alkalmazott módja az alkotó tevékenységben rejlik. **„Az alkotó ember az alkotó munka minden fajtájában egyesül az anyagával, amely neki a külvilágot jeleníti meg.”**<sup>30</sup> Az ember ezen a flow-élményen keresztül szintén az egység állapotát képes elérni. Fontos azonban, hogy ez csak a teremtő munka által történhet meg. **Amelyben az egyén individuumába kerül a tervező és a kivitelező szerepebe, és ahol önmaga mélységeiből hívja elő akarátának erőit. Az az alkotó folyamat, amiben az egyéniség eltűnik, már nem sorolható ide.**

vélhetően kamasz  
állapotban lévő közösség

Az **alkotó munkában** megvalósuló egység nem személyek közötti; az **orgiasztikus feloldódásban** megvalósuló egység átmeneti; a **konformizmus** révén megvalósított egység pedig álegység. Ennél fogva csak részleges választ adnak a lét kérdésére. A teljes válasz a személyek közötti egyesülés, a másik személlyel való összeolvadás megvalósításában rejlik: a **szeretetben**.<sup>31</sup>

Erich Fromm így jut el könyvének fő témájához. Ha elfogadjuk a korábban említett gondolatokat az egységélmény megéléséről, ami felé tapasztalhatóan alapvető belső szükségletünk vezet, akkor beláthatjuk, hogy egyedül, a valódi alkotó tevékenységen keresztül is képesek lehetünk megszüntetni az elszigetelődésünkből származó kínzó magányállapotot. Azt gondolom, hogy a Waldorf-iskola a művészeti nevelésen keresztül az erre való képességet igyekszik kibontakoztatni a növendékeiben. Képessé kell válniuk mindenkitől függetlenül, a negatív mellékhatásoktól mentes úton megteremteni önmaguk számára ezt a létezéshez nélkülözhetetlen alapélményt: az egységet. Nem véletlen azonban (bár szabadon megkérdőjelezhető), hogy Fromm mégsem ezen a ponton áll meg, és azt mondja, hogy a lét kérdésére csak a személyek közötti „egyesülés”, vagyis a **szeretet** lehet a válasz. A szeretetközösség létrehozása és működtetése szintén célként értelmezendő, ha egy Waldorf-iskoláról gondolkodunk.

Ahhoz, hogy ez létre tudjon jönni és „alközösségből” valódi közösség fejlődjön ki a diákok körében, azt gondolom: elengedhetetlen, hogy a tanárok képesek legyenek

<sup>30</sup> I. m., 11. o.

<sup>31</sup> Uo.

ilyen minőségben közösséget vállalni egymással (és a világgal), ezzel mintát adva a gyerekeknek, egyúttal egészséges környezetet teremtve fejlődő személyiségük köré. Beöthy Hanna szerint akkor lesz képes a felnövő személy később felismerni a valódi közösséget, ha gyerekként élményt szerezhet arról, milyen ennek részének lenni. Úgy látom, ma ez a legértékesebb képesség, amelynek fejlődésében a mai gyerekeknek segíthetünk, ezért pedagógusként felelősségünk van abban, hogy komolyan vegyük a következő kérdést: **hogyan válhatunk iskolaként szertelenen alapuló és erre folytonosan törekvő közösséggé?** (Ehhez a kérdéshez gyakorlatiasabb irányból később visszatérek.)

Ahhoz, hogy ebben előrébb jussunk, érdemes elgondolkodnunk azon, miben ismerjük meg a valódi közösség és milyen tüneteinek vannak az álközösség állapotában ragadtságunk?

A szimbiotikus egyesüléssel szemben az érett szeretet olyan egyesülés, amelynek során az ember megőrzi integritását, egyéniségét. **A szeretet tevékeny erő** az emberben; olyan erő, amely áttöri az embert embertársaitól elválasztó falat, amely egyesíti őt másokkal; a szeretet legyőzeti vele az elszigeteltség és elkülönültség érzését, de lehetővé teszi, hogy azonos maradjon önmagával, megőrizze integritását. A szeretetben megvalósul az a paradoxon, hogy két élőlény eggyé válik, és mégis megmarad kettőnek.<sup>32</sup>

Azt gondolom, hogy a teljességünk abban is rejlik, hogy az egységéből való

kiszakadásunk élményét, amely láthatatlanul, de folytonosan befolyásolja a cselekedeteinket, képesek vagyunk értelmezni, feldolgozni és elfogadni. Ugyanis az ebből fakadó autonómiára való képességünk egyszerre átok és a legnagyobb lehetőség, ha a szabadságunk és a szeretetközösség megvalósítása is cél. **Csak ebben az esetben lehetünk alkalmasak arra, hogy ne birtokló vagy függő kapcsolatokat építsünk ki.** (Ez utóbbiak,

talán meglepő módon, a magánéletünkön túl is minden területen megtörténhetnek. Ahol kapcsolatokat építünk, ott felüti a fejét a féltékeny-

ség, a versengés, és kirekesztettségtől való félelem, ahogy jobb esetben a szeretet is.) Azt is mondhatnám, **hogyan ekkor vagyunk képesek arra, hogy a kapcsolatainkban szabadokká váljunk és másokat szabadon hagyjunk.** Ezáltal tudunk „megmaradni kettőnek”. (A paradoxon azonban abban is tetten érhető, hogy az evilági elszeparáltságunk, így a legnagyobb félelmünkkel való szembenézés bizonyos esetekben szintén egységélmény átéléséhez vezethet. Viszont ezen az úton, ami messzi vidékekre, talán a buddhizmus felé is elvezetne, most szintén nem indulok el.)

A „kettőnek megmaradni” utóbb idézett gondolata egy öröknek tűnő kérdés felé is elmozdít: meddig tart a függetlenségünk egy közösség tagjaként? Ehhez kapcsolódóan pedig ismét előjön a korábban már feltett kérdés is: **vajon mettől meddig terjed a felelősségünk egymásért?**

Nincsenek olyanféle illúzióim, hogy ezekre a kérdésekre biztos válaszokat kaphatok. Tapasztalataim alapján azt mondhatom, hogy minden egyes konkrét esetet

Vajon mettől meddig terjed a felelősségünk egymásért?

<sup>32</sup> I. m., 12. o.

külön kellene vizsgálnunk és értelmeznünk. Újra és újra fel kell tennünk ezeket a kérdéseket, nincsenek általánosan érvényes igazságok ez ügyben (sem). A saját tapasztalatom ezzel kapcsolatban az, hogy minél nagyobb tisztelettel, szeretettel bánok önmagammal (ez a felvetés kizárólag az első fejezetben taglaltak fényében értelmezhető), annál nagyobb tisztelettel és szeretettel vagyok képes bánni embertársaimmal. Ez azt is jelentheti, hogy **a híd másokhoz és a világhoz önmagamon keresztül vezet.** Feltételezhetően: ha önmagamért felelősséget tudok vállalni, akkor vagyok képes felelősséget vállalni a tettemért is,

amivel másokra hatással vagyok. Ezzel együtt, ha minden emberhez is ebből kiindulva viszonyulunk – azaz önmagunkat felnőttként érzékeljük –, az egymással folytatott interakcióban, esetleg vitában,

képesek leszünk szem előtt tartani, hogy a másik éppen ugyanúgy belső maggal, saját igazságérzettel, intuícióval Teremtő-énnel rendelkező egyén, mint mi. Ez a fajta viszonyulásunk egymáshoz a **tisztelet**, a tisztelet pedig a **szeretet** feltétele. Így visszakanyarodhatunk ahhoz a kérdéshez: **miben ismerzik meg a valódi közösség? Erre a tisztelet fogalma lehet az egyik válaszhoz vezető útjelző táblánk.**

Az előbbieket fényében maga a „vita” kérdése is más megvilágításba kerül. A vitában ugyanis mindig az *én* pillanatnyi igazságom áll szemben a *másik személy* pillanatnyi igazságával, és ezek, ha a tisztelet ablakán ki- és belátva kellően nyitottak és befogadóak vagyunk, folyamatosan alakulhatnak. Az *én* „majdani” igazságom tartalmazni fogja az

én és a te múltbéli igazságodat is, így tágulhat, gazdagodhat a világmépünk.

A szeretet- vagy valódi közösség ezek alapján a gyakorlatban (többek közt) azt jelenti, hogy a tagok egymás felé empátiával (a szeretet gesztusával) képesek fordulni, a másikat, ahogy önmagukat is: testtel, lélekkel, szellemmel és Én-nel rendelkező emberként kezelik (vagy mindenestre erre törekcsenek). A kapcsolatot és az ismeretséget ápolják, mélyítik (csapatépítés, szervezetfejlesztés) a közös munka és a közös célok megvalósítása érdekében. **Csak ez segíthet abban, hogy a folytonosan feljövő konfliktushelyzetek a tanári közösséget építő irányba tereljék.**

Mostanra két szervezetben is egy-egy nagyobb törésbe láthattam bele mélyebben, mikor egy elharapózott konfliktus kettéosztotta a közösséget, megbénítva ezzel a

munkát és elterelve a fókuszot a valódi, eredetileg megfogalmazott közös célokról. De ami még rosszabb: mély sebeket, traumákat hagyva maguk után. Mindkét esetben valójában az a szerencsés és egyszerre szerencsétlen helyzet állt fenn, hogy a közösség tagjai a teljes személyiségükkel voltak jelen a munkájukban, ami egy jó iskolában, vagy egyéb, emberekkel foglalkozó szervezetnél nélkülözhetetlen. Nem gondolom, hogy az ilyen szintű konfliktushelyzetek mindig elkerülhetőek lennének, hiszen ahol emberek vannak jelen, akik érznek, ott mindig lesz egy bizonyos szintű kiszámíthatatlanság. Viszont azt tapasztalom (és ezt az egy iskolán belüli, ebben a témában végzett kutatómunkám is alátámasztotta), hogy abban, hogy a konfliktusok ne jussanak el a krízis

ahol emberek vannak jelen,  
akik érznek, ott mindig  
lesz egy bizonyos szintű  
kiszámíthatatlanság

állapoton keresztül a traumáig, majd az elszakadásig, a következők segíthetnek:

- a valódi közösségre és a konstruktívításra való törekvés (ide tartozik: közös célok évenkénti megfogalmazása, mélyítése, rendszeres csapatépítés, aminek része a munkától független közös időtöltés, a konferencia-munka vagy tanári értekezlet, ahol mindenki felszólalhat, de törekednie kell a közös munkát építő, konstruktív megnyilvánulásra; fontos, hogy ne mindig ugyanazok beszéljenek, a csendesebbek gondolatai is bekerüljenek a közösbe – ebben nagy felelőssége van a hangadóknak.)
- a konfliktuskezelés elméletében való elmélyülés, tudásszerzés;
- a munkaközösségen belüli egyéni kapcsolatok ápolása a hétköznapokban („Hogy vagy?” beszélgetések a tanáriban);
- az őszinteség, a figyelem és az empátia gyakorlása (szeretetgyestusok);
- a tagok egyéni, belső, önreflektív és állandó munkája;
- a konfliktushelyzetek, nézeteltérések komolyan vétele (a közösséget érintő vagy abból kiinduló, egy személyen belüli feszültség, belső konfliktus is ide tartozik, amennyiben azzal az egyénnel nem tud egyedül elbánni, hiszen ebben az esetben az csak egyre nagyobbra duzzad, majd romboló erővé válik);

a közösség önmagát a kezdetektől ápolja és építse annak érdekében is, hogy a csapat tudja, milyen társakat keres

- rendszeresen végzett közös szellemi munka (elmélkedni, vitatkozni a világ és az ember működéséről, ezen keresztül megismerni, magunkba fogadni egymás világnézetét, ami a tanítói munkánkat merőben meghatározza; minél többet vitatkozunk és tanulunk egymástól, annál jobban erősödik a közösség szellemisége, formálódik az iskola identitása).

Mikor egy iskola létrejön, az ott dolgozó – eleinte csak néhány – pedagógus közös

céljai és az értékrendje fogja adni az iskola identitását, amit aztán (jó esetben) minden újonnan érkező tag személyisége erősen befolyásol. Nagyon fontos, hogy a közösség önmagát a kezdetektől ápolja és építse annak érdekében is, hogy a csapat tudja, milyen társakat keres, és az újonnan érkezők is ráláthassanak, mibe csatlakoznak be. Ez alapján még két pontot hozzáfűznék a fentebbi összegzéshez:

- jól kialakított felvételi procedúra, amelynek során világossá válnak az iskola és a közösségbe felvételiző tanár pedagógiáját meghatározó nézetek;
- az újak segítése, integrálása a már meglévő folyamatokba, csapatba.

Akár a saját élményeinkből, akár Erich Fromm korábban említett gondolataiból indulunk ki, biztosak lehetünk abban, hogy **az egyének egészségében legnagyobb szerepet játszó szeretetközösség létrehozása és táplálása (az életünk bármely területén) a legfelemelőbb és legnehezebb vállalkozás, amiben csak részt vehetünk.**

Miközben pedagógusként igyekszünk a gyerekek közösségét valódi közösséggé formálni, számunkra is nélkülözhetetlen, hogy ilyen közeget teremtünk magunk köré. Vitakoznunk kell, inspirálnunk és támogatnunk kell egymást. **Ahogy az egészségünk és teljességünk elérése is kitűzött cél**

**lehet csupán, amely felé folytonosan törekszünk, ugyanígy és ezzel párhuzamosan a valódi közösségünk megteremtése is egy idea, amely felé szakadatlanul törekednünk kell.** A jól-létünkön túl a mai világban hitelességünk is ezen a folytonos törekvésen múlik.

