



FEHÉR ÁGOTA

TERHEINK ÉS LELKI ERŐFORRÁSAINK

Mindannyian bizonyosan arra vágyunk, hogy csak örömteli pillanatokból álljanak napjaink, mégsem tudjuk elkerülni, hogy életünket különböző megterhelő történések, időszakok kísérjék. Mivel ezek kivédhetetlenek, leginkább arra érdemes figyelniük ilyenkor, hogy hol és hogyan találhatunk támaszt, új egyensúlyt. S mivel az a legjobb, ha a támaszra a saját belső világunkban, készségeinkben lelünk rá, leghatékonyabb ezeket tudatosítanunk.

A pedagógusok hivatása eredendően magában rejtja a támasz nyújtásának képességét, különösen abban az érzékeny időszakban, amikor a gyermekek személyiségének formálódása a legintenzívebb. Jelentős szerepe van ezért a gyermekek nevelőinek abban, hogy úgy jelentsenek támaszt számukra, hogy ezzel együtt hosszabb távon is erősítsék belső erőforrásaikat, tudatosan is fejlesszék a gyermekek lelki ellenálló képességét. Bizonyos, hogy a

gyermekcsoportok életét óhatatlanul átszövik az összeütközések, konfliktusok és az agresszióknak különböző formái. Az ezekben való helytállás során még kiemeltebb a személyes, belső lelki erőforrások szerepe, melyek a jövőbeli hasonló helyzetek könnyebb elviselésében, a velük való megküzdésben ugyancsak segítséget nyújtanak.

Jelen írás mindezt áttekinti a reziliencia jelenségvilágát, s célja az érintett összetevők fejlesztési irányainak és lehetőségeinek tudatosabbá tétele a pedagógusok számára, ezáltal pedig a gyermekek sérülékenysége mellett lelki erőforrásaik gazdagítása, megküzdési folyamataik továbbfejlesztése.

TRAUMA ÉS SÉRÜLÉKENYSÉG

A trauma fogalma alatt „olyan eseményeket értünk, amelyek megrázó hatással vannak az egyén életére, önképére, világképére, kapcsolatrendszerére, valamint mentális egészségére”

(Perczel Forintos, 2011, 491). Bizonyított, hogy a traumatikus élmény legfeszültebb pillanataiban az agy a szokásos fogalmi feldolgozástól eltérő, ún. adatvezérelt információfeldolgozásra (Ehlers–Clark, 2000) vált át. Mindezzel együtt jár a szenzoros benyomások elárasztásának élménye, egyfajta sodródás, rémület, kétségbeesés, az átélt negatív élmény későbbi visszatérése – a megterhelő emlékképek elől pedig nem lehet kitérni.

Nem kérdés, hogy tágabb természeti-társadalmi környezetünkben és személyes belső világunkban is a fejlettség növekedése szinte együtt jár a sérülékenység növekedésével (Faragó, 2011, 58). A felidézett élmény ilyenkor jelentős érzelmi hatás alatt formálódik, elveszíti logikai kontextusát, és a személy nem tudja azt múltbeli élményként megélni, túllépni rajta, hanem „megreked a pillanatban” (Perczel Forintos, 2000, 320). A sérülékenységet fokozza, hogy hiába az

élmény elnyomásának szándéka, a személy mégis egyre intenzívebben figyel a traumával bármilyen kisebb hasonlóságot mutató helyzeteket (Wegner-Erber, 1992). Az ember hosszabb távon is hatása alatt marad a megterhelő eseményeknek, azokra teljes személyiséggel reagál. Elvész biztonságérzete, testi-lelki integritása sérül, és kiemelt élményévé válik a trauma ismétlődésétől való rettegés (Bóna, 2015).

A traumatikus élmény feldolgozása akkor lenne sikeres, ha beilleszthető volna az egyén korábbi élményeinek tárába, azonban a traumatikus élmény szinte megakadályozza a szabad önfeltárást, s ahogyan azt elfojtani törekszik az egyén, úgy egyre inkább titokká válva zárja be magát (Bagdy, 2013). Támogató kapcsolatban, ahol ismét van lehetőség bizalmat átélni, és az élményről beszámolva azzal szembenézni, a traumatikus élmény lassan átértékelhetővé válik, s a kapcsolódó negatív érzelmektől is lassan egyfajta megtisztulás következhet be (Perczel Forintos, 2000).

Ne feledjük azonban: „csak a mélypontok készítetnek arra, hogy a fájdalommal hozzáférhető mély bugyrokba előhívjuk a rejtett tartalmakat... Meg kell élni a szenvedést, és el kell jutni a mélypontra, a gödör aljára ahhoz, hogy az ember képes legyen onnan elrugaszkozni” (Almás, 2013, 22). Ez a folyamat segít megtapasztalni azt is, hogy a személy tulajdonképpen valóban képes volt átélni a helyzetet, s a nagy teher pozitív erőforrássá formálható. A pozitív adaptáció „olyan ugródeszkához hasonlítható, amely a túlélőt a funkciók korábinál magasabb szintjére repíti, vagyis azt jelenti, hogy a személy nyert valamit a trauma által, és nem azt, hogy valamit elveszített ugyan, de felépült (azaz homeosztatikusan visszatért az alapszintre), vagy hogy semmit sem veszített, vagyis a traumához rugalmasan viszonyult” (Linley, id. Kulcsár, 2005, 297).

A REZILIENCIA JELENSÉG-VILÁGA

A reziliencia fogalom kiemelt jelentése: lelki ellenálló képesség. A reziliens személyiség rugalmas, hajlékony – ahogyan a resalire fogalom jelentése: előre, hátra hajolni, és közben egyenesen megmaradni, nem eltörni (Bagdy, 2013, 70). A fogalom eredetileg a műszaki, fizikai tudományok, valamint az ökológia és az építészet világában volt használatos, kiindulópontja a testek

ütközése esetén tapasztalt reakció: az eredeti forma rugalmas visszanyerése volt.

Később veszélyeztetett, illetve súlyosabb mértékű stressz alatt álló gyermekek vizsgálatán keresztül ragadták meg a fogalomkör, Bowlby is felfigyelt arra, hogy traumatizált csecsemők és kisgyermek egy része mégsem vált patológiás fejlődésűvé (Szokolszky-V. Komlósi, 2015). A fogalomkör további pontosításai során később hangsúlyosá váltak a traumából való felépülés folyamatához kapcsolódó kutatások (Kiss, 2015).

George Bonanno megfogalmazása alapján a reziliencia azt a képességet jelenti, amellyel az ember „testi-lelki szenvedés, illetve nehéz élethelyzetek átélése után gyorsan vissza tudja nyerni lelki egyensúlyát” (id. Szendi, 2013, 124). A reziliencia mint rugalmas ellenállási képesség egyúttal magában rejt, hogy az érintett szervezet vagy rendszer „az erőteljes, megújuló vagy akár sokszerű külső hatásokhoz sikeresen adaptálódni képes” (Kiss, 2015, 352). A fogalom érezhetően kibővíti a trauma fogalmának kereteit, hiszen minden olyan veszélyeztető helyzetet magában rejt, ami rendkívüli, akár sokszerű hatással társul, s ezek ellenére sikeres alkalmazkodást hoz létre.

A reziliens emberek alapvetően nyitottak, rugalmasak, a nehéz helyzetekre, fenyegetésekre is tudnak pozitív érzésekkel, akár humorról válaszolni. Ha ők és rokonaik nem sérültek meg, akkor tudnak mély hálát érezni, a megsérült társaikkal pedig mély együttérzést, segítőkészséget és érdeklődést tanúsítanak (Szendi, 2013). Mindez azt is magában rejt, hogy az egyén képes átmenetnek tekinteni a rossz dolgokat, és azokat nem általánosítja sem önmagára, sem a világra nézve. Az optimizmus, a pozitív változásban való hit, a helyzetek pozitív átkeretezése, a remény, a hála mind-mind részei ennek a szemléletnek. Ez az értelmezési keret pozitív érzelmeket is generál, és hasonló pozitív húzóerőt képvisel a személy társas világa számára.

A reziliencia létrejöttében, így a személyiség protektív védőfaktoraiban egyaránt szerepet játszanak belső személyiségjelzőink: az önbizalom, optimizmus, vallásos hit, az élet értelmébe vetett hit, érzelem- és viselkedésszabályozás, kiemelkedő tehetség valamilyen, jó kognitív képességek. A család oldaláról segíti létrejöttét a jó szülő-gyermek kapcsolat, az édesanya ma-

gasabb iskolai végzettsége, a négy-néves kevesebb gyermek, 2 év korkülönbség a gyermekeknél, valamint a kiterjedt családi háló. A társas környezet tekintetében pedig protektív faktort képvisel: az iskolához való kötődés, a kompetens mentor személye, a normákat betartó barátok és a közösségi tevékenység (Kiss, 2015).

A nehéz élethelyzetekben tehát sokféle lehetősége van az embernek. Ha korlátot, akadályt érez, akkor mindez megnehezíti számára a megküzdés folyamatát, míg ha kihívásnak tekinti, abba bevonódik és bízik a megoldás lehetőségében, akkor mindez olyan belső erőforrásokat hívhat elő, ami akár egy korábinál magasabb szintű egyensúly elérését is lehetővé teszi számára.

A reziliens személyiség számára az idő kezelése is sajátosan változik meg: a múlt és a jövő helyett meg tudja élni a jelen pillanatait. A percről percre tett erőfeszítéseket érdemes megélni, tudatosítani, hiszen ami belül történik ezek közben, az nagy segítségül szolgálhat más, hasonló megpróbáltatásokkal való megküzdés folyamán is. „A reziliencia azáltal születik, hogy akkora egységekre bontjuk az időt, a bármit, hogy az leküzdhetővé válik” (Szendi, 2013, 139).

A REZILIENCIA MEGSEGÍTÉSE – A PEDAGÓGUSOK LEHETŐSÉGEI

„A krízisek az élet által felkínált lehetőségek önmagunk megváltoztatására. Még tudnunk sem szükséges, mi az, ami megújulásra vár; csak késznek és bizakodónak kell lennünk.” Luise Rinsler gondolata különleges üzenetet hordoz mindannyiunknak, kiemelten gyermekek nevelői, pedagógusai számára a pozitív látásmód fontosságáról (Gruhl, 2013, 11).

A megterhelő élethelyzetekkel való megküzdés folyamatát alapvetően sokan csak tehernek, nagy megpróbáltatásnak érzik, miközben a személyes fejlődés és a sikeres élet szempontjából sokkal eredményesebb volna ezeknek a pozitív fogadása, a minőségi fejlődésfolyamataként való értelmezése. Ahhoz, hogy ne csak egy korábbi, hanem annál magasabb szintű, új egyensúlyt elérhessünk, szükség van a problémával való szembenézésre, annak tudatos feldolgozására, egyéni élmény-, érzés- és tapasztalatvilágunkba való integrálására. A reziliencia megerősítése ezáltal megküzdési tartalékokat is létrehoz (Gruhl, 2013).

A pedagógusok hivatásuk beteljesítése során fontos mintát nyújtanak a gyermekeknek. Amennyiben pozitív látásmóddal rendelkeznek, bíznak abban, hogy megoldható a helyzet, és ezért ők maguk is tehetnek, úgy az önmagukban való bizalmuk megsegíti a tényleges megoldás megszületését. Természetesen a bizalom a gyermekek bizalmának formálása tekintetében is fokozottan lényeges. A pedagógiai munka során mindez kibontakozik abban a kötődésben, ami a gyermek és a pedagógus között – leginkább az édesanyjával való kötődés mintájára – kialakul, és ahogyan biztonságosságában a gyermek szükségleteire való érzékeny ráhangolódás által megmutatkozik (Zsolnai, 2001). Másrészt a bizalom úgy is megerősíthető, ha a pedagógus a szabad kibontakozás lehetőségét is megadja a gyermekeknek, miközben a kereteket, a támasz lehetőségét is nyújtja számukra. Ha megbízik abban, hogy a gyermekek önmaguk belső erőforrásaiból is tudnak meríteni, úgy ez a belső erő számukra is átélhető és gazdagítható lesz.

A reziliens személyiség nyitottsága alapvető segítséget jelent abban, hogy problémahelyzetekben ne akadjon meg, hogy tudjon akár új látásmódot is észrevenni. A nyitottságot megsegítő pedagógus számára ennek kialakításához nagyon fontos, hogy engedje a gyermekek készségeinek kifejezését, majd jelezze vissza számukra az elért eredményeiket, így tudatosíthatja az eredmény mögött rejlő belső utat.

A reziliens személyiség nyitottsága együtt jár a kreatív szemlélettel, amit ugyancsak egy olyan légkör segíthet, amiben kifejeződésként a szokatlanság vállalásához is szükséges önbizalom, a játékoság, a változatosság, ahol a kihívás pozitív értelmet kap, a sokszínűség előnyös és megengedett, s ahol a lehetséges nézőpontbeli különbségek is gazdagító erővel hatnak. Az ún. kreatív klíma támogató légkörének megvalósulásához a következő tényezők szükségesek (Péter-Szarka, 2014):

- kölcsönös bizalom, átlátható kapcsolatok, nyitottság, új ötletek, elgondolások támogatása;

- kihívás és motiváció, a szervezet céljaival való elköteleződés;

- szabadság és autonómia az információk felkutatásában, a kezdeményezés lehetősége;

- a nézőpontok, a tudás és a tapasztalat sokszínűsége, lehetőség egymás véleményének megismerésére.

A reziliencia jelenségvilágával együtt járó alapvető pozitív életszemlélet természetesen nem jelenti a nehézségek hiányát, ám a szemléletmód nagy segítséget jelent abban, hogy a nehézség előlönnyé fordítható legyen. A pedagógusok számára napról napra kínálkozhatnak olyan mozzanatok a gyermekekkel való együttléttük során, amelyekben megannyi visszatükrözhető pozitív pillanat rejlik. Ha ezekre és a gyermekek készségeiben rejlő pozitív elemekre is fókuszálni tudnak, s azokat a visszatükrözés által megerősítik, az feltehetően gyakoribbá is válik a jövőben, vagyis könnyebben aktivizálható szükség esetén. Bizonyos, hogy leginkább a meglévő készségeink állnak rendelkezésre nehéz helyzetekben, míg egy vágyott új készség beépülése és aktivizálása kevésbé könnyen valósulhat meg.

A rezilienciát kibontakoztató pedagógiai helyzeteknek közvetlen része kellene legyen az elfogadás készségének megerősítése is. Amíg az egyén lázad a körülmények ellen, addig nem tudja belső erőforrásait mozgósítani (Gruhl, 2013). Az elfogadás egyúttal azt jelenti, hogy a személy képes megnyílni a valóság felé, s ezzel a hozzá való kapcsolódását tudatosítja és elfogadja azt. A helyzet közelebb érzése önmagához segít azt értelemmel is felruházni, ami jelzi az elfogadás, az önmagába való integrálás megvalósulását. A folyamatban természetesen nélkülözhetetlen a türelem, és az, hogy közben a bizakodás és a megoldás felé való orientálódás ne csorbuljon.

A pedagógusok hivatása napról napra követve talán kevésbé hordoz közvetlen látványos előrehaladást a személyiség belső erőforrásainak gazdagításában. Mégis, bizonyos, hogy a lelki ellenálló képesség folyamatos fejlesztésére, készségeinek megerősítésére elengedhetetlen szükség mutatkozik a gyermekek nevelése során – a jövő egyelőre rejtett kihívásai előtt olyan személyiség tud megfelelni, aki támaszkodni tud a biztosan meglévő lelki bázisaira.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Almási Kitti (2013): *Kiút a zsákutcából*. In: Almási Kitti – Bagdy Emőke – Bőjte Csaba – Szendi Gábor: *Veszteségből nyereség, vereségből győzelem. A lelki megküzdés útjai*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 9–38.
- Bagdy Emőke (2013): *Ami nem öl meg, az megerősít*. In: Almási Kitti – Bagdy Emőke

– Bőjte Csaba – Szendi Gábor: *Veszteségből nyereség, vereségből győzelem. A lelki megküzdés útjai*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 39–74.

- Bóna Adrienn (2015): *A krízis lélektana*. In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Makó Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pannónia Könyvek, Budapest, 123–137.

- Ehlers, A. – Clark, D.M. (2000): *A poszttraumás stressz-betegség kognitív modellje*. In: *Psychiatria Hungarica*, 15, 249–275.

- Faragó Tibor (2011): *A társadalmak környezeti sebezhetősége, ellenálló és alkalmazkodóképessége: a korai történelmi példától a sérülékenység globalizációjáig*. In: Tamás Pál – Bulla Miklós (szerk.): *Sebezhetőség és adaptáció. A reziliencia esélyei*. MTA Szociológiai Kutatóintézet, Budapest, 51–64.

- Gruhl, M. (2013): *A kejlfejlesztési-stratégia. Krízishelyzetek legyőzése*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.

- Kiss Enikő Csilla (2015): *A lelki ellenálló képesség, a reziliencia jelensége a pszichológiában*. In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Makó Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pannónia Könyvek, Budapest, 352–367.

- Linley, P.A. (2005): *Trauma és pozitív alkalmazkodás*. In: Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Teher alatt... Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés. Szöveggyűjtemény*. Trefort Kiadó, Budapest, 296–312.

- Perczel Forintos Dóra (2000): *„Megrekedve a pillanatban.” Esettanulmány*. In: *Psychiatria Hungarica*, 15, 318–326.

- Perczel Forintos Dóra (2011): *Nem a felejtés gyógyít, hanem az emlékezés. Kognitív pszichoterápia a traumák feldolgozásában*. In: Császár-Nagy Noémi – Demetrovics Zsolt – Vargha András (szerk.): *A klinikai pszichológia horizontja*. Tisztelgő kötet Bagdy Emőke 70. születésnapjára. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 489–506.

- Péter-Szarka Szilvia (2014): *Kreatív klíma – A kreativitást támogató légkör megteremtésének iskolai lehetőségei*. Génius Műhely sorozat 3., Budapest.

- Szendi Gábor (2013): *Veszteségből nyereség, vereségből győzelem*. In: Almási Kitti – Bagdy Emőke – Bőjte Csaba – Szendi Gábor: *Veszteségből nyereség, vereségből győzelem. A lelki megküzdés útjai*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 111–150.

- Szokolcsy Ágnes – V. Komlósi Annamária (2015): *A „reziliencia-gondolkodás” felemelkedése – ökológiai és pszichológiai megközelítések*. In: *Alkalmazott Pszichológia*, 15/1, 11–26.

- Wegner, D.M. – Erber, R. (1992): *The hyperaccessibility of suppressed thoughts*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 63/ 903–912.

- Zsolnai Anikó (2001): *Kötődés és nevelés*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.