

## A TERMÉSZET ÉRTÉKEI MINT TANÍTÓMESTEREINK

„A természet legyen tanítód.  
Világa gazdag,  
s míg áldását ontja szívünkre, s ránk –  
egészség lehelte bölcsesség,  
vígság lehelte igazság.”  
(William Wordsworth)

Jelenlegi sajátos napjaink üzenete kiemelten a személyes kapcsolatok és kapcsolattartási formák átrendeződését hordozza számunkra. Szinte naponta kapunk megerősítést a bezárkózás, a távolságtartás fontosságáról, a védő felszerelések kötelezettségéről, e közöttben azonban olyan nagyon fontos volna, hogy belső bezáródásokkal mégis ne töltsük meg lelkünket, hogy érezzük át kötődéseink fontosságát, és erősítsük meg ezt szeretteink számára is. Ne feledjük kimondani mindazoknak, akik közel állnak a szívünkhöz, mit is jelentenek nekünk, hogy ezt az összekötő erőt időről időre közösen is megélhessük.

És bár kapcsolódásaink megvalósulásához a jelen napokban leginkább a technikai eszközök segítségül hívása tűnik szükségesnek, sose feledjük, hogy a gépek „uralma” nem tudja pótolni egy ember személyének teljességét, leginkább az érzéseket. „Ha a tárgyak túlságosan lekötik a figyelmünket, nem marad elég pszichikus energia a világ többi részével való kapcsolatunk művelésére” (Csíkszentmihályi–Halton, 2011, 90). Érző emberi voltunk teljességének megtapasztalásához a gépek világától mégis vissza kell térnünk a belső rezdülések felfedezéséhez. Mindezek talán legszebben a természetben tűnnek elő és ott élhetők át, ám ha bárki az otthonában kedveli a természet anyagait, eszközeit, azokból is segítő erőt meríthet. Különösen jelenlegi beszűkített napjainkban lenne fontos észrevenni ezeket a megerősítő támaszainkat, s a gyermekek számára ugyancsak megmutatni mindezeket.

Jó volna a technika pótlékai helyett visszatérni a tiszta mélységhez, az igaz gyökerekhez, megtalálni azt a támasztékot ismét, ami a földből született, és ami olyan nagyon része volt az ember életének is. A régi idők embere még hozzásimította életét a természet rez-

düléseire, míg manapság talán épp a járvány „kellett” ahhoz, hogy kívülről beavatkozzon a megálláshoz, a befelé, visszafelé, a természet rendje, a népi világ gyökerei felé irányuló figyelem megerősítéséhez. Milyen különös is, hogy a vírus terjedése kapcsán a nagyvárosok vannak szinte hátrányban a „csoportosulások” nagyobb lehetősége miatt. Vajon megvalósult volna-e ezen városok „trónfosztása”, ha mindez nem volna, vajon kényszerűség nélkül figyelnénk-e a természetre ismét?

Jelen írásban arra hívom az olvasókat, hogy gondoljuk át a természet értékeit abból a szempontból, hogy mit üzennek számunkra, s ezek a lelki tartalmak hogyan építhetők be segítő erőforrásként a pedagógusok tevékenységébe. Ne feledjük azonban: „Senki nem képes előttetek semmit fölfedni, csupán azt, amit tudásotok hajnalán, félálomban máris ott hever. A tanító nem bölcsességéből ad át, hanem hitéből és szeretetéből” (Gibran, 2015, 55).

### A TERMÉSZET MINT KÖTÖDÉS A GYÖKEREKHEZ

„Az ember és a természet egysége valamiféle ősi, megbonthatatlan kapcsolatsík, amely, ha részese lehetsz ennek az élménynek, lélekedben visszavisz a gyökerekhez.” (Makai Rita)

Mindannyiunk életét számos fontos kötődési pont kíséri, legyen szó akár hivatalosabb, akár személyesebb kapcsolódásainkról. Egymagunkban nehezen boldogulnánk a világban, ám hogy ki kit enged közel magához vagy tart távolságot tőle, az leginkább a személyes története nyomán, belső rezdüléseivel összhangban ismerhető csak meg igazán. Ebben a folyamatban természetesen már életünk legelső kötődései is meghatározóak, ám fontos volna, hogy később is rátalálhassunk lelki társainkra, akikhez – Thomas Moore szavaival élve – „szokatlanul mély kapcsolat fűz, mintha a köztetek lévő kommunikáció és közösség nem szándékos erőfeszítésből, hanem sokkal inkább isteni kegyből származna.”

Kötődéseink élményében és gyökereiben talán még fontosabb volna elmélyülni egy olyan időszakban, amikor az élethelyzeteink alapjaikban változtak meg, és amikor korlátok közé kerültünk. Ne feledjük, a természet ekkor is vár bennünket, a fák között a kényes ember távolságtartás is talán elviselhetőbb, és különleges belső utazásra hívogat, miközben élőlények kísérnek bennünket, akiknek szavakon túli rezdülései ugyancsak átélhetőek az arra fogékony szemnek és fülnek. Volna-e szebb felfedezőút ennél a saját gyökereink felfedezése irányába? Talán általa egy olyan időszakban is érezhetjük magunkat, amikor akár beszélni sem tudtunk, ezzel azonban épp akkor voltunk különlegesen fogékonyak a mélyebb rezdülések felé. Csodálatos képessége ez a csecsemőknek, az pedig már saját magunkon is múlik, hogy későbbi életszakaszainkban mennyire próbálunk visszatérni mindezekhez – akár a természet hívó szavát is követve.

Sir Arthur Conan Doyle szavai szerint: „A gondviselés jóságának legszebb bizonyítéka a virág... Csak azt mondhatom, hogy reményt méríthetünk a virágokból.” A reménység megélése leginkább a gyermeki létünk kísérője. Milyen fontos is volna, hogy a gyermekeket kísérő pedagógusok is megsegíthessék ennek észrevételét, s ezzel a megálláshoz, a szavakon túli csatornához való kapcsolódást. A pedagógusok fontos küldetése a megállásra, a csendes, elmélyült figyelem megtapasztalására való nevelés mindazzal együtt, hogy maguk is kiemelt kötődési pontot nyújtanak a gyermekek számára. Boldizsár Ildikó szavaival: „A fák arra is megtanítanak, hogy ne akarj mindig rohanni, hanem olykor tudj megállni is.”

### A TERMÉSZET RENDJE MINT A RITMIKUSSÁG FORRÁSA

„A természet olyan, mint egy szimfónia, amelyet csendesen vezényelnek.” (Deepak Chopra)

A természettel való egység újraélése magában hordozza ritmusának felvé-

telét, és az univerzumhoz való kapcsolódást szolgálja. A természeti körforgás lelkünkre gyakorolt hatásának tudatosítása – és annak követése – fontos segítséget jelenthet a személyiségfejlődés folyamatában, hiszen „a lélek alapja a természet, a természet [pedig] teremtő élet” (Jung, 1998, 14).

Bizonyos, hogy életünkben egyes mintázatok, megnyilvánulások egy sokkal régebb óta kódolt formában és ritmus szerint zajlanak le, s mindez különösen lényeges akkor, amikor a világ egyre ismeretlenebb körülmények között, ki vagyunk szolgáltatva, a működési törvényeket pedig törekvéseink ellenére sem ismerjük teljeskörűen. Ferenczi szerint ilyenkor olyan kötődési támaszok jelentenek segítséget leginkább, akikkel igazi mély érzelmi kötelék fűz össze, s ezáltal húzóerőt, belső elköteleződést adnak nekünk. Mindez szépen megmutatkozik a csecsemő anyáolbe való visszavágyásában, ami ugyancsak a természettel kapcsolódáshoz hasonló az ő számára, s általa fejeződik ki: az ember létének alapja a természet felé fordulás, a vele való újraegyesülés, ezzel pedig a harmónia, az egykori paradicsomi állapot létrehozása újból. Jung szerint ha az egyes ember közelebb kerülhet a világmindenségből eredő tapasztalásokhoz, úgy átélheti ősi kötelékeit egy sokkal mélyebb élményvilággal és biztonságélménnyel, kapaszkodót is méríthet belőlük (Kollár, 1995).

Ritmusaink a szervezetünk további működési folyamataiban is megragadhatóak: pl. biológiai ritmusaink, a légzés és a szívverés mechanizmusai, de napi és évszaki ciklusok is elkülöníthetők főként az aktivitás-pihenés szabályos változásai köré épülve. Mindezek kialakulásában leginkább a Föld saját tengelyi körüli forgása és a Nappal való kapcsolata játszik szerepet. A biológiai ritmusok alapja a fényviszonyokra érzékeny melatonin hormon termelődése a tobozmirigy által, de a fényen túl más jelzőingereknek, pl. a hőmérsékletnek szintén van időjelző funkciója.

Mindezek szerepe az élet korai szerveződésében igen lényeges, az aktivitás-passzivitás tényezőihez való alkalmazkodást fejezi ki (Varga, 1994). Mivel az anyatej igen gazdag melatoninban, így ezt a fajta tanulást már az anyatejjel „szívjuk magunkba”. A táplálkozás ritmusa szintén összefüggésben állt a sötét-világos észlelésének ritmusával, s a régi ünnepek ugyancsak elsősorban a napfordu-

lókhoz kötődtek – szerepük a változásokhoz való felkészülés segítésében is lényeges volt a kapcsolódó rítusok által (Kulcsár, 2002; N. Kollár-Szabó, 2017).

Nem véletlen tehát, hogy a természet rendje számos mozzanatban rendezettséget, harmóniát hordoz, amelyben Hendi Ilma szerint: „egyetlen levél se hull le egyetlen másodperccel sem előbb vagy később, mint ahogyan kell”. Ez a harmónia pedig életünknek és szervezetünk működésének egyaránt szerves részét kell képezze. Figyeljünk hát a pedagógiai munkában is a természet rendjére, életünk és szervezetünk ritmusaira, érdemes tudatosan megerősíteni mindezek fontosságát a gyermekek számára is, pl. bizonyos szokásrend kiépítésével. Amennyiben tudatosítható ez a fajta rendezettség magunkban, úgy sajátos segítő, megtartó ereje is átélhető, amelynek legfőképp nehezebb élethelyzetekben mutatkozik meg támaszt adó szerepe (Polcz, 2007).

## A TERMÉSZET MINT A FEJLŐDÉS, A NÖVEKEDÉS FORRÁSA

„A természet finom változásainak kísérése lendületet ad lelki tartalmak körforgásának, ami a személyiségfejlődés folyamatában egyre differenciáltabb és egyre magasabb minőségi szinten megy végbe, kapcsolódva az univerzum működési rendjéhez.”

(Antalfai, 2016, 88)

Amennyiben a természetet követjük „mint vezetőt, ... a kreatív csírák fejlesztése” (Jung, 1998, In: Antalfai, 2016, 29) is megvalósulhat általa, így önmagunk kibontakozásának erőforrásává válhat, s akár rejtettebb késégeink megmutatkozását is eredményezheti.

A természettel való közvetlen kapcsolat már kisebb életkorban is számos területen pozitív hatással bír: a gondolkodási funkciók és a kreativitás fejlődésén túl viselkedési problémák, az agresszió csökkenésében, valamint a stressztűrés, az önbizalom és az együttműködési készségek fejlődése szempontjából is meghatározó szerepe van (Kiss, 2019). A természet rezdüléseivel való kapcsolódás lehetősége olyan sokszínű tárát nyújtja a személyiség erőforrásai gazdagításának, amelyek mind a kognitív, mind az érzelmi és a társas készségek vonatkozásában segítő fejlődési lehetőséget

is hordoznak. Azáltal pedig, hogy érzelmeiben megnyugvás, egyfajta lelki béke válik elérhetővé, mindez segítséget nyújt abban is, hogy a feszültségek csökkenjenek, és az érzelmi egyensúly élménye megélhető legyen, mindez pedig összefügg a külső-belső agresszió, a feszültségek csökkenésével, a stresszkezelés képességei fejlődésével egyaránt, továbbá „a természet eszköz ahhoz is, hogy a gyermekek saját magukat is jobban megismerhessék” (Kiss, 2019, 128).

A gyermekek ösztönösen tisztelik a természetet, és rácsodálkoznak sokszínű élővilágunkra. Segítsünk nekik abban, hogy megmaradjon bennük ez az eredendő képesség, és felnőtté válva is képesek legyenek harmóniában élni a természettel (Kovátsné Németh, 2006). Bizonyos, hogy a természet a belső mélységek felfedezésén túl folyamatos változásban is van, egyfajta állandó megújulási készség jellemzi. „Az a lényeges, hogy fölfedezzük a természetben a magunk természetét. Vagy fordítva: a magunk természetében a természet természetét.” (Elekes Ferenc)

## A TERMÉSZET MINT AZ EGYSZERŰSÉG FORRÁSA ÉS A HASZNOSSÁG, AZ IGAZI LÉNYEG KIEMELÉSE

„A természet a működésében a legkisebb erőt alkalmazza. A fű nem igyekszik nőni, épp csak nő... A virágok nem akarnak nyílni, egyszerűen kivirulnak. A madarak nem próbálnak repülni, hanem repülnek. Ez a bennük rejlő természet.”

(Deepak Chopra)

A természet működésének rendje olyan lényeges erőforrásokat rejt magában, melyek egyúttal mintaként is szolgálhatnak az ember számára, leginkább az egyszerű, a kis mozzanatokban rejlő értékek fontosságát megmutatva. Szépen jelzi ezt az apró mozzanatok észrevételének, a kicsi megbecsülésének fontossága, legfőképpen a felesleges halmozások ellenében, ami sok ember számára mégis kívánatosabb célt jelent.

A népművészet egyszerre képviseli a tiszta értékek világát, amelyekhez nem kapcsolódik felesleges mozzanat, csak az egyszerű, lényegi tisztaság. Szent-Györgyi Albert szavait idézve: „a természet tiszta rendszer, abban csak tiszta válaszok vannak.” Mindemellett

a természetre értéként tekintő népművészet „a pillanatok művészete” (Tarján, 1991, 32), hiszen legteljesebben csak az adott időben és környezetben számíthat hitelesnek. Az anyag és a hasznosság forrása a természetközeli élet rendje. A formakincset az anyag szerkezeti tulajdonságai határozzák meg, és nem az ember átfর্মáló tevékenysége, vagyis a funkció és a hasznosság szerves egységet alkot, s a tárgyak megtartják lényegi értéküket.

Napjainkban a tárgyi – főként a gépi – világ egyfajta plusz erőforrásnak tűnhet, hiszen általa távoli térbe is el tudunk jutni, képpel és hanggal töltve meg az „űrt”. Ne feledjük azonban, hogy egy képernyő előtt nem tudunk a világhoz, annak igazi lényegét és mélyét megtartva, kapcsolódni. Ahogyan figyelni kezdünk egy tárgy üzenetére, bizonyosan érzések, kötődések is megszólalnak bennünk. Így egy tárgy, miközben az egyén számára fontossá válik, megerősíti az egyént saját értékei fontosságában. Az otthon tárgyai azért töltönek be különleges szerepet az életünkben, mert „állandóságot is biztosítanak ... és ezért ezeknek jut a legnagyobb szerep a személyi identitásának alakításában ... azt fejezik ki, ami tulajdonosuk lényének bensőjéből fakad” (Csíkszentmihályi–Halton, 2011, 44).

Ennél különlegesebb belső utazást talán nem is lehetne megvalósítanunk, s amennyiben egy pedagógus fogékony a természethez és a természetes tárgyakhoz való kötődés megszólítására, a gyermekekkel közvetlenül is beszélget mindezekről, úgy egy szép belső önismereti utazást, felismeréseket is támogat számukra. Ha mindezt a felfedezőútra a természetben közvetlenül van lehetőség, akkor Bordán Lili szavai által megbizonyosodhatunk arról is, hogy „az erdőben lehet igazán

kapcsolatba lépni azzal, ami örök, és ami fontos”.

Összességében tehát a természet rendjének, ritmikusságának megélése, az állandóság és a változás szépségének, egyúttal a fejlődés és a kis dolgok értékességének megtapasztalása mind-mind olyan jelentős támaszt nyújthat az ember számára, amelyekhez leginkább csak közvetlenül a természetben átélhető élmények segíthetnek hozzá.

Ahhoz, hogy a környezeti nevelés alapvető céljait elérjük, állandó fejlődésre képes tanulókat neveljünk, fontos a természetben töltött idő és élmények gazdagítása, de legalábbis az otthonunkban megtalálható természetes anyagokkal való kapcsolatba lépés. Szükség van a pozitív élményt nyújtó, szabad aktivitásra épülő, önálló problémamegoldásra ösztönző környezeti nevelési programokra. Kisebbségi gyermekek számára a pozitív érzelmeket kiváltó, tapasztalati úton és játékosan szerzett ismeretek, élmények elsődlegesek. A játék által a környezeti nevelés szempontjából „az egyén és környezete közötti folyamatos információcsere zajlik, cselekvő szembesülés a világgal, illetve annak egy-egy szeletével” (Kiss, 2019, 129). Mindezek alapján bizonyos tehát, hogy a pedagógusoknak is fontos szerepe van a környezettel – és általa önmagunkkal – való kapcsolat továbbfejlesztésében, főként az érzelmi világot is megterhelő élethelyzetekben.

„Mindenki, aki elég hosszán és elég mélyen szemléli a Természetet és rajta keresztül önmagát, (...) minden kétségbeesésből magától kigyógyul majd.” (Anne Frank)

## IRODALOM

■ Antalfai Márta (2016): *Alkotás és kibontakozás. A Katarzisz Komplex Művészetterápia*

*elmélete és gyakorlata. Léleekben Otthon Közhazsnú Alapítvány, Budapest.*

■ Giovanni Cucci SJ (2016): *Az internetes kapcsolatok – Mindig kapcsolódva, vagy egyedül?* In: Embertárs, 3. sz. <https://jezsuitakiado.hu/cikkek/az-internetes-kapcsolatok/#more-1287>

■ Csíkszentmihályi Mihály – Eugene Halton (2011): *Tárgyaink tükrében – az vagy, amit használsz*. Libri Kiadó, Budapest.

■ Kahlil Gibran (2015): *A próféta*. Helikon zsebkönyvek 6. Helikon Kiadó, Budapest.

■ Carl Gustav Jung (1998): *Gondolatok a természetről*. Kossuth Kiadó, Budapest.

■ Kiss Bernadett Zsófia (2019): *A gyermek és a természet kapcsolata, avagy az újpesti óvodapedagógusok környezeti nevelési gyakorlatának vizsgálata*. In: Kovács Tibor Attila (szerk.): *Tehetségek hite – Hallgatói tanulmánykötet*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 127–144.

■ Kollár János (1995): *Az ünnep lélektana*. In: Bagdy Emőke – Bognár Andrea – Urbáné Varga Katalin (szerk.): *Művészetek – Szimbólumok – Terápiák*. Pszichológus Bt. Budapest, 173–194.

■ Kovátsné Németh Mária (2006): *Fenntartható oktatás és projektpedagógia*. In: Új Pedagógiai Szemle, 56. évf. 10. sz. <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/fenntarthato-oktatas-es-projektpedagogia>

■ Kulcsár Zsuzsanna (2002): *Egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

■ N. Kollár Katalin – Szabó Éva (2017, szerk.): *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve*. Osiris Kiadó, Budapest.

■ Polcz Alaine (2007): *Rend és rendtelenség*. Jelenkor Kiadó, Budapest.

■ Tarján Gábor (1991): *Folklór, népművészet, népies művészet. Bevezetés a népművészeti jelenségek tanulmányozásába*. Tankönyvkiadó, Budapest.

■ Varga Izabella (1994): *A biológiai ritmusok korai szerveződésének zavarai, mint a pszichiátriai, pszichoszomatikus sérülékenység lehetséges forrásai*. In: Magyar Pszichológiai Szemle, 3–4. sz. 216–238. [http://real-j.mtak.hu/5284/1/MagyarPszichologiaiSzemle\\_50.pdf](http://real-j.mtak.hu/5284/1/MagyarPszichologiaiSzemle_50.pdf)

