

PAP FERENC – FEHÉR ÁGOTA

## ELMÉLYÜLÉS ÉS ALKOTÁS

„Olyan végtelen áhítat fog el,  
Mintha erdőben néznék csillagot,  
Ahol az örök, ős-csend ünnepel –  
Pedig –, csupán egy templomban vagyok.”  
(Reményik Sándor: Üres templomban. Kolozsvár, 1920)

A csend világa olyan áldás számunkra, amelyben lehetőségünk nyílna új felfedezéseinkre, olyan összefüggések meglátására, melyeket máskor talán észre sem vennénk. Alkotásaink születése is leginkább csendes elmélyülés által bontakozhat ki, s ha minderre olyan különleges helyszín nyújt lehetőséget, mint egy templom, azzal közelebb érkezhetünk az isteni áldás megtapasztalásához is.

Az ember lényéhez hozzátartozik az alkotás, amely által is teremtő erő kíséri, s amennyiben ráhangolódik a teremtett világ rendjére, hozzásegítheti az abban már meglévő szépet a láthatóvá váláshoz. A kreativitás mindenkiben benne lévő lelki erőforrás, a kibontakozásnak segítő hajtóereje lehet, amely az egyén személyes kibontakozásához, önmaga legjobb képességei szerinti teljesítmény eléréséhez, valamint Maslow rendszerében azon túl is vezérli: a transzcendens élmények megélése is lehetséges az elmélyülés, a kitartás által (Tóth, 2008; Maslow, 2016). Mindezzel az egyén önmagát egy nagyobb egész, a lelki teljesség részeként élheti meg, az ahhoz való hozzátartozásának megtapasztalásához is hozzájárul.

Azon gyermekek számára, akiknek életében a hitük, a bibliai értékek meghatározó szerepet kapnak, további lelki erőforrásokra is találhatnak: Tóth és Király (2006) kutatásai nyomán egyházi iskolákban (Tóth–Király, 2006, 303) tanuló 13-20 éves diákok kreativitás-eredményei összességében magasabb pontértékekkel társultak, mint az állami iskolák tanulóinak kreativitása. Szignifikáns mértékben az egyházi iskolák előnye mutatkozott a következő dimenziókban: komplexitás-preferencia, kíváncsiság, kitartás, játékoság, „a nyitottsággal és a fegyelmezettséggel összefüggésben” (Tóth–Király, 2006, 302). Kirajzolódik tehát, hogy a világ megismerése és felfedezése a hitre neveléssel egységben gazdagabbá, a finomabb részletek és további összefüggések irányában mélyebbé, teljesebbé is válik, s ehhez hozzájárul a befogadókészség és a rend megélése is.

Szitnyai Elek *A szellemi tehetség eredete* (1905) című művében kifejti: „A talentum vagy tehetség annyit jelent, hogy valaki az emberi tevékenység egy bizonyos körében éles felfogása, ítélete, szellemi alkotása, szóval mintegy fokozott lelki ereje által válik ki társai közül” (In: Tóth, 2013, 113). Ezt a „lelki erőt”, a lélekben rejlő támaszt kutatva *Ész és szív* (1909) című kötetében pedig „a jó ember” vonásaiaként a következőket is kiemeli: nyugodt gondolkodású, vagyis nem elhamarkodott, ítéletében az igazság keresése mellett a szeretet elemei is lappanganak, érdeklődése sokirányú, ahol csak látja, a jót keresi, csendben dolgozik, zajtalanul, szerényen, a természet, a művészet szépsége megragadja, együttérző, áldozatkész (Szitnyai, 1909, 57–82). Mindaz a szellemiség tehát, ami az egyén belső világhoz való kapcsolódását gazdagabbá formálja, egyúttal elmélyültebbé is teszi, ami pedig további sokrétű és türelmes felfedezések, alkotások forrásává válhat.

Jelen írásunkban arra keressük a választ, hogy a csend és az elmélyülés világa hogyan nyújt segítséget a kreatív kibontakozás, az alkotások megszületésének hátterében, hiszen ezek a gyökerek a ma nevelői számára is értékes segítségül szolgálhatnak. „A nagy gondolatok mindig a szív leírhatatlan csendjében és benső békéjében születnek meg, hogy azután szavakká szilárdulva elkezdjék szolgáló útjukat.” (Simon, é.n.)

A kutatást a Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Karának *Hitéleti képzések és a tehetséggondozás fejlesztése* című pályázata támogatja.

## CSEND ÉS ELMÉLYÜLÉS

Fromm (1959) úgy vélte, hogy a kreativitást főként a látás, a világ dolgaira való rácsodálkozás határozza meg: ha törekszünk a dolgok valódi lényének és a felszín mögött is azok értékének meglátására, akkor az ún. újító beállítódás állapotában lehetünk, amelyben a kreativitás is gyökerezik (Harsányi–Szántó, 2018, 14). Az újító alkotás kibontakozásához nagy segítséget nyújt a csend, vagyis a külvilág zajaitól való távolodás, és a dolgok mélyére fókuszált figyelem, ami egyúttal a saját belső megéléseink, érzéseink és gondolataink útján való elmélyüléssel válhat szintén teljesebbé.

Az egyedül végzett, elmélyült tapasztalás hozzásegít a magasabb szintű teljesítőképesség eléréséhez is: „a kiemelkedő teljesítmény kulcsstényezője a legtöbb területen a tudatos gyakorlás, ami csakis magányosan valósítható meg” (Cain, 2013, 136). Mind a feladatok irányában való elmélyült koncentráció, mind az önmagunkban eközben megtapasztalható belső hajtóerő a zajok kizárásával érhető el leginkább, s az egyedüllet teszi lehetővé, hogy a tevékenységnek arra a részére leginkább összpontosíthassunk, ami érdekkel bennünket. Az érdeklődés és az annak mentén való elmélyült, türelmes bevonódás pedig elvezethet a terület további feltárásához, egyedi alkotásaink által pedig hozzájárulhatunk annak gyarapításához is,

Susan Cain *Csend. A hallgatás ereje egy harsány világban* című kötetében képességeik kibontakoztatásában már eredményt elért személyek élményeiből is idéz: „Kifejlesztettem egy képességet, mely egész életpályámon segítségemre

volt, és ez a türelem. ... Megtanultam, hogy mindig az éppen végzett lépésre koncentrálok, és azt az egyet oldjam meg olyan tökéletesen, ahogyan csak tőlem telik” (Cain, 2013, 138–139).

„Nem lehet az ember eléggé egyedül akkor, amikor alkot, nem lehet körülötte elég mély a csend” (Cain, 2013, 144).

Bizonyos, hogy „az inspirált emberek a csendben megnyugvásra és megújulásra lelnek ... Minél csendesebbek vagyunk, annál többet meghallhatunk” (Williams, 2009, 147–148): a kifelé irányuló figyelem sokkal inkább a belső világ felé tud fordulni. Bizonyos az is, hogy ez a világ sem teljes csendként értelmezhető, hiszen: „zene a Csend.” (Simon, é.n.), újabb rezdülések fedezhetőek fel általa.

Az ember csendje (Bartha, 1993): „türelemmel várja ki, amíg Isten kigondolt tervét végre nem hajtja” (2Móz 14,14). Az ember igazi csendje a hitben, az Isten iránti föltétlen bizalomban gyökerezik.” Mindez a teremtett világ irányában való elmélyülésnek is forrásává válhat, s nyújt további lelki támaszt az egyén számára: „Csak egyszerűen sok időt töltök csendben, sokszor nézve a hegyeket az ablakon át, és sokat elmélkedek” (Csíkszentmihályi, 2008, 144).

Ha kellő csend és hozzá rendelt idő is kísér bennünket, azok „újra és újra alkalmat kínálnak egy témában való elmélyülésre: Mindig megpróbálom a legfontosabb feladatnak tekinteni azt, amin éppen dolgozom. Azzal próbálom fenntartani a motivációm, hogy bármin dolgozom is, azt elsőrendű prioritásként kezellem. (...) Az a fontos, amit ma csinálók” (Csíkszentmihályi, 2008, 221). A nyugalmas helyzetben való elmélyülés, a felesleges „zajok” kizárása tehát segítségül szolgál a figyelem irányításában, a fontos, számunkra értékes mozzanatok követésében, mindez pedig az adott feladatban való eredményesebb helytálláshoz is vezet.

## A TÜRELEM MINT LELKI ERŐFORRÁS

A csendes elmélyülés egyúttal a türelemnek kifejeződését is segíti, mely ugyancsak értéként szolgál napjainkban: alkotások forrásává válik, egyúttal hitben élő, ún. református karakter meghatározójaként is tekinthetünk rá (Békési, 2018).

A Keresztyén bibliai lexikon a türelem jelentését kutatva megerősíti: az ember türelme „reménykedő bizakodás Istenben. Az állhatatosság és a feszült várakozás egyformán hozzátartozik az alapjelentéséhez. Isten türelme [pedig] megbocsátásban nyilvánul meg. Az emberi türelem ... a hitnek és a reménységnek szinonimája” (Bartha, 1993). Türelmünk tehát lelki erőforrást nyújt abban az időben is, amíg kitartó szorgalmunkkal még úton vagyunk egy cél elérése irányában, segíti további kitartásunk merítését, amíg a küldetés tart, az alkotás formálódik, a várakozás kifejelete el nem érkezik.

A türelem egyúttal „a Lélek gyümölcse” is (Gal 5,22), többek között a jóság, a hűség, a szeretet, az öröm, a békesség mellett. Ezen értékek életünknek is közvetlen megsegítőivé válhatnak, fontos volna, hogy a nevelés mindezekkel egységben is megvalósulhasson, s általuk a gyermekek személyesen is megélhessék, közösségeikben pedig ugyancsak kifejezhessék mindezeket.

A csendes, türelmes elmélyülés, befelé figyelés megsegíti, hogy olyan gondolatokra, tisztább iránymutatókra találjunk rá, amelyek máskor, a zajban nem érződnek fontosnak, esetleg észre sem vennénk azokat. A keresztyén nevelés az embert mindezek által is létének belső magvához segíti közelebb (Fodorné Nagy, 2014), választ és értelmet nyújt, kapaszkodóul szolgál az élet kérdéseiben.



| Fotó: freepik.com

## A BELSŐ VILÁG KIFEJEZŐDÉSEI: AZ ALKOTÁSOK MEGSZÜLETÉSÉNEK ÚTJÁN

Karl Popper elmélete alapján az ember: test – lélek – szellem egysége. Mindez abban is megmutatkozik, hogy az emberi szellem alkotásai, lelki-szellemi teljesítményei – elméletek, kulturális örökség, irodalom, zene, festészet, technológia, művészeti alkotások stb. – a pszichikus világ, vagyis az egyéni szubjektív tapasztalatok, érzelmi megélések, gondolatok közvetítésével képes a fizikai világra is hatni (Németh, 2012, 84).

Mindannyiunk számára legértékesebb az volna, ha alkotó, építő jellegű hatások bontakozhatnának ki, mindezekhez pedig közelebb érkezhetünk, ha továbbra is elmélyülten, türelemmel figyelünk a teremtett világgal való összhangra, a jelen apró rezdüléseire. Szellemi alkotásaink a belső lelki megélésekből, átéléseinkből is merítik forrásaikat, miközben az isteni gondviselésben bízni tudó ember megnyugszik, belső békesség tölti el (Németh, 2012, 72), amely további felfedezések és bontakozások bölcsőjét nyújtja.

„Az ihlet kegyelmi állapot, Isten ajándékozó szándékának titka, hogy mikor kapjuk. Sürgetni, marasztalni nem lehet. Csak vágyakozva kérni szüntelen.” (Simon, é.n.)

## AZ ALKOTÁS ÉS TÖRÖDÉS MINT A TOVÁBBI KREATIVITÁS FORRÁSA

Az alkotások születése, s általuk az egyéni kreativitás mértéke dinamizálja a képességek alakulását és az egyén tevékenységeit (Réthy – Vámos, 2006). Olyan további erőforrások meríthetők mindezek által, amelyek megsegítik a született mű további fejlesztését, és mindeközben az alkotó tehát saját maga is fejlődik képességrendszerében.

Erikson az ember személyiségfejlődésében ugyancsak kiemelt alkotóképességet összekapcsolja a megszületett alkotás irányában kifejeződő kötődéssel, lelki ráhangolódással, a törődéssel is: az alkotóképesség szerinte „egyre nagyobb mérvű törődés azzal, amit a szeretet megalkot” (Hall – Lindzey, 1978, 162). Miközben tehát örömet élhetünk át a „mű” elkészülésével, a gondolat megfogalmazódásával, annak egyúttal hívó üzenete is lehet számunkra, megszólítja újabb belső gondolatainkat, érzéseinket, a bevonódás, a felelősség megélését az alkotásunk irányában.

Mindez a sajátos dialógus megsegíti további elmélyülésünket, s a belső megszólítás által a teremtett világgal való kommunikáció, kapcsolatba lépés, gondoskodás képességét is. E rezdülések leginkább a számukra elrendelt időben válhatnak teljessé, hisz jól tudjuk: „Mindennek megszabott ideje van, megvan az ideje minden dolognak az ég alatt” (Préd 3,1).

Értékként szolgál, ha a nevelők meg tudják segíteni a bibliai üzenettel való találkozást, s miközben alkotni engednek, ezáltal is az alapképességeket támogatják, bizalommal segítik az egyén számára rendelt út járását, meg is sokszorozódhat fejlesztő hatásuk, egyúttal további minőségi alkotások bontakozhatnak. Ugyancsak értékként tekinthetünk az egyéni felfedezések megosztásának lehetőségére is, hiszen miközben a megtapasztalt belső út megfogalmazható, azzal tudatosabbá is válhat, s egyúttal az alkotó a biztonság, a valahová-valakihez tartozás élményében is megerősödhet, a kötődés élménye pedig újabb lelki erőforrások támaszává válhat.

## A KREATIVITÁS FOGALOMKÖRÉNEK BÖLCSŐJE

A kreativitás vagy alkotóképesség „az egyénnek az a képessége, hogy a problémamegoldó műveletek során új összefüggéseket fedezzen fel, viszonylag folyamatosan és rugalmasan újszerű ötleteket és eredeti megoldásokat produkáljon. ... Túllép a tanulással elsajátított tudásán, ahhoz viszonyítva újat fedez fel, eredeti produktumot hoz létre” (Tóth, 2013, 29). „Kreativitás minden olyan tett, ötlet vagy termék, amely egy létező tartományt vagy megváltoztat, vagy új tartománnyá alakít át” (Csíkszentmihályi, 2008, 35).

Ahhoz, hogy ez az újító alkotás megvalósulhasson, a személynek, valamint az ő kreatív látásmódját kibontakoztatni engedő-segítő környezetnek találkozása szükséges. A kreatív egyén igen érzékeny a környezet ingereire, fontos az abban való biztonságának megélése. Nyitott a komplexitás és az újdonságok irányában és személyiségének vonásait tekintve őt magát is komplexitás kíséri akár ellentétes érzelmek, vonások meglétével. Kíváncsi, érdeklődése kitartó és erős, elmélyül az adott terület irányában, inspirál és lelkesít másokat is (Tóth, 2013; Tóth–Király, 2006; Máté, 2018; Landau, 1974).

A kreativitást divergens, széttartó gondolkodásmód kíséri, mely lehetővé teszi egy probléma több oldalról való megközelítését és az elsöre akár igen különböző elemek összeillesztését a megoldás során. Szerepet játszik benne a könnyedség (fluencia), a rugalmasság (flexibilitás), az eredetiség (originalitás), az érzékenység (szenzibilitás), a kidolgozottság (elaboráció) és az újrafogalmazás (redefiníció) (Tóth, 2013). Minden olyan nevelő hatás, amely mindezeket támogatja, nagyban megsegíti további kreatív alkotások születését is.

## AZ ALKOTÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE MINT A LELKI ERŐFORRÁSOK TÁMOGATÁSA

A lelki egészség meghatározóit kutatva Buda Béla kiemeli többek között a szeretet adásának és elfogadásának képességét, a biztonság megélését, a tapasztalatokból való tanulás képességét, a kreativitás és annak háttérében a fantázia gazdagságának szerepét (Németh, 2012). Belső egyensúlyunk megtapasztalásához érkezhetünk tehát közelebb, ha lehetőségünk nyílna többek között a nyugalmas környezetben való alkotásra. Ennek útját is figyelembe véve, a kreatív folyamattal egysebben a következő személyiségvonások támogatása nyújthat segítséget a nevelők számára (Tóth–Király, 2006 nyomán):



a) a kreatív feladat előkészítésének szakaszában: érdeklődő kíváncsiság megszólítása, a konvencióktól való távolodás, önálló ötletek születésének engedése;

b) a lappangás szakaszában, vagyis az alkotás formálásának mentén: a pozitív cél irányában való kitartás, a játékoság megélése;

c) a kidolgozás szakaszában pedig: az új ötletek, az egyedi gondolatok melletti elköteleződés, azoknak kipróbálása és szükség esetén további fejlesztésére biztatás.

E szakaszok rendje is rámutat tehát: az alkotások formálódásának útja türelmes bevonódással, az egyén megszólításával, majd kitartásával és szorgalmával érheti el legteljesebb értékét, a nevelők is tehát kellő idő és csendes elmélyülés támogatásával buzdíthatják az út bejárását. A kreativitást megsegítő neveléshez kapcsolódóan lényeges továbbá, hogy:

– épülhessen kapcsolat a meglévő, korábban egymástól elszigetelt ismeretek között azok új helyzetekben való alkalmazására, s egyúttal akár egészen új összefonódások születésére;

– az egyén belső szabadsága és a környezet biztonságának élménye egyaránt elérhető lehessen, s a rend megalkotásának útját az egyén maga járhatja be, bizalmat kapjon ebben;

– lehetőség nyíljon a kommunikációra a személyes belső világ és a külvilág között: a személy csak saját maga megszólításával, egyéni megélései által érheti el a kreativitás új szintjeit (Landau, 1974).

Ha a környezet megsegíti az elmélyülést, a kitaró felfedezéseket, csendet és kellő időt is nyújt, a biztonság élményét hordozva az út várhatóan elvezet a minőségi alkotásokhoz, s egyúttal a teremtett világ rezdüléseinek felfedezésével megsegít további támaszhoz való eljutásban is:

„Ne várj nagy dolgot életedben,  
Kis hópelyhek az örömök,  
Szitáló, halk szírom-csodák.  
Rajtuk át Isten szól: jövök.”  
(Reményik Sándor: Csendes csodák, 1922)



| Fotó: freepik.com

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bartha Tibor (1993): *Keresztény bibliai lexikon*. Budapest, Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója, url: <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-keresztyn-bibliai-lexikon-C97B2/>
- Békési Sándor (2018): *A református karakter*. In: *Confessio*, 1. sz., url: <https://confessio.reformatus.hu/v/a-reformatus-karakter/#page1>
- Cain, Susan (2013): *Csend. A hallgatás ereje egy harsány világban*. Budapest, Háttér Kiadó, 2013. ISBN: 978-615.5124-07-5.
- Csíkszentmihályi Mihály (2008): *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találmányosság pszichológiája*. Budapest, Akadémiai Kiadó. ISBN: 978-963-05-8646-7.
- Dominek Lilla Dalma – Ceglédi Szabolcs (2021): *Alkoss – a találmányosság pszichológiája!* In: *Magyar Pedagógia*, CXXI. évf., 4. sz., 395–407., url: <https://www.magyarpedagogia.hu/index.php/magyarpedagogia/article/view/385/374>
- Fodorné Nagy Sarolta (2014): *A keresztény nevelés mai szempontjai*. url: <http://www.nepcoll.hu/?p=1233>
- Hall, Calvin S. – Lindzey, Gardner (1978): *A fejlődés pszichoszociális elmélete*. Kézirat.
- Harsányi Dávid – Szántó Szilvia (2018): *Mérhető a kreativitás? avagy a személyiségjegyek és a kreatív teljesítmény közötti összefüggések vizsgálata a gazdasági felsőoktatásban tanuló példáján*. In: *Vezetéstudomány*, XLIX. évf., 1. sz., 13–18.
- Landau, Erika (1974): *A kreativitás pszichológiája*. Budapest, Tankönyvkiadó. ISBN: 963-17-0450-5.
- Maslow, Abraham (2016): *A lét pszichológiája felé*. Budapest, Ursus Libris Kiadó. ISBN: 978-963-21-27071.
- Máté Zsuzsanna (2018): *A művész és a tudós kreativitása Csíkszentmihályi Mihály és Arthur Koestler szerint*. In: *Magyar Művészet*, 1. sz., 68–76., url: [http://www.magyar-muveszet.hu/upload/userfiles/2/publications/202001/pdf/MM2018\\_1belivek\\_07\\_mate.pdf](http://www.magyar-muveszet.hu/upload/userfiles/2/publications/202001/pdf/MM2018_1belivek_07_mate.pdf)
- Németh Dávid (2012): *Pasztorálanropológia*. Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem – LHarmattan Kiadó.
- Reményik Sándor (2005): *Csendes csodák*. Budapest, 31. és 50–51. ISBN: 978-963-9488-533.
- Réthy Endréné – Vámos Ágnes (2006): *Esélyegyenlőtlenség és méltányos pedagógia. A gyakorlati pedagógia néhány alapkérdése*. Budapest, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar. ISBN: 963 9724 08 4. url: <https://mek.oszk.hu/05400/05467/05467.pdf>
- Simon András (é.n.): *A szeretet bölcsésé tesz*. Budapest, ISBN: 978-963-08-2828-4.
- Sztitnyai Elek (1909): *Ész és szív. Értekezések a lélektan, etika, neveléstan és életbölcselet köréből*. Budapest, Franklin Társulat.
- Tóth László (2013): *A tehetség gondozás és kutatás története*. Debrecen, Didakt Kiadó. ISBN: 978-615-5212-08-6. [http://www.matek.hu/tehetsegkonyvtar/A%20tehetseggondozas\\_es\\_kutatas\\_tortenete.pdf](http://www.matek.hu/tehetsegkonyvtar/A%20tehetseggondozas_es_kutatas_tortenete.pdf)
- Tóth László (2008): *Kreativitás és szövegértés*. In: *Iskolakultúra*, 5–6. sz., 29–39., url: [http://real.mtak.hu/58384/1/18\\_EPA00011\\_iskolakultura\\_2008-5-6.pdf](http://real.mtak.hu/58384/1/18_EPA00011_iskolakultura_2008-5-6.pdf)
- Tóth László – Király Zoltán (2006): *Új módszer a kreativitás megállapítására*. In: *Magyar Pedagógia*, CVI. évf., 4. sz., 287–311., url: <https://www.magyarpedagogia.hu/index.php/magyarpedagogia/article/view/365/363>
- Williams, Nick (2009): *Az inspiráció ereje*. Budapest, Amritana Könyvkiadó. ISBN: 978-963-88127-2-8.